

FASZINATION HÖHENLUFT:  
WARUM IST SIE SO GESUND UND WOHLTUEND?

# IHHT – passives Höhenttraining TIEFENENTSPANNT ZU MEHR VITALITÄT

## Der Ausgangszustand:

Erkrankung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Leistungseinbußen

## Die Lösung:

PASSIVES HÖHENTRAINING/IHHT

Unser Körper besteht aus 90 Billionen Zellkraftwerken, den Mitochondrien. Je effektiver diese arbeiten, desto vitaler und leistungsfähiger sind wir im Alltag und Sport.

Der Zustand der Mitochondrien entspricht dem aktuellen Allgemeinzustand – dem „Zellakku“. Studien belegen, dass die Ursache vieler Krankheiten in einer Dysfunktion der Mitochondrien begründet ist. Chronische Krankheiten, Stress, ungesunder Lebensstil mit wenig Bewegung und einseitiger Ernährung, Umweltgifte und das Altern beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit der Zellkraft maßgeblich.

## HIER SETZT DAS IHHT AN – NACH DR. EGOROV „DIE MEDIZIN DER ZUKUNFT“:

Das Intervall Hypoxie Hyperoxie Training ist eine sehr schonende und effektive Methode, ineffektiv arbeitende Mitochondrien zu entfernen und neue leistungsstarke im Verlauf zu bilden. Dabei wird über eine Maske gefilterte frische Höhenluft mit unterschiedlichen Sauerstoffkonzentrationen geatmet, die einer Reise „5 x Matterhorn und zurück“ entsprechen. Währenddessen erlangt man auf dem angenehm warmen Dry-Floating schwebend, zwischen entspannter Wachheit und erholsamem Schlaf, jenseits von Raum und Zeit tiefenentspannt zu mehr Zellkraft und Vitalität.

## VERJÜNGUNG DER MITOCHONDRIEN – NOBELPREIS FÜR DIE GESUNDHEIT

Unmittelbar mit dem Einatmen von reduziertem Sauerstoff wird das Signal-Gen (HIF-1 alpha) hochreguliert und dabei über 1000 Ziel-Gene aktiviert. Der Stoffwechsel wird angeregt – es kommt zur Eliminierung schlecht arbeitender Mitochondrien. So kann es nach den ersten 2 Einheiten im Nachgang zu einer leichten Symptomverschlechterung führen. Dies ist jedoch ein positives Zeichen dafür, dass der Körper bereits mit der Neubildung leistungsstarker Zellkraftwerke beschäftigt ist. Dies dauert 1-2 Wochen. 2019 wurde drei Wissenschaftlern für deren Erkenntnisse, wie Zellen auf Sauerstoffmangel reagieren, der Nobelpreis für Medizin verliehen.

## LANGFRISTIGE POSITIVE WIRKUNG

Durch IHHT verdichten und verjüngen sich die Mitochondrien. Die Energiegewinnung (ATP) wird optimiert und bringt so mehr Leistungsfähigkeit im Alltag und Sport mit Symptomreduktion bei Erkrankungen. Im Gehirn verbessern sich die Übertragungen von Nervenimpulsen – in einigen Hirnregionen kommt es zur Bildung neuer Nervenzellen. Eine Steigerung der Geisteskräfte sowie ein geringeres Demenz- und Parkinsonrisiko gehen damit einher. Das Gefäßsystem wird dichter, die Innenwände werden glatt und geschmeidig. Dies reduziert die Wahrscheinlichkeit für Blutgerinnsel sowie das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Quelle: Dr. Egorov, Hypoxieforscher (2022)

## DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- verkürzte Regeneration
- besserer Schlaf
- Stoffwechselaktivierung
- Abbau von freien Radikalen
- mehr Konzentration
- gesteigerte O<sub>2</sub>-Versorgung der Organe
- Stärkung des Immunsystems
- erhöhter Kalorienverbrauch (+30 %)
- Blutdruck- und Ruhepulsreduktion
- 40 % mehr eigenes Q<sub>10</sub>
- Schmerz- und Stressreduktion
- verlangsamte Alterungsprozesse
- verbessertes Hautbild
- beschleunigte Wundheilung
- schnellerer Abbau von Laktat
- verbesserte Blutwerte
- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit

## ÜBER 50 ERKRANKUNGEN STEHEN IM ZUSAMMENHANG MIT MITOCHONDRIALER DYSFUNKTION:

- Erschöpfungssyndrom/Burn-Out
- chronisches Müdigkeitssyndrom
- schwache Muskelkraft und Ausdauer
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Schlaganfall
- Arteriosklerose
- Arthrose
- Epilepsie
- Migräne
- Infektanfälligkeit
- Allergien
- Autoimmunerkrankungen
- Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- Asthma bronchiale
- Alzheimer
- Parkinson
- Demenz
- Neuropathie
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Schwindel
- Tinnitus
- Durchblutungsstörungen
- rheumatische Erkrankungen
- Hormonstörungen
- Fehlfunktionen der Schilddrüse
- vorzeitiges Altern
- Stoffwechselstörungen
- Pfeiffersches Drüsenfieber (EBV)
- Nahrungsunverträglichkeiten
- Übergewicht
- Diabetes Typ II
- Schlafstörungen
- Schlafapnoe
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis
- Long Covid
- Neuropathie u.v.m.

## WARUM IST HÖHENLUFT SO GESUND?

Gesteigerte Atemantwort, erhöhte Lungenperfusion (Lungendurchblutung) und -diffusion, gesteigerte NO-Produktion, gesteigerte Abwehr von Sauerstoffradikalen, effizientere mitochondriale ATP-Produktion, Steigerung des parasympathischen Tonus, Stimulation der Erythropoese sind mögliche Mechanismen des IHHT zur verbesserten Hypoxie-Toleranz, verminderten Krankheitsanfälligkeit und Leistungssteigerung, die in der Wissenschaft diskutiert werden (Prof. Dr. Bartscher 2005).

## Überblick der empfohlenen Trainingshäufigkeit:

Anlass / Zweck	Woche	Anzahl der Einheiten	Wiederholungen/Jahr
<b>Prävention</b>	2-3	15-20	2 oder nach Bedarf
<b>Verbesserung der Fitness</b>	2-3	15-20	2 oder nach Bedarf
<b>Höhenvorbereitung</b>	3-5	15-20	nach Bedarf
<b>Better-Aging, verbessertes Hautbild</b>	2-3	15-20	2
<b>Gewichtsreduktion</b>	2-3	15-20	2
<b>vor geplanter Operation</b>	2-3	10-15	nach Bedarf
<b>nach erfolgter Operation</b>	richtet sich nach dem Allgemeinzustand		
<b>Adipositas</b>	2-3	20-30	2-3
<b>koronare Herzkrankheit</b>	2-3	20-30	2-3
<b>Asthma Bronchiale</b>	2-3	20-30	2-3
<b>Diabetes Typ II</b>	2-3	20-30	2-3
<b>Demenz, Alzheimer neurodegenerativ</b>	2-3	20-30	2-3
<b>psychische Erkrankungen</b>	2-3	20-30	nach Bedarf
<b>COPD</b>	2	durchgehend	
<b>chronisches Müdigkeitssyndrom</b>	2	30-60	2
<b>mitochondriale Dysfunktion</b>	2-3	30-60	2-3
<b>Burnout</b>	2	30-60	2