



# EIN KRAFTWERK für die Zellen

Fotos: Oxyroom

**Einfach mal durchatmen! Hinter diesem Wunsch, den manche im stressigen Alltag haben, steht das instinktive Wissen, dass eine Auszeit, an der frischen Brise und fern von Ablenkungen, unserer Gesundheit guttut. Auf der Tatsache, dass nicht nur unser Kopf, sondern tatsächlich sämtliche Zellen unseres Körpers davon profitieren, ordentlich Luft zu holen, basiert auch das Konzept des Oxyrooms. Der erste seiner Art in Deutschland hat im März in Mönchengladbach eröffnet.**

Schon der Anblick lässt eine gewisse Urlaubsstimmung aufkommen: Mit seinen Bullaugenfenstern und der stählernen Außenhaut, die in der Sonne gleißt, erinnert der Oxyroom an einen Vintage-Campinganhänger. Der angeschlossene Bungalow beherbergt den lichtdurchfluteten Empfangsraum, in dem Moritz Lambertz, einer der Gründer, die Eintretenden begrüßt. Für alle, die zum ersten Mal hier sind, nimmt er sich Zeit, das Konzept zu erklären. „In aller Kürze handelt es sich um eine Überdruckkammer mit erhöhtem Sauerstoff“, beginnt er; was folgt, ist eine kurze, aber verständliche Unterrichtseinheit in Biologie. „Jede menschliche Zelle enthält ein Mitochondrium, das Kraftwerk der Zelle“, erläutert der junge Unternehmer. „Darin wird ATP produziert, der universelle Energieträger im Körper. Dafür benötigt es Sauerstoff – je mehr davon verfügbar ist, desto mehr Energie kann entstehen.“ Während unsere gewöhnliche Atemluft etwa 21 Prozent Sauerstoff im Gemisch mit Stick-

stoff und anderen Gasen enthält, ist die Luft in der Kammer mit 40 Prozent Sauerstoff angereichert. Außerdem ist der Druck im Inneren mit 1,5 bar um die Hälfte höher als außerhalb, das ist etwa so viel wie in fünf Meter Wassertiefe. Das sorgt dafür, dass die Durchblutung in den kleinsten Gefäßen verbessert wird und Sauerstoff leichter ins Gewebe gelangt“, schildert Lambertz die Wirkung des Überdrucks. „So wird der Sauerstoff effizienter aufgenommen und auch in bislang unversorgte Bereiche transportiert. Bereits seit über 60 Jahren wird ein ähnliches Prinzip in Deutschland als hyperbare Sauerstofftherapie in der Medizin angewendet. Doch anders als in speziellen Einrichtungen, mit Atemmaske in Einzelkammern, setzt der Oxyroom sein Konzept komfortabel und allgemein zugänglich um

Um in die Kammer zu gelangen, muss zunächst die Schleuse passiert werden. Beim ersten Besuch begleitet Lambertz oder sein Mitgründer Jonah Tiskens die Kund\*innen in den Vorraum, um deren Wohlbefinden sicherzustellen. Der steigende Druck macht sich deutlich im Ohr bemerkbar; wer schon einmal geflogen ist, kennt das Gefühl. „Mit Erkältung sollte man deshalb von einer Sitzung absehen“, rät der Experte dringlich, „im eigenen Interesse.“ Ein Luftreiniger in der Kammer filtert zwar Viren und Bakterien aus, doch mit geschwollenen Schleimhäuten in Hals und Nase wird der Vorgang mehr als unangenehm. Bei gesunden Innenohren lässt sich der Druck hingegen mit Kauen und Schlucken ausgleichen, Kaugummi und Wasser ste-



**Moritz Lambertz,  
einer der Gründer des Oxyrooms.**



**Von außen erinnert der Oxyroom an einen Vintage-Wohnwagen.**

hen dafür parat. Wenn schließlich der Zieldruck erreicht ist, öffnet sich die zweite Schleusentür und die Teilnehmenden können sich in den bequemen Ledersesseln niederlassen. Die Kammer hat Plätze für 17 Personen, vier davon in einem separaten Exklusivabteil. Für die kommenden zwei Stunden dürfen sie entspannen, lesen und mit Kopfhörern ihre Mobilgeräte nutzen, zur Unterhaltung oder für die Arbeit, solange es leise bleibt. „Alles außer lautes Telefonieren ist erlaubt“, betont Moritz Lambertz. Weil sie für die Sitzungen so von der Außenwelt abgeschottet sind, empfinden viele den Oxyroom als einen echten Rückzugsort, in dem sie sich erholen oder auch konzentriert arbeiten können. Vom Überdruck ist während des Aufenthaltes nichts weiter zu spüren, die sauerstoffreiche Luft hingegen erfrischt unmittelbar wie ein Spaziergang in unberührter Natur.

In den geweiteten Gefäßen wird nun also noch mehr Sauerstoff in die Zellen befördert und die Mitochondrien laufen auf Hochtouren – und was genau bringt das? „Bereiche in unserem Körpern, die durch Belastung oder Schäden weniger leistungsfähig sind, benötigen besonders viel Sauerstoff“, kommt der sachkundige Mitgründer zurück zur Biologie, „genau dort setzt der Oxyroom an und verbessert die Versorgung.“ Im klinischen Bereich wird dieser Effekt etwa bei

Patienten mit Durchblutungsstörung aufgrund von Diabetes angewendet. Im Oxyroom setzen auch verletzte Sportler, Betroffene chronischer Erschöpfung und neurologischer Erkrankungen sowie andere Genesende nach invasiven Therapien auf die regenerative Wirkung. „Schon eine einzelne Sitzung kann sich positiv auswirken“, unterstreicht Lambertz, „wir raten für den langfristigen Effekt jedoch zu einer gewissen Regelmäßigkeit.“ Und zwar nicht erst, wenn schon ein Problem entstanden ist – die meisten, sagt er, nutzen das Angebot präventiv als Teil ihres gesunden Lebensstils. „Man muss nicht schwer krank sein, um etwas für die Gesundheit zu tun“, findet der Fachmann. Stattdessen können alle, die für nachhaltiges Wohlbefinden und Energie im Alltag vorsorgen möchten, im Oxyroom einfach ihre Zellen ab und zu ordentlich durchatmen lassen. //Imp

**Oxyroom**  
Im Borussia-Park // Fohlenallee 5 // 41179 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 - 6600387 // E-Mail: [info@mg.oxyroom.de](mailto:info@mg.oxyroom.de)  
[www.oxyroom.de](http://www.oxyroom.de)