



**HNO - Praxis**  
Dr. med. Stefan Hargus



## Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie



Die **Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT)** nach Prof. Dr. Manfred von Ardenne ist ein ganzheitliches Therapiekonzept, welches sich nicht nur auf ein Organsystem bezieht, sondern auf Ihren ganzen Körper.

Das Sauerstoffangebot im Körper wird erhöht, Erkrankungen und geistige Leistungsschwächen treten seltener auf. Ihr Immunsystem wird gestärkt und die Durchblutung verbessert.

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie kombiniert die ambulante Sauerstoffinhalation mit körperlicher Bewegung unter Einnahme von Vitalstoffen (Mikronährstoffe)\*.

### Die Behandlung erfolgt in drei Schritten:

- Täglich werden Vitalstoffe (Mikronährstoffe) – die lebensnotwendigen Bausteine des Körpers –, wie beispielsweise Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, die die Sauerstoffverwertung des Körpers verbessern, eingenommen.
- Abhängig vom Bedarf des Organismus werden täglich Sauerstoffinhalationen durchgeführt. Hierbei wird reiner, veredelter Sauerstoff angewendet, der um ein vielfaches wertvoller ist als der normale Sauerstoff.
- Täglich findet ein speziell angepasstes Bewegungstraining statt.

### Ihr Nutzen

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie dient nicht nur der **Bekämpfung**, sondern auch der **Vorbeugung von Krankheiten**. Sie **baut Stress ab und verhindert dessen negative Langzeitfolgen**.

Regelmäßige Anwendungen führen zu einer über Monate anhaltenden **Verbesserung Ihres Energie- und Sauerstoffhaushaltes**, somit zu einer **Steigerung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Lebensqualität**.

\*Zu den Vitalstoffen (Makro- und Mikronährstoffe) gehören unter anderem Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, lebensnotwendige Aminosäuren, lebensnotwendige Fettsäuren etc.