



Älter werden und dabei gesund bleiben

Gunda Fitschen, Zentrum für Naturheilkunde und Ästhetik

Fotolia

Die Medizin beschäftigt sich zunehmend mit dem biologischen Alter des Menschen. Gemeint ist damit der Zustand der Körperzellen. Mit zunehmendem Alter verringert sich vor allem die Entgiftungsfähigkeit (Durchlässigkeit der Zellmembranen) und das Erneuerungsvermögen der Mitochondrien (die kleinen Kraftwerke in unseren Zellen) und verursacht intrazelluläre Störungen, die den Stoffwechsel beeinträchtigen und damit auch die Funktionsfähigkeit der Organe. Aus diesem Grund muss das biologische Alter nicht unbedingt mit dem kalendarischen Alter übereinstimmen.

Wir können das biologische Alter durch die Analyse von Blut, Urin und Speichel, des Zustandes der Körperzellen und Blutgefäße (Regenerationsvermögen), der Untersuchung von Gedächtnis, Elastizität der Lungen, optischem Alter, Hautelastizität, Beweglichkeit und Koordination, Reaktionsfähigkeit sowie Seh- und Hörvermögen ermitteln.

Einflüsse sind verschiedene Faktoren wie Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, der Umgang mit Stress, die innere Einstellung zu sich selbst, der Familie, Freunden und dem ausgeübten Beruf. Nach unserem heutigen Wissensstand

kann die Zellerterung, und damit der geistige und körperliche Alterungsprozess, in sechs grundsätzlichen Punkten zusammengefasst werden. Um diesen entgegen zu können, müssen wir zuerst volles Bewusstsein darüber erlangen.

1. Hormonsystem: Im Laufe der Jahre wird die Tätigkeit der Schilddrüsenhormone schwächer und verursacht einen allgemein geringeren Stoffwechsel. Auch die Geschlechtshormone reduzieren sich.

2. Verdauungsfunktion: Der Organismus kann Nahrungsmittel nicht mehr optimal verwerten. Die Galle arbeitet weniger, der

Darm ist träger und es sammeln sich dadurch mehr Giftstoffe an, die z. B. in der Jugend problemlos ausgeschieden wurden.

3. Bewegungsapparat: Auch im Gewebe macht sich der Alterungsprozess bemerkbar. Die Haut wird trockener, einige Gewebe (Gelenke, Muskeln, Blutgefäße) verhärteten sich und das Unterhautfettgewebe verliert an Elastizität. Die Muskeltätigkeit wird schwächer, Säuren verbleiben im Körper.

4. Gehirn und Nerven: Durch Absterben der Gehirnzellen verringert sich die Nerventätigkeit und verursacht Verzögerungen bei der Fortleitung der Nervenimpulse.

5. Immunsystem: Die Abwehrkräfte werden schwächer, Infektionsträger werden nur mühsam erkannt. Das Immunsystem entwickelt Abwehrstoffe oder Antikörper, die den eigenen Organismus angreifen können (Autoimmunerkrankungen).

6. Blut und Gefäße: Die einzigen Stoffe, die zunehmend leider im Überfluss vorhanden sind, sind freie Radikale und Fette. Diese sammeln sich in den Blutgefäßen an und verstopfen die Gefäße. Die Blutzirkulation verschlechtert sich, so dass die peripheren Organe weniger Sauerstoff und Nahrung erhalten.

Zellgeneration durch optimales Höhenttraining

Wissenschaftlich: **Intervall-Hypoxie-Training, - IHT**

Zellregeneration, die gezielt die Mitochondrien, die Kraftwerke in unseren Zellen, anspricht.

Was sind Mitochondrien?

Mitochondrien sind, vereinfacht ausgedrückt, die Kraftwerke in unseren Zellen. Besonders viele Mitochondrien finden sich in Zellen, die viel Energie verbrauchen (z. B. Muskelzellen, Nervenzellen, Sinneszellen, Eizellen). In Herzmuskelzellen erreicht der Volumenanteil von Mitochondrien 36 %. Eine typisch menschliche Zelle hat zwischen 600 bis 12.000 Mitochondrien.

Leben ist an die Anwesenheit von Energie gebunden. Die Zellen aller Lebewesen können nur leben, wenn genügend ATP (Adenosintriphosphat) zur Verfügung steht. ATP ist das wichtigste Molekül zur Energieübertragung im Stoffwechsel. Und genau dieses ATP entsteht in den Mitochondrien der Zelle. Deswegen werden die Mitochondrien als Kraftwerke in unseren Zellen bezeichnet. Der Prozess der ATP-Produktion in den Mitochondrien ist effektiv und leistungsfähig, um aus Glucose oder Fettsäuren eine für den Körper verwendbare Energieform zu gewinnen. Die Verbrennung von Glukose gilt für die Mitochondrien als energetisch „einfacher“ Prozess, obwohl dabei eine viel größere Menge von freien Radikalen als bei der Fettverbrennung entsteht. Deshalb beschleunigt die Glukoseoxidation Mutationen und mitochondriale Alterungsprozesse.

