IHHT UNTERSTÜTZT SIE BEI

- **Erschöpfung** (Müdigkeit, Burn-out, CFS infolge von Infektionskrankheiten wie z.B. Covid)
- **Herz-Kreislauf Erkrankungen** (Insuffizienz, Bluthochdruck, Arteriosklerose)
- **Atemprobleme & Lungenkrankheiten** (COPD, Asthma, Bronchitis)
- **Immunsystem**
- **Schlafstörungen**
- **Fettstoffwechsel & Muskelaufbau**
- **Diabetes Mellitus Typ 2**
- **Stress Resilienz**
- **Anti-Allergische Effekte**
- **Hormonstoffwechsel**
- **Regenerationszeiten & Laktatabbau**
- **Borreliose & Neurodegenerative Erkrankungen**
- **Anti Aging**
- **Rehabilitation nach operativen Eingriffen**
- **chronischen Schmerzen & Entzündungen**

Paket	Inhalt	Preis	*pro Einheit
IHHT 1	1x IHHT Training * + 15.-€ für Trainings-Maske falls nicht vorhanden	79,- €	(*79,00 €)
IHHT 3	3x IHHT Training * + 15.-€ für Trainings-Maske falls nicht vorhanden	209.- €	(*69,67 €)
IHHT 6	6x IHHT Training	369.- €	(*61,50 €)
IHHT 12	12x IHHT Training	629.- €	(*52,42 €)
SPK Basic*	Schnupperpaket Basic 1x IHHT, Ruhe-Stoffwechselmessung, VNS Analyse	49.- €	
SPK Plus*	Schnupperpaket Plus 1x IHHT, Ruhe-Stoffwechselmessung, VNS Analyse, Mito-Ox Test	79.- €	
SWB	Belastungs Stoffwechsel Messung inkl. Trainingsplan	59.- €	

* SPK Basic und SPK Plus nur einmalig pro Person buchbar

Stärken Sie *Ihre Zellen!*

MIT IHHT HÖHENTRAINING

10 % Rabatt mit diesem Code:

19PHY233BCH1

24/7 Online buchen und Termine bequem verwalten

PhysioHub
Hypoxie Lounge

Aschauer Strasse 19 D-83233 Bernau am Chiemsee
info@physiohub.de Tel. 08051 - 6404 757
www.physiohub.de

PhysioHub
Hypoxie Lounge

IHHT

INTERVALL HYPOXIE HYPEROXIE TRAINING

Ihre Zell- Energie im Fokus
innovative Trainings Methode

Gesunde Mitochondrien –
Basis für nachhaltige Gesundheit

JETZT INFORMIEREN & TERMIN BUCHEN !

Vitalität
Gesundheit
Leistungsfähigkeit

jetzt zurück zu mehr Energie im Leben !

www.physiohub.de

MITOCHONDRIEN - BASIS DER LEBENSENERGIE

Mitochondrien sind die Kraftwerke in unseren Zellen. Sie produzieren rund um die Uhr aus Sauerstoff und den zugeführten Nährstoffen nahezu die gesamte Energie die unser Organismus zum Leben benötigt. Umso wichtiger die Zelle, je mehr Mitochondrien sind in ihr enthalten.

Schädigungen beeinträchtigen massiv die Effizienz ihrer Energieproduktion und können die Ursache sein für beschleunigte Alterung, Leistungsabfall, Erschöpfung, Herz-Kreislauf Erkrankungen, chronische Erkrankungen oder gar die Entstehung von Tumoren.

Leider ist ihre DNA sehr schlecht geschützt und daher sehr empfindlich gegenüber oxidativen Stress, ausgelöst z.b. durch Stress, Schadstoffe oder schlechter Ernährung. Die Regenerationsfähigkeit geschädigter mitochondrialer DNA ist nur sehr begrenzt und kranke Mitochondrien behindern nicht nur die Funktion der Gesunden, sondern vermehren sich auch schneller als diese.

Daher ist es wichtig zu verstehen, daß geschädigte Mitochondrien aus den Zellen entfernt werden müssen. Für dieses Problem existiert jedoch leider kein Medikament. **Die IHHT Methode kann hier Abhilfe leisten!**

GRUNDLAGEN DER IHHT

Mehr als 50 Jahre Forschung und über 155.000 Einträge auf pubmed haben 2019 sogar zur Verleihung des Medizin Nobelpreis geführt für die Entdeckung molekularer Mechanismen die unter Hypoxie stattfinden und zahlreiche, für die Gesundheit positive Reaktionen auslösen.

Im Zentrum steht dabei der im Rahmen des Nobelpreis entdeckte Hypoxie Faktor HIF-1-alpha, der unter Hypoxie Bedingungen (sauerstoffarmes Zellmilieu) über 1000 Gene direkt oder indirekt anspricht und entsprechende Prozesse und Anpassungsvorgänge einleitet.

Ein entscheidender Vorgang ist dabei die Verringerung der Anzahl der Mitochondrien durch beschleunigten Abbau der geschädigten, um den noch vorhandenen Sauerstoff effizienter nutzen zu können. Gleichzeitig wird die Bildung neuer Mitochondrien angeregt sobald wieder genügend Sauerstoff zur Verfügung steht.

