

Erfahrungsbericht

Fr. Dr. Beatrice Assmann



BLAUE QUELLE

Eine wunderbare Woche mit tollem Effekt!

Als Zahnärztin in eigener Praxis ist mein Alltag sehr ausgefüllt. Schon in den letzten Jahren bemerkte ich, wie sehr die Belastungen an meinen Kräften zehren. Ein immer größeres Patientenaufkommen, gepaart mit immer höheren Ansprüchen und die wachsenden Forderungen der Bürokratie und der Hygieneauflagen mit entsprechenden Dokumentationen ließen mir kaum Zeit zum Luftholen. Als jedoch vor nunmehr zwei Jahren die Corona-Krise begann, potenzierte sich die Belastung immens. Nicht nur die Einhaltung aller vorgeschriebenen Maßnahmen, nein, auch das permanente Fehlen von Mitarbeitern und die Sorge um die eigene Gesundheit erschöpften mich total. Es begannen Schlafprobleme, ich war über Tag nicht mehr leistungsfähig, ... kurz gesagt, ich funktionierte zwar noch, lief aber wie in Trance durch die Tage und war jeden Abend froh, wenn „alles vorbei“ war.

Den berüchtigten „Punkt auf dem I“ brachte dann eine Infektion mit dem Corona-Virus. Die Symptome waren zwar mild, aber mein Kraftmangel wuchs ins Unermessliche. Verzweifelt suchte ich nach Hilfe; versuchte dieses, jenes, erhielt Schlafmittel, Antidepressiva (zwei Dinge, die ich nicht nehmen würde, aber die Schulmediziner sind eben ratlos!). Auch diverse Nahrungsergänzungsmittel brachten keinen Erfolg! Natürlich darf ich hinzufügen, dass auch die eigentlich geplanten Urlaube durch Corona nicht wirklich erholsam waren. Die meiste Zeit blieb ich daheim; nun ja, wenn man an der Mosel wohnt, könnte man sich ja in dieser wundervollen Gegend erholen. Doch ich sah immer wieder die Aufgaben, die zu erledigen waren, denn ich war eben daheim! Ebenso wie der Ortswechsel fehlte mir auch das Sonnenlicht. Auch der Sommer 2021 schenkte uns leider nicht genug und trotz Vitamin-D-Substitution sehnte ich mich immens nach dem natürlichen Licht! Es ist eben nicht das Gleiche!!!

Durch die Schulferien und dem dadurch bedingten Fehlen fast aller Mitarbeiter plante ich über die Karnevalstage 2022 eine Woche „Zwangsurlaub“. Eigentlich war es die Zeit zum Skilaufen, das ich bis vor zwei Jahren jährlich mit Begeisterung tat. Doch wenn ich nur an das Packen der Sachen und die tägliche Kraftanstrengung mit Skiern, Skischuhen und Liften dachte, wurde mir übel! Ich musste mir eingestehen, dass ich alle Symptome eines Burnouts aufwies. Doch was sollte ich dagegen tun?

Da erinnerte ich mich an das Jahr 2019, in dem ich mich so wunderbar kraftvoll und energiegeladen fühlte. Damals durfte ich mehrfach im Jahr einige Tage den BluRoom mit seinen wundervollen Effekten nutzen. Ob es mir auch in meinem jetzigen, so deutlich schlechteren Zustand zu neuen Kräften verhelfen würde?

Ich plante die Woche genau, begann mit einer Ernährungsumstellung, denn gerade das Essen kommt in Stresszeiten häufig zu kurz und ich greife zu Dingen, die der Gesundheit nicht wirklich dienlich sind. Für ein Fasten nach Buchinger fühlte ich mich zu ausgelaugt, daher entschied ich mich für ein Basenfasten. Vor allem Obst und Gemüse sollten mich durch diese Intensiv-Woche begleiten.

Ich startete jeden Tag mit einem „Bad im Licht“! Welch´ ein Genuss! Die Frequenzen des BluRoom umhüllten mich wie ein warmer Mantel, das UVB-Licht, das in meinem Körper die Produktion des lebenswichtigen Vitamin D3 stimuliert, das blaue Licht, das eine erhellende Wirkung auf die Zirbeldrüse hat, die dadurch das Glückshormon Serotonin produziert, das zur Nacht in Melatonin, das Schlafhormon, umgewandelt wird.

Schon nach 3 Tagen der Ruhe und der Nutzung des BluRoom konnte ich zum ersten Male seit Monaten wieder richtig gut schlafen! Morgens fühlte ich mich deutlich frischer, doch noch immer stand der Tag wie ein großer, nicht zu überwindender Berg vor mir. Nun darf ich noch die sanften Klänge im BluRoom erwähnen. Ihre Frequenzen beeinflussen ebenso wie das Licht unser Körperwasser positiv. Die Fließeigenschaften von Blut und Lymphe verbessern sich, Schlacken- und Giftstoffe können abtransportiert werden.

