

SUCCESS STRATEGIES & PROFILES



Das Geheimnis und die Faszination des HÖHENTRAININGS

(Welt Zeitung : Nobelpreisgewinner in der Medizin 2019)

JETZT KRAFT AUFTANKEN ! **FITNESS FÜR UNSER IMMUN - SYSTEM**

Die Sauerstoffintervalltherapie (Intermittierende Hypoxie-Hyperoxie-Trainingstherapie/IHHT oder Höhenttraining) ist eine einfache und angenehm durchführbare Therapie, bei der abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft eingeatmet wird. Der Effekt dieser gut erforschten Behandlung, liegt in einem verbesserten Energiestoffwechsel jeder einzelnen Körperzelle. Die Fähigkeit des Körpers zur effektiven Energiegewinnung wird durch Alterungsprozesse, aber auch durch den heutigen Lebensstil stark beeinträchtigt. Es kommt zu Störungen der Abläufe in unseren Mitochondrien (den "Kraftwerken der Zelle"), was sich durch ein verringertes Leistungsvermögen sowie zahlreichen chronisch-degenerativen Störungen äußern kann. Der Energiestoffwechsel in den Zellen arbeiten nicht mehr richtig und es entstehen

- chronische Erschöpfung/Energiemangel
 - Schlafstörungen und Müdigkeit
 - Reizdarm
- Autoimmunkrankheiten (Hashimoto, Multiple Sklerose, Rheuma, M.Crohn)
 - Depressionen
 - Migräne
 - Allergien
 - Burnout Syndrom
 - Asthma
 - Parkinson
- chronische Infektionen (Borreliose)
 - Diabetes und Fettsucht
 - Alzheimer.

Mit der Sauerstoffintervalltherapie kann man auf Ebene jeder einzelnen Körperzelle gegensteuern und eine Steigerung der Energie und Verbesserung aller energieabhängiger Stoffwechselprozesse erreichen. Die positiven Einflüsse auf alle Körpersysteme und -funktionen (v.a. Energieniveau, Verdauungssystem, Hormonsystem, Immunsystem, Nervensystem, Herzfunktion, Blutdruck,

physische und psychische Belastbarkeit) sind durch zahlreiche Studien untersucht worden und gut belegt. Der energiesteigernde Effekt ist übrigens auch für Gesunde spürbar: Im Profisport wird IHHT erfolgreich zur legalen Leistungssteigerung der Athleten eingesetzt.

Wie funktioniert IHHT?

Beim Zelltraining IHHT wird durch die Kombination von wenig und viel Sauerstoff das Regenerationspotential der Zellen optimal steuerbar. Die sauerstoffarme Phase gibt den wichtigen Impuls zur beschleunigten Vermehrung neuer, gesunder Mitochondrien. Der Zellstoffwechsel wird verbessert, indem erschöpfte „alte“ Mitochondrien zerstört werden und die Vermehrung gesunder, „neuer“ Mitochondrien in den Zellen beschleunigt wird. Der Energiestoffwechsel regeneriert sich mit positiven Effekten auf

- das vegetative Nervensystem (Atmung, Verdauung, Stoffwechsel)
 - die Blutbiochemie (Normalisierung der Werte)
 - das Atmungssystem (Vergrößerung des Atemvolumens)
 - den immunologischen Status (Ausgleich von Fehlfunktionen)
- die zelluläre Energiegewinnung aus Kohlenhydraten/Fetten (Gewichtsreduktion)
 - die Stammzellreserve (Aktivierung)
 - den Abbau von Laktat (weniger Übersäuerung)
- die Toleranz gegenüber freien Radikalen (weniger oxidativer Stress)
- das kardiovaskuläre System (Leistungssteigerung bei Sportlern)
- die Blutbildung und damit verbesserter Durchblutung von Muskeln und Organen

Behandlungsablauf

Die Behandlung findet bequem im Liegen statt. Durch eine Maske wird Luft eingeatmet, die individuell angepasst abwechselnd wenig und viel Sauerstoff enthält. Während der Behandlung wird der Sauerstoffgehalt im Blut mit einem Pulsoxymeter (Lichtmessung durch die Haut) überwacht.