

ANZEIGE

Höhentraining in Villingen-Schwenningen: Gesundheit & Energie im Fokus: Trainieren wie auf den höchsten Berggipfeln






Ab sofort können Fitness- und Gesundheitsbegeisterte von den Vorteilen des Höhentrainings profitieren – ohne ins Gebirge reisen zu müssen. Dank modernster Technologie im AltiMed-Institut in Villingen.

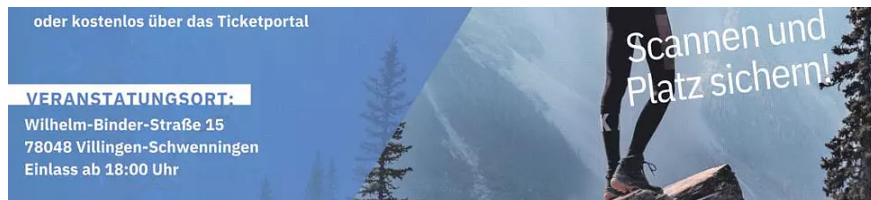
Höhentraining in Villingen-Schwenningen: In einzigartiger Umgebung können ab sofort Fitness- und Gesundheitsbegeisterte von den Vorteilen des Höhentrainings profitieren – ohne ins Gebirge reisen zu müssen. Dank modernster Technologie wird die sauerstoffärmere Luft in Höhen von 2.000 bis zu 6.000 Metern simuliert, was sowohl ambitionierten Sportlern als auch Menschen mit gesundheitlichen Zielen zugutekommt. Wie genau das funktioniert und für wen dieses innovative Training geeignet ist, erklärt Natalie Dukart, Leiterin des AltiMed Instituts.

Infoveranstaltung:
**Höhentraining in VS:
Gesundheit & Energie im Fokus**
Am 10.10.2024 um 18:30 Uhr

Erfahren Sie von unserem Hypoxie Experten **Prof. Dr. med. Jung**, welche Bedeutung Hypoxie Training für Ihre Gesundheit hat und wie genau Höhentraining in Höhentrainingsräumen aussieht. Darüber hinaus erhalten Sie an diesem Abend die Chance sich einen unserer heiß begehrten **Aktionsplätze** zu sichern!

ANMELDUNG:
Per Mail an: info@altimed.de





Wie genau funktioniert Höhenttraining?

Beim Höhenttraining setzen wir auf den Effekt der Sauerstoffreduktion, ähnlich wie es in großen Höhen der Fall ist. Die sauerstoffarme Luft zwingt den Körper, intensiver zu arbeiten – das Herz-Kreislauf-System wird stärker angeregt, die Atmung wird tiefer. Wer schon mal in den Bergen unterwegs war, kennt das Gefühl. Doch der Clou an unserem Training ist, dass es für den Körper viel schonender und trotzdem effektiver ist. Man erreicht mit kürzeren Einheiten die gleichen, wenn nicht sogar bessere Ergebnisse als beim klassischen Training im Flachland.

Das klingt beeindruckend. Aber wie schaffen Sie es, hier in VS Bedingungen wie auf 6.000 Metern Höhe zu simulieren?

Wir haben im Institut vier spezielle Höhenttrainingsräume, die durch eine hochmoderne Luftzerlegungsanlage mit gefilterter, sauerstoffarmer Luft versorgt werden. Diese Anlage verdünnt quasi den Sauerstoffgehalt und simuliert so Höhen zwischen 2.000 und 6.000 Metern. So können wir gezielt verschiedene Trainingsintensitäten und Höhenlagen anpassen – ganz individuell auf die Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt.

Für wen eignet sich das Höhenttraining besonders? Ist das nur etwas für Profisportler?

Ganz und gar nicht. Natürlich haben wir auch leistungsorientierte Sportler, die durch das Höhenttraining ihre Ausdauer und Leistung steigern wollen. Doch das ist nur ein kleiner Teil. Unser Angebot richtet sich auch an Menschen mit gesundheitlichen Zielen: Sei es zur Gewichtsreduktion, zur Verbesserung der allgemeinen Fitness oder zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Spätestens seit dem Nobelpreis für Medizin im Jahr 2019 weiß man, dass Höhenttraining auch bei gesundheitlichen Anliegen wie Atem-, Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf Thematiken, Stress und Erschöpfungssymptomen, wahre Wunder bewirken kann. Das Schöne ist: Das Höhenttraining ist für nahezu jeden geeignet. Nur Schwangere müssen warten bis sie ihr Wunder im Arm statt im Bauch tragen dürfen.

Wie genau wirkt sich das Höhenttraining auf den Körper aus?

Das Training in der Höhe löst eine ganze Reihe von positiven Effekten im Körper aus. Zum einen wechselt der Stoffwechsel vom Zucker- in den Fettstoffwechsel, was zur Gewichtsabnahme beitragen kann. Zum anderen fühlt man sich nach den Einheiten oft

vitaler und energiegeladener, da der Körper an die sauerstoffarme Umgebung angepasst wird. Diese Anpassung fördert nicht nur die sportliche Leistung, sondern kann auch bei alltäglichen Erschöpfungszuständen helfen.

Wie viele Einheiten braucht man, um spürbare Effekte zu erzielen?

Unser Einstiegspaket umfasst zwölf Einheiten, die über einen Zeitraum von etwa sechs Wochen absolviert werden sollten. Jede Einheit dauert zwischen 60 und 90 Minuten. Das Besondere an unserem Programm, das Dr. Spiegel in Folge jahrzehntelanger Forschung entwickelt hat, ist, dass man bereits nach den wenigen Einheiten deutliche Veränderungen spürt.

Das klingt nach einem durchdachten Konzept. Ist das Training bei Ihnen auch professionell begleitet?

Ja, das ist uns sehr wichtig. Wir arbeiten eng mit medizinischen Fachleuten zusammen, darunter auch Prof. Dr. med. Werner Jung, ein erfahrener Kardiologe. So können wir sicherstellen, dass unsere Kunden sowohl sportlich als auch medizinisch bestens betreut werden. Am 10. Oktober wird Professor Jung übrigens gemeinsam mit mir bei einem öffentlichen Informationsabend einen Vortrag halten, in dem wir noch tiefer auf die wissenschaftlichen Hintergründe und die vielseitigen Vorteile des Höhentrainings eingehen werden.

Und wie lautet das Fazit?

Das Höhentraining im AltiMed Institut bietet eine innovative Möglichkeit, Fitness und Gesundheit effektiv zu steigern – und das ohne große Zeitinvestition. Wer neugierig geworden ist, sollte sich den Infoabend am 10. Oktober nicht entgehen lassen.

[Zur Startseite](#) [Rückmeldung an den Autor geben](#)