



## Vitalität & Energie für Ihre Körperzellen

Nahezu alle chronischen und degenerativen Erkrankungen sind mit einem Energiemangel in den Zellen verbunden. Viel stärker als die Gene beeinflusst jedoch unser Lebensstil unsere Gesundheit.

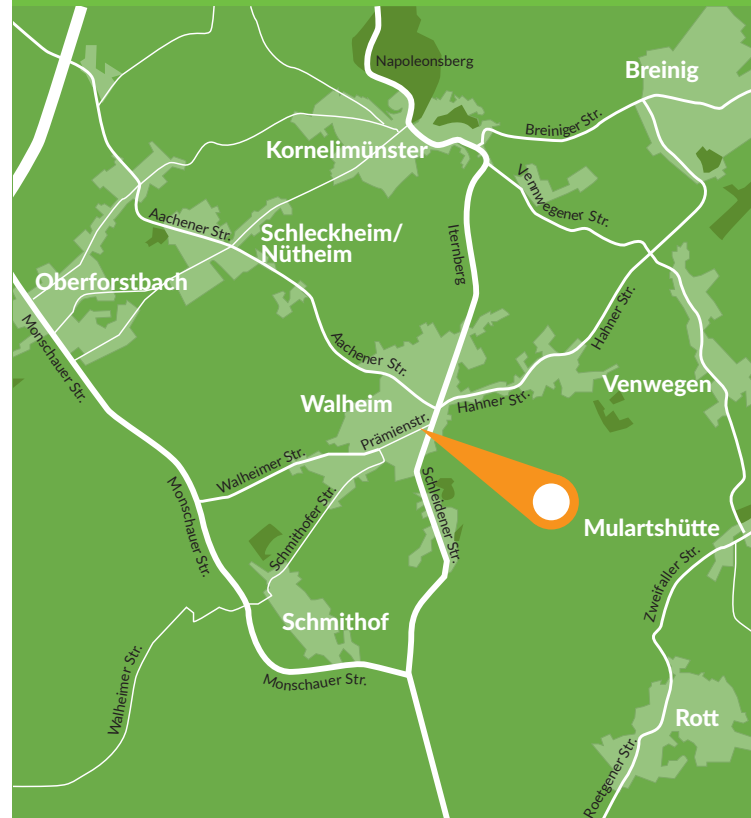
Die aktuellen Herausforderungen unserer Zeit, die Zunahme der Geschwindigkeit in allen Bereichen, Überflutung durch Eindrücke, falsche Ernährung, beruflicher Stress und kaum Freizeit – diese moderne Art zu Leben empfinden viele Menschen heute als Belastung und spüren diese zunehmend. Man lebt in ständiger Anspannung und findet auch in ruhigeren Phasen kaum Entspannung.

Dieser Energiemangel ist die Ursache fast aller Erkrankungen. Um ein Leben lang vital zu bleiben, muss vor allem der Zellstoffwechsel eines Menschen gesund sein.

**Die gute Nachricht: Mit einem effektiven Sauerstoff-Zelltraining können Sie die Energiegewinnung in Ihren Zellen spürbar und messbar optimieren.**

**Einfach. Erholsam. Effektiv**

**Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch im  
Gesundheitszentrum Walheim!**



**Gesundheitszentrum Walheim**  
Therapie & Training  
Prämienstr. 14-16, 52076 Aachen/Walheim  
Kurse & Vorträge  
Prämienstr. 42, 52076 Aachen/Walheim

Tel.: 02408 - 81 79 9, [info@gesundheitszentrum-walheim.de](mailto:info@gesundheitszentrum-walheim.de)  
[www.gesundheitszentrum-walheim.de](http://www.gesundheitszentrum-walheim.de)



# MITOVIT<sup>®</sup> Höhentraining



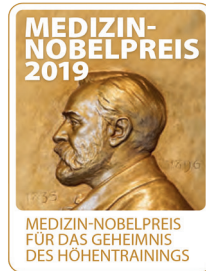
**Zelltraining durch Intervall-  
Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT)**

## Wie wirkt das MITOVIT® IHHT-Höhentraining?

Das MITOVIT Hypoxie-Training versorgt Menschen ganzheitlich & präventiv. Das Sauerstoff-Zelltraining ist eine sanfte, nicht-invasive Methode zur Regeneration des gesamten Organismus und beruht auf der Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT).

