## Durchatmen und Kraft tanken mit der Sauerstoffkur im Hotel & Spa Larimar

**Das Intervall-Sauerstofftraining im Hotel Larimar in Stegersbach fördert Fitness und Wohlbefinden, kann die Atemleistung verbessern, die Belastbarkeit steigern und die Zellverjüngung anregen. Diese positiven Effekte können Gäste ganz ohne Anstrengung am eigenen Körper erleben.**

Mit der neuen Sauerstofftherapie IHHT (Intermittierende Hypoxie-Hyperoxie-Therapie) können Gäste im Hotel Larimar im Südburgenland ihre Gesundheit, Jugendlichkeit und Immunkraft fördern. Die Sauerstofftherapie wirkt wie ein Höhentraining in den Bergen, beim dem sich der Körper an den geringeren Sauerstoffanteil in der Luft anpasst.

### Positive Effekte für Atmung und Immunsystem

Forscher sprechen von der **„intermittierenden Hypoxie-Hyperoxie-Therapie“** (IHHT). Über eine Atemmaske wird in bestimmten **Intervallen** circa40 Minuten lang einmal sauerstoffarme (Hypoxie) und einmal sauerstoffreiche (Hyperoxie) Luft eingeatmet. Sauerstoffgehalt und Intervalldauer richten sich nach dem individuellen Trainingszustand. Zwei Pulsoximeter garantieren einen sicheren Therapieablauf. Was während der Therapie passiert: Der Körper passt sich an die veränderten **Sauerstoff-Stickstoff-Verhältnisse** an. Das bringt viele positive Effekte – von einer **verbesserten Atemleistung, Durchblutung und Herzarbeit** bis zur **Stärkung des Immunsystems**. Damit einher geht auch eine Steigerung der körperlichen und seelischen Belastbarkeit, der Stressresistenz sowie der Schlafqualität.

Doch nicht nur die Fitness profitiert von der Sauerstofftherapie. Laut einer Studie von **Prof. Shai Efrati** von der Universität Tel Aviv lässt sich auch der Alterungsprozess mit Sauerstofftraining umkehren. Im menschlichen Körper reagieren die Mitochondrien (Zellorganellen) auf den unterschiedlichen Sauerstoffgehalt im Blut und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

### Nobelpreisgekröntes Sauerstofftraining

2019 erhielt ein britisch-amerikanisches Forscherteam den **Medizin-Nobelpreis** für seine langjährige **Forschungsarbeit zum Höhentraining**. Sie entdeckten die molekularen Mechanismen, durch welche die Zellen den Sauerstoffgehalt erkennen und sich an diesen anpassen können.

### Wellnessurlaub mit Gesundheitsmehrwert

Im **Hotel & Spa Larimar\*\*\*\*Superior** im Südburgenland lässt sich eine Sauerstoffkur ideal mit einem wohltuenden Wellnessurlaub verbinden. Das Hotel zählt mit seiner hoteleigenen **Thermen-, Wasser- und Saunawelt auf** **6.500 m²** und seinem **umfassenden Gesundheitsangebot** zu den **Top-Wellness- und Gesundheitshotels** in Österreich. 59 m² Wellnessfläche stehen im Hotel Larimar pro Gästezimmer zur Verfügung. Das ist österreichweit ein Spitzenwert. Die weitläufige Wellnesslandschaft bietet viel Raum zum Entspannen. Eine voll automatische Lüftungsanlage garantiert permanente Frischluftzufuhr. Exklusiven Wellnessgenuss ermöglichen acht Pools mit **Thermal-, Süß- und basischem Meerwasser**, **sieben Saunen, acht Ruhebereichen** sowie ein großzügiges **Gartenparadies**. Die Gäste können sich zudem im Larimar Premium-Spa verwöhnen lassen und aus über **150 verschiedenen Behandlungen** wählen, um ihre Gesundheit im Urlaub zu stärken. [www.larimarhotel.at](https://www.larimarhotel.at/pakete/sauerstoffkur-14-naechte/)

Sauerstoffkur 7 Nächte (bis 22.12.22)

**Leistungen:** 7 Nächte mit allen Larimar-Inklusivleistungen, 1 ärztliche Untersuchung, 5 Sauerstofftherapien, 1 Oligo Scan Zell Check, 1 HRV 24 Std.-Messung, 1 Lymphdrainage, 1 Bürstenmassage, uvm. – **Preis p. P. im DZ:** ab 2.085 Euro

Sauerstoffkur auch für 14 Nächte buchbar.

3.448 Zeichen  
Abdruck honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten!