



Das Atmen von Höhenluft ist gesund, leistungssteigernd und stärkt das Immunsystem. Durch eine neuartige Therapie ist es jetzt nicht mehr erforderlich ins Gebirge zu reisen, um vom Höhenlufteffekt profitieren zu können.

MIT HÖHENLUFT ZU

MEHR ENERGIE



HÖHENLUFT-TRAINING IST ZELLTRAINING. SPITZENSORTLER KENNEN DIESEN EFFEKT UND NUTZEN IHN SCHON SEIT JAHRZEHNEN. IN DER GANZHEITLICHEN

PRIVATÄRZTLICHEN PRAXIS BARBARA GRUSZCZYNSKI IN PASSAU WIRD NUN DIE SO GENANNT SAUERSTOFF INTERVALLTHERAPIE (IHHT) ZUR VERBESSERUNG DER ZELLULÄREN ENERGIEGEGWINNUNG ANGEBOten. DAMIT IST ES MÖGLICH DAS ENERGIEGEGWINNUNGSSYSTEM DER ZELLEN ZU VERBESSERN, SOMIT DAS IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN UND DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ALLER KÖRPERFUNKTIONEN ZU STEIGERN.

Unser Körper verfügt über etwa 30 Billionen Zellen. Jede einzelne unserer Körperzellen besitzt zwischen 3000 und 5000 Zellkraftwerke, die sogenannten Mitochondrien. Sie produzieren unseren Energieträger, das ATP (Adenosintriphosphat). ATP wird für alle Vorgänge im menschlichen Körper benötigt. Keine Muskularbeit, kein Verdauen, kein Schlafen, kein Fühlen und kein Denken ohne ATP. Die Mitochondrien sind somit der absolute Dreh- und Angelpunkt der Gesundheit, des gesamten menschlichen Lebens schlechthin. Sind die Mitochondrien in ihrer Leistung eingeschränkt, so können sich extrem vielfältige Probleme einstellen: körperliche, psychische, hormonelle, organische, geistige. Regeneriert man die Mitochondrien jedoch und kurbelt damit die ATP-Produktion an, so profitiert der Körper davon. Die Anwendungsgebiete der IHHT sind vor allem chronische Müdigkeit (Fatigue-Syndrom), Burnout, Infektanfälligkeit, chronische Schmerzen, geringe Leistungsfähigkeit, Schlafstörun-

gen, Asthma bronchiale, Bluthochdruck, Diabetes, Migräne oder Allergien.

Die Reparaturvorgänge unserer Körperzellen werden optimiert. Wir werden leistungsfähiger, widerstandsfähiger, mental stärker, belastbarer und schlafen wieder erholsamer. Die gesamte Regeneration des Körpers verbessert sich und wir sind deutlich weniger anfällig für Infekte, denn unser Immunsystem arbeitet wieder mit voller Leistung. Oft zeigt sich diese Zellregeneration auch optisch: die Haut ist plötzlich jugendlicher, elastischer und strahlt von innen heraus.

Es klingt zwar erstaunlich, ist bei genauerer Betrachtung aber nur logisch: Gesundheit fängt in der Zelle an, ohne Energie kein gesunder Zellstoffwechsel.

Die Erneuerung und Regeneration der Zellkraftwerke, der Mitochondrien, erfolgt durch die IHT/IHHT (Intervall-Hypoxie/Hyperoxie-Therapie). Im Spitzensport ist sie auch unter dem Begriff „Höhentraining“ bekannt. Dort wird es zur Leistungsoptimierung, Steigerung der Ausdauer und

Regeneration eingesetzt.

Die IHHT setzt konsequent bei den Mitochondrien an, sie sollen erneuert und regeneriert werden. Das Wirkprinzip ist simpel: in großer Höhe ist der Sauerstoffgehalt der Luft geringer, der Körper passt sich durch eine massive Verbesserung seiner Sauerstofftransportkapazität an. Begibt man sich dann wieder auf normale Höhe mit normalem Sauerstoffgehalt in der Luft, profitiert jede einzelne Zelle von dieser gesteigerten Effizienz, denn die ATP-Produktion in den Mitochondrien hängt einzig und allein von der

dabei die ganze Zeit über einen sogenannten Pulsoximeter mitgemessen. In der Regel dauert eine Behandlungseinheit 50 Minuten 1 bis 2-mal pro Woche und wird über den Zeitraum von mehreren Wochen durchgeführt.

Der gezielte Einsatz von Höhenluft löst in den Zellen vielfältige Anpassungsprozesse aus. Alte, verbrauchte Mitochondrien werden abgebaut, neue, frische Mitochondrien entstehen. Der gesamte Stoffwechsel wird aktiviert. Um das Immunsystem zusätzlich anzukurbeln werden Vitamininfusionen angeboten.



Barbara Gruszczynski bei der Anwendung der IHHT in Passau. Die Behandlung ist entspannend, man atmet gesunde „Höhenluft“.

Sauerstoffversorgung ab. Für die Erforschung der Höhenlufteffekte in den Zellen wurde den beteiligten Wissenschaftlern 2019 sogar der Nobelpreis verliehen.

Die IHHT simuliert den Höhenlufteffekt durch eine gezielte Steuerung der Sauerstoffversorgung. Während der IHHT liegt der Patient bequem und entspannt und atmet exakt eingestellte „Höhenluft“ (sauerstoffreduzierte Luft) im Wechsel mit der sauerstoffangereicherten Luft durch seine eigene Atemmaske ein. Das ist wie eine Wechseldusche für die Zelle. Die Herzfrequenz und der Sauerstoffgehalt des Blutes werden

Um den Effekt zu steigern, empfehlen sich natürlich eine begleitende Entgiftungstherapie, Darmgesundheit, die Stabilisierung des Hormonhaushaltes sowie Akupunktur.

Die Ärztin Barbara Gruszczynski in der privatärztlichen Praxis in Passau tritt mit großer Leidenschaft für Ganzheitlichkeit ein und erzielt damit große Erfolge bei ihren Patienten.

Information von:
 Privatärztliche Naturheilpraxis
 Barbara Gruszczynski
 Firmianstr. 3 | 94032 Passau
 Tel.: 0851-37932064
 info@privatarztpraxis-passau.de