

# HYPOXIE HÖHENLUFT-THERAPIE

## *Einfach, Effektiv & Erholsam*

Machen Sie sich durch den gezielten Einsatz sauerstoffarmer Luft positive Effekte des Höhentrainings für Ihr persönliches Wohlbefinden zu Nutze.

Im Ausdauersport ist das Höhentraining seit langem als bewährte Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bekannt. Darüber hinaus wird es erfolgreich zur Behandlung von PostCOVID, chronischen und degenerativen Erkrankungen, als präventive Maßnahme und auch zur Unterstützung des Fettstoffwechsels eingesetzt. Mit der Hypoxie-Höhenluft-Therapie können Sie eine Vielzahl gesundheitsfördernder Mechanismen anstoßen und so die Grundlage für eine ausreichende Energieproduktion und mehr Vitalität im Alltag schaffen.

### **Hypoxie - Höhenluft - Therapie**

ca. 40 Min. | pro Person 80 €/ inkl. 30 € Maskenset  
| 10er Karte inkl. Maskenset 450 € p.P.

**Für einen nachhaltigen Trainingserfolg empfehlen wir 10 Sitzungen jeweils 2x pro Woche.  
Bei Schwangerschaft und akuten Erkrankungen raten wir von der Therapie ab.**



Ganz entspannt im Liegen atmen Sie über eine Atemmaske im Wechsel sauerstoffarme Höhenluft und normale Luft ein. Sie absolvieren mit MITOVIT® ein umfassendes Training auf zellulärer Ebene ganz ohne körperliche Anstrengung. Angepasst an Ihren individuellen Trainingszustand werden Sie dabei auf eine Höhe von 1200 m bis zu 6750 m geführt. Auf diesem Weg werden die Mitochondrien, die Kraftwerke in Ihren Zellen, regeneriert und trainiert. Das führt zu einer verbesserten ATP Produktion, dem Treibstoff der Körperzellen.



© Daniels CPeoplesImages - stock.adobe.com

Mit zunehmendem Alter, aber auch durch Stress, Umwelteinflüsse oder falsche Ernährung können die Mitochondrien in unseren Zellen geschädigt werden bzw. werden sie nicht mehr so schnell regeneriert. Dieses führt zu einer nicht ausreichenden Produktion von ATP bzw. Energieversorgung der Zellen. Die Folgen sind Erschöpfung, Müdigkeit und Energielosigkeit, was wiederum die Entstehung von chronischen Erkrankungen begünstigt.

### **Erleben Sie die positiven Effekte für Ihr persönliches Wohlbefinden:**

- Steigern Sie die mitochondriale Leistungsfähigkeit
- Stärken Sie Ihr Immunsystem
- Optimieren Sie Ihre Stressresistenz
- Bringen Sie Ihr vegetatives Nervensystem wieder ins Gleichgewicht
- Verbessern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhen Sie Ihren Schutz vor oxidativen Stress
- Bringen Sie Ihren Fettstoffwechsel in Schwung und begünstigen Sie so eine Gewichtsreduktion
- Unterstützen Sie Ihr Kreislaufsystem
- Verkürzen Sie Ihre Regenerationszeit



© Kieferpix - stock.adobe.com