

Zelltraining mit Sauerstoff- Intervall Hypoxie-Hyperoxie-Trainig (IHHT)

Kennen Sie das?

- Sie fühlen sich häufig müde und erschöpft, ohne dass sich bei Arztbesuchen ein fassbarer medizinischer Grund findet.
- Man sagt Ihnen, dass die Blutwerte in Ordnung sind, und Sie somit gesund sind. Sie fühlen sich aber nicht so.
- Sie schleppen schon seit langem eine bleierne Müdigkeit mit sich herum und können zwar jede Nacht eine ausreichende Zeit schlafen, fühlen sich aber nicht erholt.
- Oder Sie haben einen sehr stressigen Tagesablauf und finden einfach keinen erholsamen Schlaf oder Sie schlafen ein und wachen nach 2-3 Stunden wieder auf und sind morgens immer wie gerädert.
- Oder Sie leiden an chronischen Erkrankungen wie z.B. Allergien, Asthma bronchiale, Bluthochdruck, Burnout, Diabetes mellitus Typ 2, Hormonstörungen, Migräne, Übergewicht und haben das Gefühl, dass Ihnen diese Erkrankungen, oder die Behandlung derselben Energie raubt.
- Oder Sie leiden an Schlafstörungen, Infektanfälligkeit und Leistungseinbußen.

Wenn Sie an einem der oben aufgeführten Symptome leiden, dann haben Sie eine Störung im Bereich Ihrer Mitochondrien.

Mitochondrien sind die sogenannten Energie-Kraftwerke der Zellen. In Ihnen wird Nahrungs-Energie in Form von Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten in Zell-Energie (ATP) überführt.



Der menschliche Körper besteht aus 80 Billionen Zellen. Jede einzelne Zelle verfügt über eigene Mitochondrien. Sie stellen die Energie für alle Reaktionen und Stoffwechselprozesse des Körpers zur Verfügung.

In der Gesundheit und Gesunderhaltung dieser Mitochondrien besteht der Unterschied zwischen Menschen, die auch im Alter noch fit und vital sind und Menschen, die sich müde und abgeschlagen und von chronischen Krankheiten gebeugt durchs Leben schleppen.

Die Mitochondrien reagieren sehr leicht auf äußere schädliche Reize, wie z.B. Sauerstoffradikale, da ihre Erbsubstanz nicht in einem Kern geschützt ist. So führen Alterungsprozesse und der Lebensstil des 21. Jahrhunderts: Oxidativer Stress ohne Regeneration, verkürzte Schlafzeiten, Reizüberflutung zu einer Schädigung der Mitochondrien, die heute bei jedem dritten Menschen ab 20 Jahren

feststellbar ist.

Beschädigte Mitochondrien lassen sich nicht reparieren, aber neue Mitochondrien entstehen durch Wachstum und Sprossung. Eine der Möglichkeiten zur Aussortierung kranker Mitochondrien und Bildung von neuen Mitochondrien besteht im Sauerstoffentzug (Hypoxie).

In der Intervall Hypoxie- Hyperoxie-Therapie wird im Liegen im Wechsel hypoxische (sauerstoffreduzierte) und hyperoxische (sauerstoffreiche) Luft über eine Maske zugeführt. Der Sauerstoffgehalt in der hypoxischen Phase beträgt 9-15% und entspricht einem Höhentrainig, wie wir es vom Bergsteigern oder Sportlern kennen. In der hyperoxischen Phase beträgt der Sauerstoffgehalt 36%.



Durch diesen Reiz werden bewusst beschädigte alte Mitochondrien zerstört und gleichzeitig die Vermehrung neuer, gesunder Mitochondrien gefördert.

Was kann IHHT bewirken?

10 Anwendungen von 40-minütiger Dauer sind vergleichbar mit den physiologischen Effekten eines vierwöchigen Alpenaufenthaltes und führen zu einer Verbesserung des Organismus über eine Dauer von bis zu drei Monaten.

Wie funktioniert die IHHT?



Sie liegen entspannt auf einer Liege und Ihnen wird im Abstand von einigen Minuten Sauerstoff in

niedriger und hoher Konzentration über eine Atemmaske zugeführt. Die Sauerstoffkonzentration im Körper wird über eine Pulsoxymetrie permanent gemessen. Die Behandlung dauert 40 Minuten.

Für wen ist die Behandlung geeignet?

Für jede Berufsgruppe, jedes Fitnesslevel und jedes Alter. Für Menschen, die krankheitsbedingt kein körperliches Training absolvieren können und für Leistungssportler, die ihr Fitnesslevel verbessern wollen

Welche positiven gesundheitlichen Auswirkungen sind zu erwarten?

- Erleichterte Gewichtsabnahme durch Aktivierung des Fettstoffwechsels
- Steigerung der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit
- Leistungssteigerung des Herz-Kreislaufsystems
- Stärkung des Immunsystems
- Mehr Zellenergie
- Verkürzung der Regenerationszeiten
- Größerer Schutz vor oxidativem Stress
- Balancierung und Aktivierung der Hormonfunktion
- Verbesserung der Haut
- Schnellerer Abbau von Lactat