Die Energieproduktion funktioniert wieder effizienter und Ihre zelluläre Mitochondrien Kapazität hat sich regeneriert.

Daneben finden weitere Anpassungsprozesse statt in Bezug auf Stoffwechselfunktion, Immunsystem sowie Hormon- und Nervensystem. Durch vermehrte Erythropoetin (EPO) Ausschüttung werden mehr rote Blutkörperchen gebildet und die Sauerstoffaufnahme des Körpers verbessert sich.

DIE IHHT METHODE IN DER PRAXIS

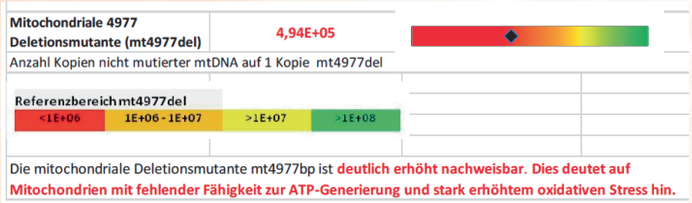
Alter, gesundheitlicher Zustand oder eingeschränkte Mobilität spielen keine Rolle. Es ist für nahezu jeden möglich, die positiven Effekte dieses Höhentrainings für sich zu nutzen. Das Training findet in einer entspannten Liegeposition in einem Massagesessel statt, während abwechselnd in Intervallen (Trainingszyklen) sauerstoffreduzierte und sauerstoffangereicherte Luft über eine Maske geatmet wird. Angepasst an Ihren individuellen Zustand können wir dabei eine Höhe bis zu 6800m simulieren. Ihre Vitalfunktionen sind dabei unter ständiger Überwachung des Sicherheitssystems das bei Abweichungen sofort eingreift. Nach ca. 50 min haben Sie dann trotz tiefster Entspannung ein umfassendes Trainingsprogramm auf zellulärer Ebene absolviert und die zuvor beschriebenen Effekte der IHHT wurden aktiviert.

Für einen nachhaltigen Effekt werden 10-15 Sitztungen (2-3 mal/Woche) empfohlen. Je nach gesundheitlichem Zustand und Lebensweise können die Effekte bis zu 9 Monate nachwirken.

WIE GEHEN WIR VOR?

Zuerst führen wir mit Hilfe eines Brustgurtes und einer speziellen Software eine **Messung Ihres vegetativen Nervensystems** durch, um einen Einblick in Ihren allgemeinen Gesundheitszustand und die Regulationsfähigkeit Ihrer Organsysteme und deren Stressbelastung zu erhalten.

Zusätzlich empfehlen wir einen Mito-OX DNA Bluttest zu machen. Dieser zeigt den Grad der Schädigungen Ihrer Mitochondrien durch oxidativen Stress auf und hilft bei der optimierten Einstellung der Therapiedosis. **Sie erhalten den Test bei uns für 49.-€ statt regulär 59.-€.** In unserem Schnupperpaket SPK Plus ist dieser bereits enthalten.



Mitochondriale 4977 Deletionsmutante (mt4977del)	4,94E+05
Anzahl Kopien nicht mutierter mtDNA auf 1 Kopie mt4977del	

Referenzbereich mt4977del			
<1E+06	1E+06 - 1E+07	>1E+07	>1E+08

Die mitochondriale Deletionsmutante mt4977bp ist deutlich erhöht nachweisbar. Dies deutet auf Mitochondrien mit fehlender Fähigkeit zur ATP-Generierung und stark erhöhtem oxidativen Stress hin.

Mittels Atemgasanalyse können wir bei Bedarf auch Ihren **Ruhe-Stoffwechsel** sichtbar machen.

Ebenso können Sie bei uns eine **Belastungs-Stoffwechselmessung** auf dem Laufband oder Ergometer durchführen lassen. Diese zeigt Ihr aktuelles Fitness-Level auf und liefert Ihnen Erkenntnisse zur Trainingssteuerung in Bezug auf Ihre individuellen Puls-Trainingszonen sowie Ihrem optimalen Fettverbrennungs-Puls inkl. Trainingsplan.

Wichtig ist auch, daß Ihre neuen, gesunden Mitochondrien ernährt werden mit entsprechenden Mikronährstoffen, Spurenelementen, Vitaminen etc. Hierfür bieten wir Ihnen bei Bedarf entsprechende Unterstützungsprodukte an.

AKTIVES HÖHENTRAINING FÜR SPORTLER

Höhentraining ist bei Leistungssportlern besonders im Ausdauerbereich bereits seit Jahrzehnten ein bewährtes Mittel zur Leistungssteigerung und gezielten Wettkampfvorbereitung.
Bei uns können Sie Ihre IHHT Session auch als aktives Höhentraining auf dem Laufband oder Ergometer absolvieren, jedoch ohne die negativen Effekte und diversen Risiken des dauerhaften Aufenthalts in der Höhe.

- **Leistungssteigerung und Ausdauer erhöhen**
- **Regenerationszeiten verkürzen und -fähigkeit erhöhen**
- **Vorbereitung auf Aufenthalte in großen Höhen**