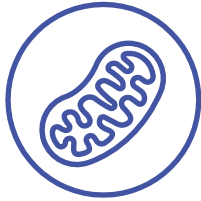


HYPOXIETRAINING

Sauerstoff Intervall Hypoxie-Hyperoxie Training



MITOCHONDRIEN Kraftwerke der Zelle

Jede Ihrer Körperzellen verfügt über so genannte **Mitochondrien**. Dies sind die **Kraftwerke der Zellen**. Sie stellen die Energie für alle Reaktionen und Stoffwechselprozesse des Körpers zur Verfügung.

Die Mitochondrien reagieren sehr leicht auf äußere schädliche Reize, da ihre Erbsubstanz nicht in einem Kern geschützt ist. Bedingt durch Alter, Krankheit, Bewegungsarmut und Stress verlieren sie ihre Leistungsfähigkeit und produzieren dann auch vermehrt **freie Radikale**. Diese beschleunigen den Alterungsprozess in den Zellen.

Zu viele dieser freien Radikale gelten in der Wissenschaft auch als Auslöser für zahlreiche Zivilisationskrankheiten. So führen Alterungsprozesse und der Lebensstil des 21. Jahrhunderts leider zu einer **Schädigung der Mitochondrien**, die heute bei jedem 3. Menschen ab 20 Jahren feststellbar ist.

Beschädigte Mitochondrien lassen sich zwar nicht reparieren, aber **neue Mitochondrien** können gebildet werden. Eine der Möglichkeiten zur Aussortierung kranker Mitochondrien und Bildung von neuen Mitochondrien besteht im **Sauerstoffenzug** (Hypoxie).

Der gezielte Einsatz von Höhenluft löst einen Sauerstoffentzug in den Zellen aus, was wiederum die **körpereigenen Anpassungs- und Selbstheilungsprozesse** enorm steigert. So vermehren sich unter anderem Mitochondrien, was zu einer **verbesserten Energieversorgung** und **Verlangsamung des Alterungsprozesses** führt.

Ein **perfektes Zelltraining** für den Organismus

EMPFOHLEN FÜR...

- ✓ **Diabetes Typ II**
- ✓ Hypertonie
- ✓ Angststörungen
- ✓ **Adipositas** bzw. **Gewichtsabnahme**
- ✓ Unfruchtbarkeit
- ✓ Verbesserung der Spermienqualität
- ✓ **Koronare Herzerkrankung**
- ✓ Anämien (u.a. Eisenmangelanämie)
- ✓ COPD
- ✓ **Fettleber**
- ✓ Verbesserung der **körperlichen Leistungsfähigkeit** (v.a. für Sportler)
- ✓ **Prä-Alzheimer**
- ✓ Abhängigkeits-erkrankungen
- ✓ **Anti-Aging**

VORTEILE

Nachgewiesene wissenschaftlich Wirkungen..

- ✓ Unterstützung von **Regeneration** und **Entgiftung**
- ✓ Verbesserung der allgemeinen **Durchblutung**
- ✓ Steigerung der körperlichen und mentalen **Leistungsfähigkeit** und des **Wohlbefindens**
- ✓ **Aktivierung** des Energiestoffwechsels & Fettstoffwechsels
- ✓ Erhöhung der **Gefäßelastizität** und **Regulierung des Blutdrucks**
- ✓ Aktivierung des **Immunsystems**
- ✓ Stimuliert **Serotonin**, Dopamin (Gute Laune Hormone)

TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES TRAINING

- ✓ **Entspannen** Sie sich vor dem Beginn des Trainings so gut es geht.
- ✓ Nehmen Sie möglichst eine **liegende Position** ein.
- ✓ **Atmen** Sie möglichst gleichmäßig **durch die Nase**.
- ✓ Zwischen dem Hypoxie Training und weiteren **sportlichen Trainingseinheiten** sollten mindestens **zwei Stunden Pause** eingelegt werden.
- ✓ Die letzte **Mahlzeit** sollte ca. eine Stunde zurückliegen.

Interesse geweckt?

Wenn Sie Fragen oder Interesse an einer Hypoxie Behandlung haben, sprechen Sie uns gerne an.

Ihre Praxis Stehling – Al Mahrazi