Veraltete Mitochondrien verlieren die Fähigkeit, Fettsäuren zu verbrennen. Sie können nur Glukose als Kraftstoff benutzen. Somit wird die Selbstzerstörung weiter beschleunigt und ihre Gastgeberzellen geschädigt. Die Folgen sind starke Abhängigkeit von Süßigkeiten und Kohlehydraten einerseits und wachsenden Fettablagerungen andererseits. Durch defekte Funktionen der Mitochondrien können ca. 50 Krankheiten (Mitochondriopathien) entstehen. Außerdem sind defekte Mitochondrien beteiligt an der Entstehung von Diabetes Typ 2, Übergewicht, Hormonmangel, Krebs und am Alterungsprozess.

Leider vermehren sich beschädigte, veraltete und mutierte Mitochondrien deutlich schneller als jüngere, gesunde Mitochondrien, obwohl sie weniger effizient sind und viel mehr „Zell-Verschmutzung“ verur-

sachen. Der Hauptgrund liegt darin, dass die beschädigten mtDNS-Moleküle (mitochondriale Erbsubstanz) kürzer sind als die unbeschädigten. Das bringt chemokinetische Vorteile für deren Vermehrung.

Wie funktioniert das Intervall-Hypoxie-Training

Abwechselnd wird sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft eingeatmet. So werden gezielt veraltete Mitochondrien zerstört und ausgeschieden. In den Folgetagen reagiert der Körper mit einer beschleunigten Vermehrung gesunder, unbeschädigter Mitochondrien in den wichtigsten Organen des Körpers: dem Herzen, dem Gehirn, den hormonellen Drüsen, den Muskeln, Nieren und der Leber.

Wie wird das Intervall-Hypoxie-Training durchgeführt?

Das Intervall-Hypoxietraining IHT erfolgt ganz entspannt im Liegen. Über eine Atemmaske wird jeweils für wenige Minuten „dünne“, d. h. sauerstoffarme Luft (hypoxische Phase) im Wechsel mit sauerstoffreicher Luft (hyperoxische Phase) eingeatmet. Für eine entspannte Atmung sollte durch die Nase ein- und ausgeatmet werden. Folge: Ein nie gekannter Impuls für den Körper an unseren zellulären Kraftwerken, den Mitochondrien, der zahlreiche Prozesse für Heilung, Gesundheit und Leistungsförderung in Gang setzt. Diese Verbesserungen reichen bis in jede der ca. 80 Billionen Körperzellen.

Was kann ich tun, um die Wirksamkeit des Intervall-Hypoxie-Trainings zu unterstützen?

Viel trinken

Damit der Körper besser durchspült wird und die Nieren von ihrer Schwerstarbeit entlastet werden können, sollten Sie mindestens 2,5 Liter – besser noch mehr – stilles Wasser pro Tag trinken.

Leichte, basische, vitaminreiche Kost

Zur Neubildung der Mitochondrien benötigt der Körper Vitamine und Spurenelemente. Sie sollten ihn nicht unnötig mit schwer verdaulichen Speisen belasten.

Für ausreichende Bewegung und Entspannung sorgen

Um ausreichend Energie für die Entgiftung und Neubildung zu haben, sollten

Sie darauf achten, dass Sie genug und erholsam schlafen, sich bewegen – am besten an der frischen Luft – und auch sonst für Entspannung sorgen. Vielleicht schaffen Sie es auch, ein kleines Zeitfenster nach der Hypoxie für Entspannung zu reservieren, z. B. für einen kurzen Spaziergang.

Das Intervall-Hypoxie-Training wird eingesetzt bei:

Asthma Bronchiale, chronischer Bronchitis, Heuschnupfen, Allergien, Bluthochdruck, Anämie, Diabetes, Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen, chronischem Müdigkeitssyndrom „Burn-out“, Stressanfälligkeit, hormonellen Ungleichgewicht, degenerativen Prozessen, Migräne, Schwächezuständen, Übergewicht, Suchtkrankheiten, Infektanfälligkeit und Chronischen Infekten (z. B. Borreliose) und vielen anderen Gesundheitsstörungen.

Wirkungen des Intervall-Hypoxie-Trainings:

Vermehrte Bildung von Erythrozyten, Verbesserung des Zellstoffwechsels; Normalisierung des Blutdrucks, Verbesserung von Atemleistung und Lungenfunktion; Stärkung des Immunsystems und Steigerung der physischen und psychischen Belastbarkeit. Beschleunigte Heilung von Verletzungen; Verminderung der Verletzungsanfälligkeit; Leistungssteigerung im Sport; Gefäßneubildung und verbesserte Wundheilung; Anregung und Balancierung der Hormonproduktion (u. a. weniger Stresshormon); besserer Gefäßtonus; Stammzellen werden aktiviert und spenden Mitochondrien an kranke Zellen; Anstieg von Neuromediatoren; Stärkung der Muskeln; Bessere Energiebereitstellung der Leber etc.



Hindenburgstraße 99b
22297 Hamburg

Tel.: (040) 50 22 26

www.gundafitschen.de
praxis-fitschen@web.de