

Hi Fitness Teams,

wir bieten im Rahmen unserer Praxis für Individuelle Prävention, Stressmedizin, Sport und Ernährungsmedizin ab sofort das Intermittierende Hypoxietraining (IHT) für Freizeit- und Leistungssportler-innen an.

Die positiven Auswirkungen des Höhengaufenthaltes( über 1300 üNN) auf die Leistungsfähigkeit sind seit langem in der Sportmedizin bekannt.

Darüber hinaus führt IHT aber auch zur Stimulation der mitochondrialen Biogenese und Mitophagie sowie zur Steigerung freier Sauerstoffradikale im positiven Sinn der Mitohormesis.



Die Erhöhung der antioxidativen Kapazität der Mitochondrien kann daher zu einer erhöhten körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Darüber hinaus stimuliert IHT die Kapillarerweiterung schneller in Geweben und Organen, in denen ein viel niedrigerer pH-Wert und eine erhöhte Konzentration von Milchsäure (Laktat) im Vergleich zu nicht übersäuerten, gesunden Geweben herrscht. Insgesamt konnte gezeigt werden, dass Athleten unter Nutzen von Hypoxietraining besser regenerieren, sich die sportliche Leistung als Folge des Trainings effektiver besser steigern ließ und sich ein geringeres Stresslevel ausbildete. Durch die mitochondriale Therapie wird vermehrt die zelluläre Energiegewinnung von Zuckerverbrennung auf Fettverbrennung umgestellt. Damit hat der Körper die Möglichkeit, durch Optimierung der oxidativen Phosphorylierung eine deutlich höhere Energie zur Bewältigung einer Stress-Anpassungsreaktion zu generieren.

Zudem hat das Hypoxietraining einen signifikanten Einfluss auf das Autonome Nervensystem (ANS).

Diese nachhaltige Verbesserung der vagalen Anpassungsfähigkeit kann als eine Art induziertes Vagustraining angesehen werden. Je höher das Fitnessniveau ist, desto schneller tritt die parasympathische Reaktivierung nach dem Trainingsreiz ein und desto kürzer ist die für die Erholung benötigte Gesamtzeit.

Es konnte nachgewiesen werden, dass Interventionen, wie das IHT Training die Erholung der kardialen Regulationsfähigkeit verbessern und die notwendige Erholungszeit nach Trainings reduzieren.

Interessierten empfehle ich dazu den Artikel „Intermittierendes Höhenttraining“

Bedeutung und Anwendung von IHT und IHHT bei Athleten

Dr. med. Robert Percy Marshall, Mannschaftsarzt RB Leipzig

Für die biochemischen Zusammenhänge (HIF-Hypoxie induzierbarer Faktor) wurde 2019 der Nobelpreis für Medizin verliehen.

Kontaktaufnahme jederzeit möglich unter Telefon 0421 178966 oder [ips-stressmedizin.de](http://ips-stressmedizin.de)