



Intervall-Hypoxie-Training: stärken Sie die Kraftwerke Ihrer Zellen

Liebe Freunde der Gesundheit,

das **biologische Alter** eines Menschen, also der Zustand seiner Zellen, kann sich teilweise erheblich von seinem tatsächlichen Alter unterscheiden.

Mit der Zeit **verlieren** die Zellen ihre Entgiftungsfähigkeit und das Erneuerungsvermögen ihrer **Mitochondrien**. Diese Zellkraftwerke sind extrem wichtig für die Stoffwechsel-Mechanismen in den Zellen. Sind diese Prozesse gestört, leidet die Funktionsfähigkeit der Organe.

In unserem Newsletter befassen wir uns heute mit dem **Intervall-Hypoxie-Training**. Wir zeigen auf, wie es funktioniert und warum es sich so positiv auf unsere Mitochondrien und damit auf unser biologisches Alter auswirkt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei und eine gute und stabile Gesundheit,

Ihre *Guuda Fitschen*



• Was sind Mitochondrien?

Mitochondrien gelten als **Kraftwerke** unserer Zellen (Zellenergiegewinnung). Damit die Zellen ihre Aufgaben richtig erfüllen können, benötigen sie **Energie**. Für die Übertragung dieser Energie wird **ATP, Adenosintriphosphat**, benötigt. Genau dieses ATP wird in den Mitochondrien erzeugt.

Bei der ATP-Produktion werden **Glucose oder Fettsäure** in für den Körper verwertbare Energie umgewandelt. Alte, nicht mehr voll funktionsfähige, Mitochondrien **verlieren die Fähigkeit** Fettsäuren zu verbrennen und nutzen verstärkt Glucose (Zucker) zur Energiegewinnung.

Die Folgen sind, neben **beschleunigter Selbstzerstörung** der Zellen, zunehmender **Heißhunger auf Süßes** und verstärkte **Fettablagerung**. Alles Effekte, die zahlreiche Erkrankungen hervorrufen und intensivieren können – unter anderem Diabetes Typ 2, Übergewicht, Hormonmangel, ein beschleunigter Alterungsprozess.

Die **gute Nachricht** ist, dass es mit dem Intervall-Hypoxie-Training ein Verfahren gibt, dass die Mitochondrien und damit den ganzen Körper mit **neuer Energie** versorgt und sie **von innen heraus stärkt**.

• So funktioniert das Intervall-Hypoxie-Training

Das Training wird in einer entspannten, liegenden Haltung durchgeführt. Über eine Atemmaske werden abwechselnd für jeweils einige Minuten zunächst **sauerstoffarme Luft** (hypoxische Phase) und dann **sauerstoffreiche Luft** (hyperoxische Phase) eingeatmet. Die Atmung erfolgt durch die Nase, um die Wirkung zu intensivieren.

Dieses Training gibt den **Mitochondrien** im Körper einen **Energie-Impuls**, der anregend und Leistungsfördernd wirkt – bis in jede der ca. 80 Billionen Zellen des Körpers.



→ Drei Tipps ...

... mit denen Sie das Intervall-Hypoxie-Training zusätzlich unterstützen:

- **Viel trinken** – das durchspült den Körper und unterstützt die Nieren bei ihrer wichtigen Entgiftungsarbeit.
- **Leichte, basische, vitaminreiche Kost** – um neue Mitochondrien bilden zu können, benötigt der Körper Vitamine und Spurenelemente, leichtverdauliche Kost schont dabei seine Energiereserven.
- **Bewegung und Entspannung** – für die Regeneration braucht der Körper Zeit und Energie. Regelmäßige Phasen der Aktivität und Ruhe unterstützen diesen Prozess.



• Beginnen Sie Ihr Training jetzt!

Das **Intervall-Hypoxie-Training** ist eine einfache, schonende und wirkungsvolle Methode, um **neue Kraft zu tanken** und dem Körper einen **belebenden Energieschub** zu geben. Sie wirkt als animierender Impuls für ein ausgeglichenes Lebensgefühl oder als wertvolle Unterstützung bei konkreten **psychischen und physischen** Beschwerden. Wir beraten Sie gern, was für Sie am besten ist.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema Intervall-Hypoxie-Training beraten zu lassen:*

Telefon: 040 - 50 22 26 / E-Mail: praxis-fitschen@web.de



• Immunbooster selbstgemacht

Im Handumdrehen eine Extra-Portion an Energie:

Schneiden Sie **Ingwer** klein, pressen Sie dazu eine **Zitrone** aus und fügen Sie etwas **Honig** dazu.

Ein Gute-Laune-Booster der gleichzeitig das Immunsystem stärkt!

• Was das Training kann ...

Welche Beschwerden können behandelt werden?

- Asthma Bronchiale, chronische Bronchitis, Heuschnupfen
- Allergien, Suchtkrankheiten, Infektanfälligkeit und chronische Infekte (z. B. Borreliose)
- Bluthochdruck, Anämie
- Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen
- hormonelles Ungleichgewicht, degenerative Prozesse, Migräne
- Schwächezustände, Stressanfälligkeit
- Übergewicht, Diabetes Typ 2
- viele weitere Beschwerden

Was bewirkt das Intervall-Hypoxie-Training?

- Vermehrte Erythrozytenbildung, Verbesserung des Zellstoffwechsels
- Normalisierung des Blutdrucks, Verbesserung von Atemleistung und Lungenfunktion
- Stärkung des Immunsystems und Steigerung der physischen und psychischen Belastbarkeit
- Verminderung der Verletzungsanfälligkeit
- Anregung und Balancierung der Hormonproduktion
- viele weitere positive Effekte



ZENTRUM FÜR
NATURHEILKUNDE
UND ÄSTHETIK

Gunda Fitschen / Heilpraktikerin
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 50 22 26
Fax 040 - 50 22 27

E-Mail: praxis-fitschen@web.de
www.naturheilkunde-fitschen.de