



O₂ & CO₂ (Sauerstoff & Kohlendioxid)

Ein interessantes Paar – nicht nur in Corona-Zeiten!

Diese gasförmigen Lebensmittel, die weit vor Wasser und Nährstoffen rangieren sollten wir mehr bedenken! In jedem Rettungswagen wird zuerst O₂ verabreicht, wenn der Blutsauerstoff unter die Norm sinkt – nach den geltenden Notfall-Regeln!

Aber nur wenn auch genügend CO₂ im Blut ist kann O₂ in die Zellen aufgenommen werden – es scheint die beiden Gase bedingen sich gegenseitig um Leben zu erhalten.



Ist dies nicht interessant?

Was hat das zu bedeuten vor dem Hintergrund, dass CO₂ in Politik und Gesellschaft in den letzten 20 Jahren als Feind des Lebens gebrandmarkt wurde?

O₂ und CO₂ sind gleichberechtigte Gase – beide absolut notwendig für unser Überleben!

Wie kann es also sein, dass „Umweltschützer“ das CO₂ so verteufeln?

Ich weiß es nicht – was aber feststeht ist, dass beide Gase lebensnotwendig für Säugetiere wie den Menschen sind! Seit Jahren machen wir auf die Bedeutung optimaler Atmung und damit den Ausgleich von CO₂ und O₂ in unserem Körper für die Erhaltung der Gesundheit aufmerksam – wie es scheint ist die Bedeutung noch nicht überall angekommen. Während sich der Blutsauerstoff sehr einfach zu messen lässt in das beim Kohlendioxid nur mit der Kapnometrie möglich.

In unserer Praxis ist bei Messungen an Kindern und Erwachsenen aufgefallen, dass der Blutsauerstoff unter der Norm (98-94%) lag.



Wollen wir wissen warum unsere Kinder Konzentrationsmängel aufweisen?
Kann es sein, dass die Intensität der Atmung beim Lernen abnimmt?
Kann es sein, dass das Tragen einer Maske hier eine Rolle spielt?

Was können Sie tun?

1. Lassen Sie direkt nach einem intensiven Arbeits- / Schultag den Blutsauerstoff in der Praxis messen.
2. Wenn Ihnen dies zu aufwendig ist, dann [messen Sie selbst mit einem Puls Oximeter](#) – es lohnt sich, denn Beschwerden (wie Kopfschmerz, Konzentrationsmangel, Anspannung,...) sind oft auf ungenügenden O₂ und CO₂ Austausch zurückzuführen – so werden Sie unabhängig und erkennen selbst schnell und sicher ob ihre O₂-Versorgung ausreichend ist – echte Vorbeugung eben!
3. Wenden Sie täglich mindestens 2x die für Sie passende Atemübung an – hier für Sie unser kostenfreies [Erklär-Video](#).
4. Wenn Sie danach noch Fragen haben beantworten wir diese gerne in einem Telefon- oder Video-Termin.
5. Buchen Sie Termine ganz bequem online indem Sie auf den [Kalender auf unserer Praxiswebseite](#) klicken – natürlich wie gewohnt auch telefonisch Mo-Fr 8-13h.

Hat Ihnen diese Information geholfen? Wir freuen uns sehr über Ihr Feedback per Telefon oder email an praxis@muench-naturheilkunde.de

Ihr Team von Münch Naturheilkunde

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
praxis@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de

