

Kontrolliertes Höhenttraining ohne Maske in einer Hamburger Spezialanlage

## DAS SAUERSTOFF-GEHEIMNIS DER SPITZENSPORTLER: POWER FÜR ALLE VITAL-FANS UND BERGWANDERER

Fallbeobachtungsstudie testet Flug- und Höhentauglichkeit von Lungenpatienten

Wenn im Frühjahr wieder das Training unter freiem Himmel beginnt, ist eine Grundkonditionierung nicht nur für Leistungssportler optimal. Wer seinem Körper Gutes tun will, setzt auf Höhenttraining ohne störende Maske in einem Spezialraum. Der Lanserhof Hamburg, Europas erstes urbanes Tageszentrum für die Gesundheit, bietet im Herzen der Stadt Klimabedingungen wie in den Alpen mit bis zu 4.500 Höhenmetern. Von der gezielten Anpassung von Lunge, Herz, Blut und Zellen an den Sauerstoffmangel profitieren nicht nur Spitzensportler – auch Bergwanderer setzen auf die Vorakklimatisation in künstlicher Höhe zur Vorbereitung auf geplante Höhenaufenthalte.

Professor Andrea Morgner-Miehlke, ärztliche Direktorin im Lanserhof, initiierte nun sogar eine Studie, in der die Flug- und Höhentauglichkeit für Lungenpatienten getestet werden soll. Für diese prospektive Fallbeobachtungsstudie konnte sie den renommierten Pneumologen Prof. Helgo Magnussen gewinnen. (Weitere Ergänzungen siehe Synopsis.) Erste Heilungserfolge gibt es bereits bei adipösen Patienten, deren hohe Cholesterinwerte mit dem Training unter Sauerstoffmangel deutlich reduziert werden konnten.

Ein Bergpanorama hängt in dem Raum mit hohen Decken, ausgestattet mit Laufbändern, Fahrrad, Crosstrainer, Rudergerät und einem XXL-Fernseher an der Frontwand – so präsentiert sich der höchste Punkt Hamburgs: Beim kontrollierten Höhenttraining im Lanserhof Hamburg kommt der Zellstoffwechsel ordentlich in die Gänge. Durch die Veränderung der Raumluftkonzentrationen von Sauerstoff und Stickstoff und dem daraus resultierenden Sauerstoffmangel im Gewebe (Hypoxie) kommt der gesamte Körper in Schwung. Denn die geringere Sauerstoffsättigung im Blut bewirkt einen nachhaltig gesunden Domino-Effekt im Körper mit einem geistigen Frische-Kick – von der erhöhten Produktion von roten Blutkörperchen bis zur besseren Fettverbrennung. Wichtigste Parameter zur Trainingssteuerung sind Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung, die über ein Pulsoximeter gemessen werden. Der kleine Clip am Finger steht für ein unkompliziertes Verfahren als fester Bestandteil dieser kontrollierten Bewegungseinheiten für mehr Leistungsfähigkeit. Das Geheimnis des Höhenttrainings liegt in den biologischen Reaktionen, die durch den Hypoxie-Reiz ausgelöst werden. „Der Körper als intelligenter Organismus stellt sich durch den Sauerstoffmangel um. Lunge, Herz, Blut, und Zellen steigern die Fähigkeit, den verfügbaren Sauerstoff aufzunehmen und zu verwerten. Der Körper passt sich somit der Mangelsituation an und lernt, auch künftig mit weniger Sauerstoff auszukommen“, erklärt Mareike Schumacher, Sportwissenschaftlerin und Teamleiterin im Lanserhof für Sport und Bewegung. Durch diesen Anpassungsprozess wird die körperliche Leistungsfähigkeit von Sportlern und

Bergwanderern gesteigert, die Regenerationszeit verkürzt sich, das Immunsystem erhält mehr Power.

Lebenswichtige Informationen bietet der Hypoxie-Test für chronisch lungenkranke Patienten vor geplanten Flugreisen. Braucht er zusätzlich Sauerstoff, um die Reise antreten zu können? Die Simulation des Sauerstoffstoffgehaltes der Flugkabine, welcher einer Höhe von 2.400 Metern entspricht, gibt Aufschluss darüber, wie sich der Körper in dieser außergewöhnlichen Situation verhält. Die Sauerstoffsättigung im Blut während eines passiven und aktiven Hypoxietrainings zeigt auf, ob der Patient an Bord Probleme bekommen könnte, weil für ihn die Sauerstoffkonzentration in der Luft zu gering ist. Eine gute Organisation vor einem Flug gibt Sicherheit.

**Kontaktdaten:**

Lanserhof Hamburg LANS Medicum  
Stephansplatz 5  
20354 Hamburg

T +49 40 320 88 32 0

F +49 40 320 88 32 10

<http://www.lanserhof.com>

**Pressestelle:**

Nicola Sieverling  
Sophienallee 20  
20257 Hamburg

T +49 40 639 77 173

F +49 40 5190 17 62

[redaktion@nicola-sieverling.de](mailto:redaktion@nicola-sieverling.de)

Weitere Pressebilder finden Sie unter <http://www.lanserhof.com/presse/pressebilder.html>

In der historischen Alten Oberpostdirektion in Hamburg befindet sich das LANS Medicum – das erste urbane Tageszentrum des seit 30 Jahren führenden und mehrfach ausgezeichneten Gesundheitszentrums Lanserhof in Tirol. Das LANS Medicum bietet modernste Medizin in Kombination mit bewährten Naturheilverfahren. Alle Programme haben das Ziel, nach einem medizinischen Check die Regeneration und Leistungsfähigkeit zu fördern. Die Selbstkompetenz des Menschen für eine gesunde und nachhaltige Lebensführung wird gestärkt. Dabei wird auf innovative Methoden und Diagnostik zurückgegriffen. So simuliert das Höhenttraining alpine Verhältnisse und dient der Zellaktivierung und Leistungssteigerung. Mit der 24-Stunden Herzratenvariabilitäts-Analyse können biologisches Alter und Burnout-Risiko ermittelt werden.