egoro verlag & media

Dr. med. Egor Egorov

ZELL-TRAINING

MIT HYPOXIE ENTSPANNT MEHR ENERGIE GEWINNEN

VON DEUTSCHLANDS FÜHRENDEM HYPOXIE-EXPERTEN

INHALT

7 Vorwort
9 Mein Weg zur Hypoxie-Therapie

WISSENSWERTES ZUR HYPOXIE

15 Der Energielieferant Sauerstoff
17 Warum die Luft dünner wirkt

21 Wie aus Sauerstoff Energie wird
24 Das Vorleben der Mitochondrien
26 Freie Radikale – Nur Bösewichte?

27 Hypoxie-Training – Mehr Leistung durch Mangel
28 Dünne Luft aus der Maschine
30 Bergluft versus Geräteluft
32 Erfolgsrezept – Wirkung von Kopf bis Fuß

35 Wenn die Luft dünner wird
36 Unsere innere Steuerung
39 Hormesis – Was nicht tötet, macht härter
40 Zeichen der Anpassung
41 Kleiner Ausflug in die Trainingslehre

43 Von der Hypoxie länger profitieren
44 Akklimatisiert dank HIF-1-alpha
45 Die Veränderlichkeit der Gene
48 Stickstoffmonoxid – Flüchtig, aber mit großer Wirkung
51 Alleskönner Stammzellen
54 Zwei Wege zur Energiegewinnung

57 Hypoxie in der Praxis
59 Ablauf eines Trainings

63 Wie Krankheiten entstehen
65 Ursachen für gestresste Mitochondrien
66 Mitochondrien als Ursache für Krankheiten

DIE WIRKUNG AUF DEN KÖRPER

69 Den Stoffwechsel optimieren
71 Warum der Mensch Fettmasse braucht
73 Die Gefahr von dicken Bäuchen
75 Der richtige Einstieg ins Hypoxie-Stoffwechsel-Training
77 Stress blockiert
78 Hypoxie-Training bei Typ-2-Diabetes

83 Die Gefäße verjüngen
84 Verkalkte Gefäße
91 Der richtige Einstieg ins Gefäß-Training mit Hypoxie

97 Das Herz stärken
100 Das Herzmineral Magnesium
103 Herz im Stress
105 Vorteil Ruhepuls
107 Wirkung der Hypoxie nach einem Herzinfarkt
109 Der richtige Einstieg in ein Herz-Training mit Hypoxie

111 Mehr Entspannung
117 Die Bestimmung der Herzratenvariabilität
119 Der richtige Einstieg in ein Hypoxie-Training gegen Stress
121 Hypoxie und Herzratenvariabilität
124 Hypoxie bei Burn-out

125 Tiefer durchatmen
132 Der richtige Trainingseinstieg für eine bessere Atmung
135 Hypoxie-Training bei Asthma und COPD

139 Das Gehirn schützen
144 Was darf ins Gehirn rein?
146 Fettes Hirn
150 Der besondere Kick beim Hypoxie-Training
153 Lernen bedeutet Wachsen
155 Der richtige Einstieg in ein Hypoxie-Training für geistige Fitness

161 Die Hormone ausgleichen
162 Hirn schickt Hormone
166 Die Schilddrüse als Taktgeber
172 Das Wunderhormon DHEA
174 Hypoxie-Training für eine hormonelle Balance
180 Sex hält jung
182 Hypoxie-Training für die Familienplanung

HYPOXIE RICHTIG ANWENDEN

185 Sicher trainieren
187 BOLT-Test kurz erklärt
188 HRV-Test kurz erklärt
191 Wer darf nicht trainieren?
196 Hygiene-Regeln

197 Richtig trainieren
199 Vorgehen bei der Trainingsplanung
201 Trainingsplanung: Intervalle
203 Trainingsplanung: Sauerstoffreduzierung
205 Trainingsplanung: Sauerstoffsättigung
208 Sport und Hypoxie-Training

209 Hypoxie-Training ohne Geräte
212 Weniger Atmen, mehr Sauerstoff

217 Der Vorher-Nachher-Test

224 Impressum

EINE TRAININGSMETHODE, DIE EINFACH, BEQUEM UND GLEICHZEITIG SEHR WIRKSAM IST

Spitzensportler fahren in die Berge, um ihre Leistung zu steigern. Die in diesem Buch beschriebene Methode bringt die Vorteile der Bergluft zu Ihnen. Das Hypoxie-Training, wie Mediziner die Anwendung mit sauerstoffreduzierter Luft nennen, ist eine vollkommen sichere und bewährte Behandlungsmethode. Jeder, ob bereits topfit oder mit dem Wunsch es bald zu werden, kann von dem simulierten Höhentraining profitieren.

Die Wirkung der Hypoxie ist viel umfassender als man noch vor ein paar Jahren annahm. Sie reicht weit über eine Steigerung der Energiegewinnung in den Zellen hinaus. Auch die körpereigenen Schutzsysteme, die vor Krankheit und Alterungsprozessen bewahren, werden von der sauerstoffarmen Luft gestärkt. Das Alter oder der gesundheitliche Zustand spielt bei dem Training keine Rolle. Menschen mit chronischen Krankheiten können die Luft der Berge genauso für eine Verbesserung ihres Wohlbefindens nutzen.

Zell-Training ist das erste Buch, dass sich umfassend mit dieser natürlichen und gut erforschten Heilmethode beschäftigt. Es erklärt alle medizinischen Hintergründe, bietet viel ärztliches Know-how, einen sicheren Einstieg in das Training sowie viele Übungen zum sofort Ausprobieren.

ISBN 978-3-9822267-0-5

9 783982 226705

€ 29,90 (D)
€ 31,30 (A)

www.doc-egorov.com