



## 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 *Dr. med. Ines 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 Selbsterstörung** 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 - 500 18 702 / E-Mail: [kontakt@praxis-fitschen.com](mailto:kontakt@praxis-fitschen.com)*



### • 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



PRAXIS FÜR  
INTEGRATIVE MEDIZIN  
*Dr. med. Ines Fitschen*

**Dr. med. Ines Fitschen**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
und Naturheilverfahren  
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg  
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: [kontakt@praxis-fitschen.com](mailto:kontakt@praxis-fitschen.com)  
[www.praxis-fitschen-hamburg.de](http://www.praxis-fitschen-hamburg.de)