



VON 0 AUF 4.500 METER IN 10 SEKUNDEN IM HÖHENHAUS IN HERXHEIM

Text Christine Späth und Stephan Müller

In Herxheim in der Pfalz steht eine absolute Innovation: das erste Höhenhaus Deutschlands. Bislang mussten Ausdauerathleten, Sportler und Fitnessbegeisterte für qualitativ hochwertiges Höhenttraining oft nach Kenia, Südafrika oder an ausgewählte Plätze in den Alpen reisen – jetzt können sie dies direkt vor Ort realisieren, und zwar mitten in der Pfalz – in Herxheim bei Landau.

Das Höhenhaus ist ein europaweit einzigartiges Trainings- und Wohnkonzept, das modernste Höhentechnologie mit Komfort, Regeneration und Wohlbefinden vereint. Auf rund 270 Quadratmetern wird der Sauerstoffgehalt der Luft mithilfe spezieller Generatoren (eine Art Filtersystem) reduziert – und das ganz ohne irgendeine Maske. So wird eine realistische Höhenatmosphäre

simuliert, wie im klassischen Höhenttrainingslager, jedoch bequem, zentral in Deutschland und mit zahlreichen zusätzlichen Angeboten direkt vor Ort.

Bis zu acht Personen können in vier Doppelzimmern wohnen. Ergänzt wird das Haus durch einen großzügigen Wohn- und Essbereich, eine moderne Küche, einen gemütlichen Aufenthalts-

raum sowie drei Bäder. Alternativ ist auch ein Tagesaufenthalt im Höhenhaus möglich, während die Übernachtung in einem Hotel in der Nähe erfolgt. Die simulierte Höhe kann in jedem Raum individuell eingestellt werden.

Ein echtes Highlight ist der professionelle Trainingsbereich mit modernstem Antigravitations-Laufband und weiteren

Der Trainingsbereich ist mit Antigravitations-Laufband und weiteren Kraft- und Ausdauergeräten ausgestattet. Direkt angeschlossen ist zudem eine begehbare Kältekammer



Im Höhenhaus können bis zu acht Personen in vier Doppelzimmern wohnen. Ergänzt wird das Haus durch einen Wohn- und Essbereich und eine moderne Küche

VORTEILE DES HÖHENTRAININGS

Das Höhenhaus macht deutlich: Höhentraining ist längst nicht mehr ausschließlich Profisportlern vorbehalten. Dank individuell einstellbarer Höhenbedingungen und eines vorgelagerten Höhenverträglichkeitstests eröffnet das Konzept auch für andere Zielgruppen spannende und vielseitige Möglichkeiten:

- **Verbesserte Fettverbrennung beim Training:** Training unter Höheneinfluss (reduzierter Sauerstoffgehalt) zwingt den Körper, effizienter mit Energie umzugehen. Dabei steigt der Anteil der Fettverbrennung, da der Organismus lernt, Sauerstoff besser zu nutzen, und Stoffwechselprozesse optimiert werden. So kann bereits bei moderater Belastung ein höherer Fettstoffwechseleffekt erzielt werden.
- **Unterstützung in Reha und Therapie:** Gezieltes hypoxisches Training kann die Regeneration unterstützen und die körperliche Anpassung fördern – ein Mehrwert in therapeutischen Konzepten zur Verbesserung der Ausdauer und Belastbarkeit.
- **Leistungssteigerung im Ausdauerbereich:** Höhentraining kann die Effizienz der Sauerstoffnutzung verbessern – ein interessantes Angebot für leistungsorientierte Läufer, Triathleten und Radsportler sowie zur sinnvollen Vorbereitung auf HYROX-Events.
- **Vorbereitung auf Bergtouren und Events:** Für Sportler, die an Wettkämpfen in größeren Höhen teilnehmen oder Bergetappen planen, kann Höhentraining die Akklimatisation erleichtern.

Kraft- und Ausdauergeräten. Schlaf- und Trainingsräume lassen sich individuell auf Höhen von bis zu 4.500 Metern einstellen und optimal an persönliche Ziele anpassen. Direkt angeschlossen ist zudem eine begehbare Kältekammer. Hier sind Temperaturen bis zu -115 Grad möglich. Dadurch werden die Regeneration, Durchblutung und Leistungsfähigkeit wirkungsvoll unterstützt. Zudem zählt ein weiterer Therapiebereich mit weiteren Anwendungsmöglichkeiten zur Ausstattung.

Das Höhenhaus, dessen Inhaber Manuel und Johannes Eisinger sind, richtet sich nicht nur an Profi- und Leistungssportler, sondern auch an ambitionierte Freizeitsportler und gesundheitsbewusste Gäste. Eine professionelle Betreuung durch Ärzte, Therapeuten, Sport- und Ernährungsexperten rundet das ganzheitliche Konzept ab und macht das Höhenhaus zu einem besonderen Ort für Training, Erholung und neue Energie.

Warum ist Höhentraining wichtig?

Höhentraining basiert auf einem einfachen biologischen Prinzip: In größeren Höhen sinkt der Sauerstoffgehalt der Luft. Der Körper reagiert darauf mit verstärkter Bildung von roten Blutkörperchen – das verbessert die Sauerstoff-

versorgung der Muskeln und steigert Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Dieses Prinzip nutzen Spitzenathleten seit Jahrzehnten, indem sie wochenlang in Höhenlagen trainieren. Durch moderne Technik im Höhenhaus in Herxheim lässt sich dieser Effekt jetzt künstlich auch im Flachland nachbilden. Bequem, einfach und leicht umsetzbar.

Wie lässt sich das Angebot in Studios umsetzen?

Durch Events, Retreats und individuell abgestimmte Coachingangebote erleben Studio- und Vereinsmitglieder ein besonderes Trainingsformat, das neue Impulse setzt und den Mehrwert nachhaltig erhöht. So lassen sich Gruppen gezielt und effizient auf besondere Herausforderungen wie Marathon-, Triathlon- oder HYROX-Events vorbereiten. Gleichzeitig ersetzt dieses Angebot aufwendige und zeitintensive Höhentrainingsreisen und macht die Vorteile des Trainings in der Höhe ganz einfach und komfortabel direkt vor Ort erlebbar.

Fazit

Das Höhenhaus in Herxheim ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie moderne Trainingsmethoden und technische Innovation zusammenkommen, um Leistung, Gesundheit und Regeneration zu fördern – und das ganz ohne

lange Reisen. Für Studios, Trainer und Therapeuten eröffnet es neue Perspektiven im Bereich Ausdauer, Leistungsentwicklung, Höhenvorbereitungen, Fettverbrennung, Retreats und ganzheitliches Training. ■



Christine Späth und Stephan Müller sind erfahrene Ernährungs- und Sporttherapeuten und betreuen zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger, Top-Sportler sowie viele Privatkunden auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Mit ihrer Expertise entwickeln sie maßgeschneiderte Ernährungskonzepte, die in Fitness-, Gesundheits- und Therapieeinrichtungen erfolgreich umgesetzt werden. Als mehrfacher Buchautor und Vorstand des Bundesverbands PT e. V. teilt Stephan Müller sein Wissen regelmäßig in den Medien – u. a. als Ernährungs- und Bewegungsexperte für ARD, SWR und im Radio bei SWR 3.

www.die-ursachenforscher.de