

# in der mitte

AUSGABE 2007

INFOJOURNAL DER KLINIK „HELLE MITTE“ GMBH BERLIN  
ZENTRUM FÜR WIRBELSÄULENERKRANKUNGEN  
WWW.KLINIK-HELLE-MITTE.DE



KLINIK  
HELLE  
MITTE

## Zentrum für medizinisches Höhenttraining in Hellersdorf

Wer Stoffwechselprobleme, Übergewicht oder eine chronische Atemwegserkrankung hat, kann sich im weltweit modernsten Höhenttrainingszentrum in Hellersdorf optimal behandeln lassen.

schen Disziplinen, Alpinisten und Freizeitsportler seit über 6 Jahren erfolgreich mit der im LOXYMED® installierten LOWOXYGEN® Technologie auf ihre Wettkämpfe vor.



Das Team von Loxymed

In einem 400 Quadratmeter großen Bereich wird ein Höhenklima simuliert, unter welchem Gäste und Patienten der LOXYMED® schon bei einem leichten Bewegungsprogramm auf dem Laufband, dem Rudergerät oder auf dem Ergometer große Trainingserfolge zur Stabilisierung der Gesundheit erzielen können. Grund hierfür ist der reduzierte Sauerstoffanteil in der Luft. Wie beim Aufenthalt in natürlichen Höhenlagen reagiert der Körper mit positiven Anpassungen, um diesen kurzzeitigen Sauerstoffmangel auszugleichen. Es werden vermehrt rote Blutkörperchen im Blut gebildet, die Atmung wird effektiver, der Blutstrom stärker.

Forschungsergebnisse beweisen, dieses Höhenklima wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus aus und stärkt damit auch das Immunsystem. Daher gehört das Höhenttraining bereits seit Jahrzehnten zum Trainingsprogramm der Spitzensportler. In Berlin bereiten sich Olympiasieger, Welt- und Europameister sowie deutsche Spitzenteams aus 34 Olympi-

Das Höhenklima wird bei diesem Verfahren ohne Luftdrucksenkung erzeugt, so dass alle Räume jederzeit betreten und verlassen werden können. Sensoren sorgen für absolute Klimastabilität und Sicherheit. Ein Bildschirm im Trainingsbereich zeigt die aktuelle Höhe an. Die beiden großen Trainingsflächen werden bis zu 4.500 Meter hochgefahren. Für Alpinisten sind aber auch Höhenbedingungen bis 7.000 Meter möglich. Gemeinsam mit der Charité und erfolgreichen Unternehmen auf dem Gebiet der Molekularmedizin wurden in den vergangenen Jahren die Grundlagen für das LOXYMED® Konzept und für Methoden moderner Therapiebegleitung unter Höhenklima gelegt. Das Angebot ist vielseitig und bietet Programme für metabolische- und orthopädische Rehabilitation, für Atemwegserkrankungen, aber auch zur Prävention, den Spitzensport und für die Vorbereitung auf höhentouristische Reisen. Kurzum, trainieren kann hier jeder, der etwas für seine Gesundheit und persönliche Leistungsfähigkeit tun möchte.

### INHALTSVERZEICHNIS

LOXYMED®	Seite 1
Metabolisches Syndrom	Seite 2
Klinikpersonal ganz privat	Seite 3
Gemeinschaftspraxis	
Dr. med. Meinecke & Schüler	Seite 4
Kurzzeitpflege Helle Mitte	Seite 5
Patienten ABC	Seite 6
Klinikstatistik	Seite 6
Impressum	Seite 6

Doch bevor jemand bei LOXYMED® Höhenluft schnuppern kann, wird mit jedem Gast ein Gesundheits-Check durchgeführt. Dabei wird entsprechend der körperlichen Verfassung die individuelle Höhe bestimmt. Auch für Unterhaltung während des Trainings ist im LOXYMED® gesorgt! Auf einer Großleinwand kann man während des Trainings u.a. herrliche Bergpanoramen oder Natur- und Tierfilme genießen.

Jede Trainingsstunde wird persönlich von ausgebildeten Trainern betreut. Ein Behandlungsblock besteht in der Regel aus zehn bis zwölf Trainingseinheiten (à 60 - 120 min). Der Preis für einen Block liegt zwischen 350 und 400 Euro und kann individuell angepasst und erweitert werden.

Seit der Eröffnung haben bereits viele Freizeitsportler, sportlich Interessierte, jedoch auch Patienten mit Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen aus allen Teilen Berlins den Weg zu LOXYMED® gefunden.

*Holger Schulz, Geschäftsführer*

#### LOXYMED®

Zentrum für medizinisches Höhenttraining  
Ärztzentrum Hellersdorf, Haus B  
Fritz-Lang-Platz 6  
12627 Berlin  
Öffnungszeiten: Mo-Fr. von 7 bis 22 Uhr  
Sa und So von 8 bis 16 Uhr  
Telefon (030) 99 28 88 85-0  
Telefax (030) 99 28 88 85-9  
info@loxy-med-berlin.de  
www.loxy-med-berlin.de