

# Neu in der Praxis für Regulationsmedizin Intervall Hypoxie – Zelltraining

Dünne Luft wie auf dem Kilimandscharo – 5900m über dem Meeresspiegel  
Nutzen sie die positive Kraft eines simulierten Höhentrainings



Ab einer Höhe von 2000 – 2500 m herrscht ein geringerer Luftdruck. Als Folge nimmt die Konzentration von Sauerstoff im Blut bei uns ab. Der Körper versucht mit ganz bestimmten Anpassungsmöglichkeiten dem entgegenzuwirken.

Wir alle kennen das Herzklopfen oder den schnelleren Atemrhythmus, wenn wir einen Berg besteigen. Die gesteigerte Kreislauftätigkeit kompensiert so eine ausreichende Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff. Von Sportlern kennen wir das Höhentrainings in einer Wettkampfvorbereitung.

Setzt man dem Körper über eine längere Zeit nun diesen geringen Sauerstoffpartialdruck aus, dann reagiert er mit:

- einer erhöhten Bildung von roten Blutkörperchen als Sauerstoffträger
- einer Bildung von leistungsfähigeren Mitochondrien als Energielieferanten
- der Einleitung einer Zellregeneration
- der Neubildung von Kapillaren zur besseren Gewebsdurchblutung
- der Absenkung des Ruhepulses mit einer deutlichen Steigerung der Herzkraft
- dem Training für das Lungengewebe
- der Steigerung des Immunsystems
- der Anregung der GLUT4 Transportmoleküle und damit die Verbesserung des Zuckerstoffwechsels

Das Intervall-Hypoxie Training ist eine spezielle Sauerstofftherapie. Hier wird durch eine Simulation des Sauerstoffpartialdruckes von einer Höhe zwischen 3000 – 5000 m die Leistungsfähigkeit und

Gesundheit des Organismus verbessert.

Eine Membran im Gerät filtert die Sauerstoffmoleküle und die Luft wird durch eine Gesichtsmaske eingeatmet. Dabei kommt es oft zu einem entspannten meditativen Zustand des Körpers. Ein wirkungsvolles Training im Liegen für Geist und Körper – ganz entspannt.

Die Luft, welche wir einatmen besteht sonst aus:

- 78,08 % Stickstoff
- 20,95 % Sauerstoff
- 0,93 % Argon
- 0,04 % Kohlenstoff

Beim Training werden Intervalle von einer niedrigen Sauerstoffkonzentration mit Intervallen einer erhöhten Sauerstoffkonzentration abgewechselt. Zu Beginn wird der Sauerstoffanteil von 20,95 % auf 14-11 % abgesenkt.

Mitochondrien teilen sich etwa alle 4-5 Tage, so dass eine wirkungsvolle Therapie 2x wöchentlich angesetzt wird.

Nach 10 – 15 Sitzungen kann ein Erfolg erzielt sein und eine Leistungssteigerung eintreten.

Jetzt kann man Erhaltungsintervalle von bis zu 6 Monaten planen.

Meine Patienten berichten von einer deutlich verbesserten Schlafqualität, Entspannung im Magen-Darmtrakt, verbesserten Gewichtsreduktion, verbesserter Gedächtnisleistung sowie deutlich verbesserter vegetativer Nervenleistung.

Die Stress Resilienz wird gefördert, eine Regeneration kann eintreten.

Da viele chronische Erkrankungen mit einer Schädigung der Mitochondrien einhergehen, kommt das Hypoxie Training vielseitig zum Einsatz.

Die Therapie lässt sich sehr gut, je nach Erkrankung kombinieren. Ich setze hier sehr gerne auch die Mikroimmuntherapie, die Atlasterapie, Neuraltherapie und ein gutes Coaching ein.



## Praxis für Regulationsmedizin

Cynthia Wolf

Exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin Heilpraktikerin

Sophie-Scholl-Platz 4a, 63452 Hanau

Tel. 06181 5023230

Handy 0162 7734912

E Mail [Cynthia.ellen@web.de](mailto:Cynthia.ellen@web.de)

[www.praxis-regulationsmedizin.com](http://www.praxis-regulationsmedizin.com)