

MITOVIT - Zelltraining mit Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT)

Kennen Sie das?

- Sie fühlen sich häufig müde und erschöpft obwohl sich keine medizinische Ursache findet.
- Sie leiden unter chronischer Müdigkeit und Erschöpfung obwohl sie ausreichend schlafen, fühlen sich aber nicht erholt.
- Sie leiden an chronischen Erkrankungen wie z.B. Allergien, Asthma bronchiale, Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Burnout, Diabetes mellitus Typ 2, Hormonstörungen, Migräne, Übergewicht und haben das Gefühl, dass Ihnen diese Erkrankungen, oder die Behandlung derselben Energie raubt.
- Sie leiden an Schlafstörungen, Infektanfälligkeit und Leistungseinbußen.

Wenn Sie an einem der oben aufgeführten Symptome leiden, dann kann eine Störung im Bereich Ihrer Mitochondrien dafür die Ursache sein.

Mitochondrien sind die sogenannten Energie-Kraftwerke der Zellen. In Ihnen wird Nahrungs-Energie in Zell-Energie (ATP) überführt.

Der menschliche Körper besteht aus 80 Billionen Zellen. Jede einzelne Zelle verfügt über eigene Mitochondrien. Sie stellen die Energie für alle Reaktionen und Stoffwechselprozesse des Körpers zur Verfügung.

In der Gesundheit und Gesunderhaltung dieser Mitochondrien besteht der Unterschied zwischen Menschen, die auch im Alter noch fit und vital sind und Menschen, die sich müde und abgeschlagen fühlen und von chronischen Krankheiten geplagt sind.

Die Mitochondrien reagieren sehr leicht auf äußere schädliche Reize. Der Alterungsprozesse und der Lebensstil des 21. Jahrhunderts mit oxidativem Stress, verkürzten Schlafzeiten, Reizüberflutung führen zu einer Schädigung der Mitochondrien.

Bei der Intervall Hypoxie- Hyperoxie-Therapie wird im Liegen im Wechsel hypoxische (sauerstoffreduzierte) und hyperoxische (sauerstoffreiche) Luft über eine Maske zugeführt. Der Sauerstoffgehalt in der hypoxischen Phase beträgt 9-15% und entspricht einem Höhentrainig, wie wir es vom Bergsteigern oder Sportlern kennen. In der hyperoxischen Phase beträgt der Sauerstoffgehalt 30%.

Durch diesen Reiz werden beschädigte alte Mitochondrien abgebaut und gleichzeitig die Vermehrung neuer, gesunder Mitochondrien gefördert.

Was kann IHHT bewirken?

10 Anwendungen von 40-minütiger Dauer sind vergleichbar mit den physiologischen Effekten eines vierwöchigen Alpenaufenthaltes und führen zu einer Verbesserung des Stoffwechsels über eine Dauer von bis zu drei Monaten.

Wie funktioniert die IHHT?

Sie liegen entspannt auf einer Liege und Ihnen wird im Abstand von einigen Minuten Sauerstoff in niedriger und hoher Konzentration über eine Atemmaske zugeführt. Die Sauerstoffkonzentration im Blut wird während der Behandlung kontinuierlich gemessen.

Für wen ist die Behandlung geeignet?

Für jede Berufsgruppe, jedes Fitnesslevel und jedes Alter. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen, die Krankheitsbedingt kein körperliches Training absolvieren können und für Leistungssportler, die ihr Fitnesslevel verbessern wollen.

Welche positiven gesundheitlichen Auswirkungen sind zu erwarten?

- Erleichterte Gewichtsabnahme durch Aktivierung des Fettstoffwechsels
- Steigerung der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit
- Leistungssteigerung des Herz-Kreislaufsystems
- Stärkung des Immunsystems
- Mehr Zellenergie
- Verkürzung der Regenerationszeiten
- Größerer Schutz vor oxidativem Stress