



Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT)

Die IHHT Methode setzt an den Wurzeln der menschlichen Gesundheit an: In den Zellen

Um ein Leben lang vital zu bleiben, muss vor allem der Zellstoffwechsel eines Menschen gesund sein. Der menschliche Körper besteht aus circa 70 Billionen Zellen. Jede dieser Zellen benötigt Energie, die sie in ihren eigenen „Kraftwerken“, den Mitochondrien, herstellen. In den Mitochondrien wird das Molekül Adenosintriphosphat (ATP) gebildet, das die chemische Grundlage für alle Reaktionen und Stoffwechselprozesse des Körpers bildet.

ABER:

Die Mitochondrien sind auch besonders anfällig für die Umwelteinflüsse, die das moderne Leben mit sich bringt. Ungesundes Essen, Schadstoffe, Schlafmangel, Stress, Alkohol, Nikotin und vieles andere beeinträchtigt die Mitochondrien. Jeder dritte Mensch ab 20 Jahren hat eine mitochondriale Dysfunktion. Beeinträchtigte Mitochondrien sind in ihrer Leistung eingeschränkt. Die Folge: der Körper wird anfälliger für viele unserer chronischen Zivilisationskrankheiten. Außerdem werden Leistungskraft und Wohlbefinden eingeschränkt.



WAS KÖNNEN SIE DAGEGEN TUN?

Es gilt also, einen gesunden Zellstoffwechsel durch funktionstüchtige Mitochondrien sicherzustellen. Genau hierzu wurde die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) entwickelt. Diese Therapie wirkt ähnlich wie ein Höhentraining in den Bergen: Sie kombiniert eine kurzfristige Sauerstoffunterversorgung (Hypoxie) mit einem anschließenden Sauerstoffüberschuss (Hyperoxie). Dieses Intervall führt zu einem Trainingseffekt sämtlicher Körperzellen, und insbesondere zu einer Erneuerung der Mitochondrien. Auch der Schutz vor oxidativem Stress erhöht sich und die natürliche Produktion vom Coenzym Q10 steigt an, dem Schlüssel- molekül für die Energiegewinnung in allen Zellen. Es kommt zu einer Stärkung des Immunsystems und auch zu einer Aktivierung des Fettstoffwechsels.



WOBEI HILFT DIE IHHT THERAPIE?

Burn-out & Stress

Indem IHHT die Energieproduktion in den Mitochondrien aktiviert, können diese die Energielieferanten Zucker und Fett wieder effizient in Energie umwandeln. Die Zellen sind besser mit Energie versorgt und Ihr Körper kann wieder mehr leisten. Sie werden fit für den Alltag.

Übergewicht

Gesunde Mitochondrien verbrennen Fett und Zucker sofort und effizient und lagern die Energie nicht mehr in Form von Fettzellen ab. Mit IHHT unterstützen Sie so Ihre Diät und erreichen Ihr Ziel schneller.

Infektionskrankheiten

Wenn sie häufig unter Erkältungen und grippalen Infekt leiden, dann kann die Ursache in einem geschwächten Immunsystem liegen. Die Stärkung der Mitochondrien durch IHHT stärkt das Abwehrsystem Ihres Körpers.

Weitere Beispiele

- Mehr Zellenergie (ATP)
- Balancierung des vegetativen Nervensystems
- Besserer Schlaf
- Bessere Durchblutung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Mehr Schutz vor oxidativem Stress durch Stimulation des körpereigenen Q10
- Balancierung der zellulären Energiegewinnung aus Kohlenhydraten/Fetten
- Verbesserung der Stressresistenz
- Verkürzung der Regenerationszeiten
- Schnellerer Abbau von Laktat
- Balancierung der Hormonproduktion
- Steigerung der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit
- Unterstützung bei der Gewichtsabnahme durch Aktivierung des Fettstoffwechsels

WIE SIEHT DIE IHHT ANWENDUNG FÜR DEN PATIENTEN PRAKTISCH AUS?

Ganz einfach: Sie liegen entspannt, bei uns in der Praxis oder bei sich zu Hause, und genießen das simulierte Höhentraining.

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben sollten, können Sie uns gern auf die IHHT ansprechen.

Bitte beachten Sie:

Die hier aufgeführten Informationen dienen dazu, Ihnen diagnostische oder therapeutische Möglichkeiten aufzuzeigen. Die genannten Effekte hängen von vielen Faktoren ab und können von Patient zu Patient variieren. Ein Erfolg der Behandlung kann nicht versprochen werden. Dies trifft auf alle medizinischen Behandlungen zu, unabhängig davon, ob diese Teil einer schulmedizinischen



oder einer naturheilkundlichen Behandlung sind.
Weitere Informationen zur IHHT-Therapie (Flyer)