Mit jeder Sitzung in der „Heiligen Geometrie“ des BluRoom konnte ich die Entspannung in meinem Körper deutlicher spüren. Ich hielt die Schultern nicht mehr verkrampft leicht hochgezogen, die Kaumuskulatur wurde locker ... kurzum, mein Körper begann, sich von den Strapazen der letzten Jahre zu erholen. Endlich rasten die Gedanken nicht mehr im Kopf, langsam kam wieder Freude in mein Leben. Der Blick in den Klanggarten im Ruheraum stimulierte zum Träumen und das im BluRoom informierte Wasser half dem Körper, die vorab durch die Frequenzen mobilisierten Giftstoffe auszuschleiden.

Natürlich hatte ich mich schon seit mehreren Monaten über die Ursachen meiner Erschöpfung informiert. Hauptursache ist tatsächlich ein Mangel an Zellenergie. Dieser wird durch den massiven oxidativen Stress bei körperlicher Dauerbelastung forciert. Es kommt zu mangelnder Sauerstoffversorgung unserer Zellen und Gewebe, Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, erkranken und verändern ihren Stoffwechsel. Letzteres führt zu einer deutlich geringeren ATP-Bereitstellung (Energienmolekül).

Mir war bewusst, dass der BluRoom mir zwar Energie schenkte, doch in lediglich einer Woche den Stress und dessen Folgen von vielen Monaten auszugleichen, das wäre sicherlich nicht möglich. Daher entschied ich mich zusätzlich für das in der „Blauen Quelle“ zur Verfügung stehende IHHT-Trainingsgerät.

Unsere Mitochondrien, die Kraftwerke, reagieren sensibel auf die Sauerstoffsättigung im Blut. Diese wird neben der zur Verfügung stehenden Atemluft auch durch unsere Atmung und die Herzfrequenz (Puls) beeinflusst. Letztere wiederum unterliegen der Steuerung durch das vegetative Nervensystem, dem Sympathikus, der für Aktion steht, und der Parasympathikus, der für Regeneration und Verdauung in Zeiten der Ruhe sorgt.

Unser Organismus kann nur bei einem ausgeglichenen Wechselspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus gesund bleiben. Daher führen Dauerbelastung und Stress zu einer überschießenden Sympathikusreaktion. Im Laufe der Zeit sinkt, bedingt durch eine zu flache, kurze Atmung bei erhöhtem Puls, die Sauerstoffversorgung unserer Zellen. Das Kohlendioxid, das wir bei ruhiger Atmung vermehrt ausscheiden, kumuliert und es kommt letztlich zur Übersäuerung des Organismus. (Der Grund, warum ich mich für ein Basenfasten entschied!). Durch den verminderten Sauerstoffgehalt, die Sättigung, im Blut, verkümmern unsere Mitochondrien und schalten quasi auf Sparflamme. Anstelle von 18 Molekülen ATP bei ausreichend Sauerstoff produzieren sie nur noch 2 Moleküle. Dieses führt bei Dauer zu massivem Energieverlust und damit zu vielen chronischen Krankheiten wie Schlafstörungen, Erschöpfungssyndrom, Burnout, Depressionen, Bluthochdruck, Atherosklerose ... bis hin zu Krebs.

Täglich „trainierte“ ich daher nach der entspannenden BluRoom-Sitzung nun noch meine Kondition. Sauerstoffmangel- und Überschuss wechseln sich hierbei, harmonisiert durch eine Regenerationsphase bei normalem Sauerstoffangebot, ab. Dies führt in den Zellen zum Absterben (Mitoptosis) kranker und zur Stimulation der Bildung neuer, gesunder Mitochondrien. Durch das bewusst ruhige Atmen während des Trainings wird zusätzlich der Parasympathikus aktiviert, der für Entspannung, Ruhe und Entgiftungs-, Entschlackungsvorgänge sorgt und das in Schiefelage geratene Säure-Basen-Gleichgewicht harmonisiert.

Am Morgen meines vorletzten Tages - ich hatte neben den „Aktivitäten“ in der „Blauen Quelle“ die wunderbare Natur des Taubertals zu weitläufigen Spaziergängen genutzt, denn auch moderate Bewegung führt zur Harmonisierung des vegetativen Nervensystems - erwachte ich zum ersten Mal seit fast anderthalb Jahren wieder mit Tatendrang und Freude auf den bevorstehenden Tag. Endlich; ich war von tiefer Dankbarkeit erfüllt!

In der Zwischenzeit hat mich der Praxisalltag mit all seinen Aufgaben wieder. Das wunderbare Gefühl von Lebensfreude hält an. Sicher, ich werde auf Pausen achten müssen und die nächste freie Woche in Bad Mergentheim mit seinen Quellen ist bereits geplant.

Ein herzliches Dankeschön gilt Frau Marianne Barlian, die mich vor allem an den ersten Tagen meiner „Behandlung“, an denen es mir wahrlich schlecht ging, so fürsorglich betreute. Lieben Dank und ich freue mich schon auf das nächste Mal!

Dr. Beatrice Assmann,

Traben-Trarbach

