



**Unser Ziel ist ihr Weg
in ein gesundes und
aktives Leben.**



CENTRUM VITAE
DORTMUND · BERLIN

Medizinisches Versorgungszentrum GmbH
Dr. Ghiassi & Kollegen

Brackeler Hellweg 121 · 44309 Dortmund
mail@centrum-vitae.de · Tel. 0231-17727035 (Privatpraxis)

[f centrumvitae](#) [instagram centrumvitae](#) [globe centrum-vitae.de](#)

**Nehmen Sie Platz und bringen Sie
Ihre Gesundheit auf ein neues Level!**



CENTRUM VITAE
DORTMUND · BERLIN

Medizinisches Versorgungszentrum GmbH
Dr. Ghiassi & Kollegen

MITOVIT® Hypoxietraining
Patienteninformation

FOTOS: COMMIT GMBH / CENTRUM VITAE

Was ist MITOVIT®-Hypoxietraining?

Das Hypoxietraining, auch bekannt als Höhenttraining, ist eine innovative Methode, bei der der Sauerstoffgehalt in der Atemluft gezielt reduziert wird. Diese kontrollierte Sauerstoffreduktion führt zu positiven Anpassungsreaktionen im Körper, die sowohl die Gesundheit fördern als auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern.

Wie funktioniert das Hypoxietraining?



Während einer ca. 40-minütigen Sitzung atmen Sie in einer entspannten Position über eine Atemmaske. Dabei wechseln Sie zwischen sauerstoffarmer Höhenluft (9–18 %) und sauerstoffreicher Luft (30 %) oder normaler Umgebungsluft (21 %).

Das MITOVIT®-Gerät simuliert Höhenlagen von 1.200 m bis zu 6.750 m und passt sich individuell an Ihren aktuellen Fitnesszustand an.

Dieser Wechsel zwischen Sauerstoffmangel und -anreicherung stimuliert den Körper auf natürliche Weise und aktiviert wichtige regenerative Prozesse.

Für wen ist Hypoxietraining geeignet?



Das MITOVIT® Hypoxietraining ist vielseitig einsetzbar und eignet sich für:

- **Gesundheitsbewusste Menschen, die ihre Vitalität steigern möchten**
- **Sportler, zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Regeneration**
- **Personen mit chronischer Müdigkeit oder Energiemangel**
- **Menschen mit Stoffwechselerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden**
- **Wellness- & Präventionsbewusste, die ihr Wohlbefinden fördern möchten**
- **Schmerzpatienten, zur Unterstützung der Schmerztherapie und Regeneration**
- **Long COVID- und Post-COVID-Patienten, zur Förderung der Genesung**
- **Personen mit Schlafapnoe, zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung**

Wissenschaftlich belegte Vorteile

Die MITOVIT®-Studien zeigen eindrucksvoll, wie intermittierende Hypoxie-Therapie (IHT) den Körper auf natürliche Weise stärkt und regeneriert.

Durch gezielte Sauerstoffreduktion werden biologische Anpassungsprozesse aktiviert, die in zahlreichen Bereichen der Gesundheit messbare Verbesserungen bringen:

Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Regulierung des vegetativen Nervensystems

IHT kann den Blutdruck senken und das Herz-Kreislauf-System stabilisieren. Es verbessert die Herzfrequenzvariabilität, ein Indikator für die Gesundheit des vegetativen Nervensystems. Patienten mit Angina pectoris, Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen profitieren von einer erhöhten Belastbarkeit und einer verbesserten Sauerstoffversorgung des Herzens.

Stoffwechsoptimierung und Gewichtsregulation

IHT senkt nachweislich den Blutzuckerspiegel und kann so das Risiko für Diabetes verringern. Es aktiviert den Fettstoffwechsel, reduziert Leptin (ein appetitregulierendes Hormon) und fördert damit gezielt den Fettabbau. Besonders bei Patienten mit Prädiabetes oder metabolischem Syndrom zeigen sich nachhaltige Verbesserungen der Glukoseverwertung.

Kognitive Leistungssteigerung und Nervensystemstärkung

IHT fördert die Durchblutung des Gehirns,

steigert die mentale Leistungsfähigkeit und schützt vor neurodegenerativen Erkrankungen. Es verbessert die Konzentration, Gedächtnisleistung und allgemeine kognitive Funktionen – insbesondere bei älteren Menschen. Studien belegen: In Kombination mit Bewegungstraining kann IHT sogar helfen, Schwindel zu lindern und das Gleichgewichtssystem zu stabilisieren.

Unterstützung bei Atemwegserkrankungen (COPD, Asthma)

IHT hat sich als effektive Methode zur Verbesserung der Lungenfunktion bei Patienten mit COPD und Asthma erwiesen. Es fördert eine effizientere Atmung, verringert Luftnot und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit. Langfristig kann es das Atemzentrum regulieren und so die allgemeine Sauerstoffaufnahme optimieren.

Leistungssteigerung und Regeneration für Sportler

IHT steigert die körperliche Belastbarkeit und fördert die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der Muskulatur. Studien zeigen, dass es bei Übertrainingssyndrom hilft und die Regeneration nach intensiven Belastungen

Bringen Sie Ihre Gesundheit auf ein neues Level!

Erleben Sie mehr Energie, weniger Beschwerden und ein gesteigertes Wohlbefinden mit Hypoxie!

Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen und die Onlinebuchung eines Beratungsgesprächs in unseren Sprechstunden.



verbessert. Sportler profitieren von einer gesteigerten Sprintleistung, einer höheren VO₂max (maximale Sauerstoffaufnahme) und einer besseren Muskelregeneration.

Immunsystem und Entzündungshemmung

IHT aktiviert das Immunsystem, indem es die Produktion von Immunzellen wie Neutrophilen steigert. Es stärkt die zelluläre Widerstandskraft und kann Entzündungsprozesse im Körper signifikant reduzieren. Es wird als vielversprechende Ergänzung zur Immuntherapie erforscht.

Linderung von Migräne und Schutz der Augengesundheit

Patienten mit chronischer Migräne berichten über eine spürbare Linderung ihrer Beschwerden nach IHT. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen zudem, dass es die Gefäßdichte in den Augen erhöht und damit die Durchblutung der Netzhaut verbessert.

Langlebigkeit & Anti-Aging-Effekt

IHT wirkt auf zellulärer Ebene und kann den Alterungsprozess verlangsamen. Es unter-

stützt die Regeneration der Mitochondrien (die "Kraftwerke" unserer Zellen) und optimiert die Zellfunktion. In Kombination mit regelmäßiger Bewegung kann es eine nicht-medikamentöse Strategie für gesundes Altern sein.

Beschleunigte Erholung & Regeneration nach COVID-19 (Long COVID)

Patienten mit Long COVID berichten von spürbaren Verbesserungen in Bezug auf Erschöpfung, Atemprobleme und Belastbarkeit. IHT kann die Lungenfunktion wiederherstellen, die körperliche Leistungsfähigkeit steigern und langfristige Symptome lindern. Es kann in Rehabilitationsprogrammen integriert werden, um eine nachhaltige Genesung zu fördern.

Die wissenschaftlichen Studien zeigen klar: *Intermittierende Hypoxie-Therapie (IHT) reguliert das vegetative Nervensystem und aktiviert Selbstheilungskräfte im Körper. Egal, ob zur Unterstützung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Long COVID, COPD oder zur allgemeinen Leistungssteigerung – IHT kann ein wirkungsvolles, sicheres und nachhaltiges Verfahren zur Gesundheitsoptimierung sein.*