

HÖHENTRAINING MIT DER IHHT

KONTAKT

Die Vorteile auf einen Blick

- Steigerung der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit
- Unterstützung des Immunsystems
- Mehr Sauerstoff / Energie in der Zelle
- Aktivierung des Fettstoffwechsels, Unterstützung der Gewichtsabnahme
- Mehr Entspannung, verbesserte Stressresistenz, mehr Gelassenheit, leichter abschalten
- Erholsamer Schlaf, Reduzierung chronischer Müdigkeit
- Bessere Konzentration, höhere Gedächtnisleistung, Alzheimer und Parkinson vorbeugen
- Verkürzung der Regenerationszeiten nach Belastung und Herausforderung
- Herzstärkend, weniger Herzklopfen bei Belastung, wieder Spaß an Bewegung, blutdruckregulierend



Naturheilpraxis Sandra Probst
Ringstraße 1a
04924 Theisa

www.heilpraxis-sandraprobst.de

LADEN SIE IHRE
AKKUS WIEDER AUF!

Tel.: 035341 - 188901



**SAUERSTOFFTRAINING FÜR
IHRE ZELLEN**

Raus aus der chronischen Erschöpfung!
Rein in die Leistungsfähigkeit!



Wie geht es Ihnen?

- Fühlen Sie sich oft müde, gestresst oder antriebslos?
- Leiden Sie an Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder an einer schleichenden Gewichtszunahme?
- Empfinden Sie Ihre Leistungsfähigkeit als eingeschränkt im Gegensatz zu früher?
- Leiden Sie häufiger an Infekten?
- Leiden Sie an Herz-Kreislaufkrankungen, wie zum Beispiel zu hohem Blutdruck?
- Waren Sie von Covid-19 betroffen oder haben sich impfen lassen und fühlen sich seither erschöpft?
- Gelingt Ihnen im Sport die Leistungssteigerung nicht wie gewünscht?

Das kann am Energie- und damit Sauerstoffmangel in Ihren Zellen liegen. Das erste und wichtigste Element, um in der Zelle Energie zu produzieren, ist Sauerstoff. Dieser wird in den Energiekraftwerken der Zelle (Mitochondrien) in Verbindung mit Nährstoffen zu Energie in Form von ATP umgewandelt.

Wenn wir älter werden verlieren die Mitochondrien zunehmend ihre Fähigkeit genügend Energie zu produzieren. Dies wird durch Stress, Krankheiten oder weitere negative Faktoren wie Schwermetalle, Strahlung und Umweltgifte verstärkt. Das Sauerstofftraining kann die Energiegewinnung in Ihren Zellen spürbar verbessern.

Klein, aber von großer Bedeutung: Mitochondrien

Mitochondrien stehen immer stärker in der Aufmerksamkeit von Wissenschaftlern und Ärzten. Das ist kein Zufall, sondern ihrer enormen Bedeutung als „Kraftwerke“ für den menschlichen Körper geschuldet. Zahlreiche Studien der vergangenen Jahrzehnte haben bewiesen, dass gesunde Mitochondrien die Gesundheit schützen. Auf der anderen Seite sind beschädigte Mitochondrien selbst die Ursache vieler Krankheiten. Darüber hinaus beeinflussen die Mitochondrien auch das allgemeine Wohlbefinden, die Fitness und ein gesundes, junges Aussehen.



So verläuft das Training mit der IHHT-Methode

Sauerstoffmangel sowie fehlende Nährstoffe können die Energiegewinnung in den Zellen stark beeinträchtigen. Das Sauerstofftraining wirkt ähnlich wie das bewährte Höhentraining bei Sportlern und verbessert Ihre Leistungsfähigkeit. Über spezielle Atemtechniken bekommen Ihre Mitochondrien wieder mehr Luft.

Dafür müssen Sie aber nicht ins Gebirge fahren: Beim Intervall - Hypoxie - Hyperoxie -Training (IHHT) wird abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft eingeatmet. Moderne Technik ermöglicht eine präzise Überwachung der Sauerstoffsättigung im Blut sowie der Herzratenvariabilität während des Trainings.



Die Therapie erfolgt angenehm im Liegen oder Halbsitzen in völliger Entspannung. Dabei atmen Sie über eine Atemmaske im individuell einstellbaren Intervall abwechselnd Luft mit viel und wenig Sauerstoff ein. Hier wird der Sauerstoffgehalt auf einer Berghöhe von 2.700 bis 6.700m simuliert. Viele Menschen empfinden diesen Vorgang als sehr angenehm und schlafen sogar dabei ein.

Immunstärkung

Wenn Sie häufig unter Erkältungen und grippalen Infekten leiden, dann kann die Ursache in einem geschwächten Immunsystem liegen. Die Behandlung stärkt das Abwehrsystem Ihres Körpers, weil es die Mitochondrien stärkt.

Burnout & Stress

Die IHHT-Behandlung zielt darauf ab, die Durchblutung und Sauerstoffversorgung im Gehirn zu verbessern, was dazu beiträgt, die Stimmung zu regulieren, emotionale Erschöpfung und auch depressive Symptome zu lindern. Ihr Körper kann wieder mehr leisten. Sie werden fit für den Alltag.

Gewichtsreduktion

Sie haben schon viele Diäten versucht? Gesunde Mitochondrien verbrennen Fett und Zucker effizient und lagern die Energie nicht mehr in Form von Fettzellen ab, sondern verarbeiten sie sofort. Sie unterstützen so Ihre Diät und erreichen Ihr Ziel schneller.

Herz-Kreislaufsystem

Die IHHT-Behandlung verbessert die Herzgesundheit, indem sie die Elastizität und Durchblutung der Gefäße steigert. Dies hilft, den Blutdruck zu senken. Das Gefäßnetzwerk wird dichter und die Innenwände glatt und geschmeidig. Das verringert die Wahrscheinlichkeit der Ablagerung von gefährlichen Blutgerinnseln und senkt damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Leistungssteigerung

Sie treiben regelmäßig Sport und möchten Ihre Leistung weiter steigern? Oder Sie fangen gerade an zu trainieren und möchten Ihre Leistung schnell sichtbar verbessern? Die IHHT unterstützt Sie dabei, weil sie die „Kraftwerke“ Ihrer Zellen, also die Mitochondrien, zu größtmöglicher Leistung anregt. Übrigens wenden viele Leistungssportler das gleiche Prinzip an.