

Wir bieten im Rahmen des Good Aging ab 1.12.2022 Hypoxietraining in unserer Praxis an

Im Laufe unseres Lebens nimmt die Anzahl und Funktion unserer Mitochondrien ab, Folgen sind eingeschränkte Energie und Wärmeproduktion.

Auch die Kollagenbildung in unserer Haut läßt nach, Falten sind die „unausweichliche „ Reaktion unserer Gewebe.

Diesen Alterungserscheinungen kann man mit dem Hypoxietraining begegnen:

Hypoxie(Höhenttraining bei Sportlern) führt zu mehr Leistung und zur Freisetzung des Hypoxie-induzierbaren Faktors HIF der zur Ablesung von 300 Genen führt.

Folge ist neue Kollagenbildung, Haarwachstum, verbesserte Leistungsfähigkeit und Aktivierung des Parasympathikus.

Daraus resultiert eine verbesserte Stressresistenz und erholsamer Schlaf.

Für die Entdeckung des kleinen Proteins HIF erhielt Gregg Semenza 2019 den Nobelpreis für Medizin.

Effekte des Hypoxietrainings

Regeneration von Mitochondrien

Verbesserung der Regulationsfähigkeit des Vegetativums

verbesserte Fettverbrennung

Besserer Schlaf

Weniger Schmerzen

erhöhte Stressresistenz

verbesserte Durchblutung

verbesserter Zucker und Insulinstoffwechsel

Niedrigerer Blutdruck

Reduktion von Entzündungen

Kollagenbildung

Verbessertes Haarwachstum

Indikationen für Hypoxietraining:

Alle Herz-Kreislaufferkrankungen

Lungenerkrankungen, speziell Asthma, COPD

Diabetes mellitus

Neurodegenerative Erkrankungen (inkl. Borreliose)

Psychovegetative Störungen

Burn-Out

Sport und Trainingssteuerung

Alle erworbenen Störungen der Mitochondrienfunktion(Alterung)

Schlafstörungen

Chronische Erschöpfung

Durchblutungsstörungen

Good Aging Effekte

Wir bringen die Berge zu Ihnen!