Durch diesen hocheffektiven Trainingsreiz werden im Körper zahlreiche biochemische Prozesse zur Selbstheilung und Regeneration angekurbelt.

**2019 wurde für das Geheimnis des Höhentrainings der Medizin-Nobelpreis verliehen.**



## Wie läuft ein Sauerstoff-Zelltraining ab?



Sie atmen entspannt im Liegen über eine Atemmaske im Wechsel sauerstoffarme und sauerstoffreiche bzw. normale Luft. Angepasst an ihren individuellen Trainingszustand bringt Sie die IHHT-Behandlung auf eine Höhe von 2000 m bis zu 6700 m. Nach ca. 40 min. haben Sie trotz tiefster Entspannung ein umfassendes Trainingsprogramm auf zellulärer Ebene absolviert – und das ohne körperliche Anstrengung. Beim IHHT-Höhentraining trainieren Sie Ihre Zellen im Liegen und sind dabei vollkommen entspannt.

**Mit mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche innerhalb von vier Wochen ist ein biologischer Effekt messbar.**

## Für welche Beschwerdebilder ist das IHHT-Training besonders geeignet?

- ▶ Erschöpfung (auch bei Post-/Long-Covid/ Post- Vak)
- ▶ Burn-out/ Chronisches Müdigkeit Syndrom (CFS)
- ▶ Müdigkeit/Abgeschlagenheit
- ▶ Konzentrationsstörungen (Long-Covid & ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen)
- ▶ Gewichtsprobleme
- ▶ Stress
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Innere Anspannung
- ▶ Antriebslosigkeit
- ▶ Herz-Kreislauf-Beschwerden

## Positive Effekte des IHHT-Trainings

**Das MITOVIT® – Höhenttraining ist für alle geeignet, die Ihrer eigenen Gesundheit etwas Gutes tun möchten.**

- ▶ Steigerung der mitochondrialen Leistungsfähigkeit
- ▶ Stärkung des Immunsystems
- ▶ Optimierung der Stressresistenz
- ▶ Optimierung der Balance des vegetatives Nervensystems
- ▶ Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit (Thema Adhs, Long Covid)
- ▶ Erhöhung des Schutzes vor Oxidationen Stress
- ▶ Optimierung des Fettstoffwechsels bei Gewichtsreduktion
- ▶ Unterstützung des Herz-Kreislaufsystems
- ▶ Verkürzung von Regenerationszeiten
- ▶ Leistungssteigerung (im sportlichen Bereich)

## In welchen Einheiten empfehlen wir das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT)?



Das IHHT-Training ist natürlich auf Ihre Gegebenheiten individuell anpassbar und wird nach einer Anamnese auf Sie persönlich abgestimmt.

Empfohlen wird für die Dauer von 4 Wochen mindestens zwei Trainingseinheiten/ Woche, um einen biologischen Effekt messbar zu machen.

Generell werden 10 bis 15 IHHT-Behandlungen und zur Aufrechterhaltung der positiven Effekte daraus in Folge 1 IHHT-Behandlung im Monat empfohlen.

**„Mit dem MITOVIT® IHHT-Training können wir Menschen mit Long-Covid, Borreliose, Burn-out-Syndrom, Müdigkeit, Stress, Bluthochdruck und vegetativer Dysregulation aktiv unterstützen. Auch bei Stoffwechselstörungen und Abnehmblockaden zeigt das Hypoxietraining messbare Erfolge.“**

*Ronald de Wildt  
Inhaber des Gesundheitszentrum Walheim, Dipl. Pysiotherapeut NL*