

Kleine 
Naturheilkunst

**Praxis für Naturheilkunde
Marion Kleine – Heilpraktikerin**

Paul Fürstenberg Straße 34
33175 Bad Lippspringe

Mobil 01 75 / 4 53 61 01

Mail info@marionkleine-heilpraktiker.de
www.marionkleine-heilpraktiker.de

Workout für die Zellen

In jeder unserer Zellen arbeiten kleine Kraftwerke - die Mitochondrien. Sie sind vorallem für die Energieversorgung der Zelle zuständig. Durch den natürlichen Alterungsprozess und unseren heutigen Lebenswandel (Stress durch Termindruck, zu wenig Schlaf, Reizüberflutung, Infektionen, Autoimmunerkrankungen, uvm.) werden die Mitochondrien stark beeinträchtigt. Diese leistungsschwächeren Mitochondrien produzieren weniger Energie für die Zelle.

Das Ergebnis: ein spürbarer Energiemangel nimmt zu. Man ist vermehrt müde und erschöpft, infektanfälliger oder weniger leistungsfähig. Dies bezeichnet man auch als mitochondriale Dysfunktion oder Mitochondriopathie. Heutzutage leidet bereits jeder Dritte darunter. Viele der westlichen Gesellschaftskrankheiten basieren auf Stress und lassen sich zu 90% auf den Energiemangel in den Mitochondrien zurück führen.

Gesunde Zellen für mehr Lebenskraft

Diesem natürlichen und stressbedingten Alterungsprozess der Mitochondrien kann Abhilfe geschafft werden. Mit dem Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training werden die Zellen unterstützt, sich aktiv zu regenerieren.

Wie funktioniert das?

Während einer Anwendung wird im Abstand von individuell definierten Intervallen (Minuten), im gleichmäßigen Wechsel, sauerstoffärmere (Hypoxie) und sauerstoffreichere (Hyperoxie) Luft gegeben. Während des Hypoxie-Intervalls werden die Zellen mit weniger Sauerstoff versorgt. Im Gegensatz zu gesunden Mitochondrien, die mit diesen Bedingungen gut zurechtkommen, bedeutet dieser Zustand Stress für die geschädigten Mitochondrien und werden abgebaut.



In der Folge wird im Körper die Re-Produktion neuer gesunder leistungsfähiger Mitochondrien angeregt. Die Leistungsfähigkeit der Zelle nimmt dank mehr intakter Mitochondrien zu. Somit steht dem Körper mehr Energie zur Verfügung. Er hat einen besseren Schutz vor oxidativem Stress und generell eine höhere Stressresistenz.

Was kann IHHT leisten?

IHHT setzt an der Ursache an. Dort, wo die Energie entsteht: In den Energiekraftwerken der Zellen - den Mitochondrien.

Intervall-Hypoxie unterstützt beim Erreichen vieler Trainingsziele:

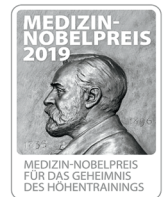
Gesundheit, Abnehmen, Fitness, Leistungssteigerung, Verbesserung des Energiehaushaltes, Balance/ Antistress, Regeneration, Beauty/ Haut.

Das IHHT-Training bringt alles mit, was eine erfolgreiche Behandlungsmethode ausmacht:

Es ist einfach, sicher und gleichzeitig sehr wirksam.

Nobelpreis verdient

William Kaelin, Gregg Semenza und Peter Ratcliffe bekamen im Jahr 2019 den Medizin-Nobelpreis für die Hypoxieforschung verliehen. Ihre Entdeckung basiert auf molekulare Mechanismen, die Zellen ermöglichen, den Sauerstoffgehalt zu erfassen und notwendige Anpassungen vorzunehmen.



Therapieangebote

- Akupunktur
 - Heilkräuterkunde
 - Aromatherapie
 - Dorn-Breuss-Therapie
 - Schüsslertherapie
 - Ganzheitliche Gesundheitsberatung
 - Psychotherapeutische Begleitung
 - Komplementärmedizin
 - Infusions- und Injektionstherapie
 - Labordiagnostik
 - IHHT - Höhentaining
- 