

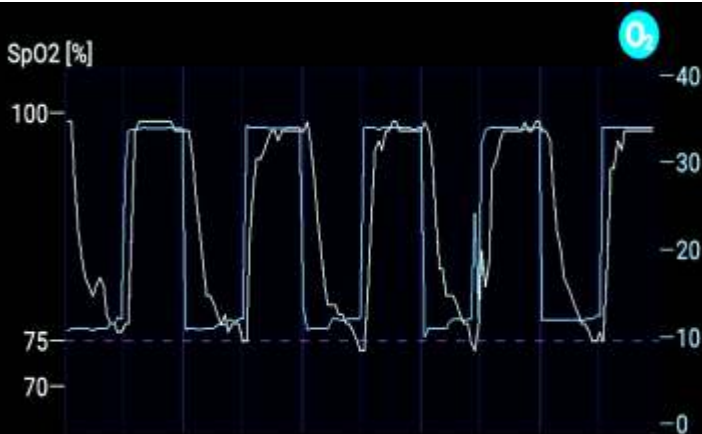
IHHT - Intervall Hypoxie Hyperoxie Training

ÄRZTEZENTRUM



SEEGARTEN  KLINIK

Mit Blick aufs Ganze.



Verbessern Sie Ihren
Stoffwechsel dank der 2019
nobelpreisgekrönte
Hypoxieforschung aus den
USA und Großbritannien.

Bitte wenden...

Mehr Informationen finden Sie auf:
www.sgk.swiss



Das Hypoxietraining ist seit Jahrzehnten unter Athleten bekannt. Das bisherige Problem dabei, entweder war man in der Höhe, oder im Tal. Die Zustände haben sich nicht abgewechselt. Effektive regulative Therapien wirken nicht primär durch den Reiz sondern durch die Gegenregulation des Körpers. So kennen wir sehr gut die warmen Füße nach einem Barfuss-Spaziergang im Schnee. Darauf basiert auch die gesundheitliche Wirkung der Kneippkuren oder der Saunas. Auf Warm folgt Kalt. Der Körper muss immer Gegenregulieren.

Dass dies nun auf subzelluläre Ebene wirkt ist eher neu und ist Basis der IHHT. Normalerweise atmen wir ständig eine Luft mit einem Sauerstoffgehalt von 21%. Dieser Sauerstoff wird vom Blut aufgenommen und an die Zellen weitergeleitet. Unzählige biochemische Prozesse müssen ablaufen, bis der Sauerstoff bei den Mitochondrien ankommt. Dort werden wiederum wichtige Reaktionen in Gang gesetzt. Alle in Abhängigkeit des Sauerstoffangebotes.

Wird nun der Sauerstoffgehalt in der Luft reduziert, was interessanterweise nicht zu Atemnot führt (dies kommt durch eine erhöhte Konzentration von CO₂ zustande) werden auch die Mitochondrien mit weniger Sauerstoff versorgt. Diese müssen nun reagieren.

Aus der Theorie geht hervor, dass der Stress durch die Verminderung des Sauerstoffs von den kränklichen Mitochondrien nicht toleriert wird. Diese gehen zu Grunde. Andererseits erhalten die gesunden Mitochondrien ein Signal, sich zu vermehren. Die Therapie ist somit eine Art Verjüngungskur der Kraftwerke der Zelle, bzw. des ganzen Organismus.

Dieses Verfahren ist deshalb einzigartig und neben den vielen molekularen Mechanismen der wesentliche Grund für den Erfolg der Therapie, besonders in der Behandlung von ausgeprägten Mitochondriopathien wie z. B. dem Chronic fatigue Syndrom (CFS) oder kardiovaskulären Erkrankungen aber auch Diabetes, Übergewicht und Verbesserung der Hirnfunktion.