

Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie

IHHT ist die Abkürzung für **I**ntervall-**H**ypoxie-**H**yperoxie-**T**herapie. Es ist eine Therapie, die eine kurzfristige Sauerstoffunterversorgung (Hypoxie) mit einem anschließenden Sauerstoffüberschuss (Hyperoxie) kombiniert. Dieses Intervall führt zu einem Trainingseffekt, welcher die Anzahl aktiver und leistungsfähiger Mitochondrien (Kraftwerk der Zelle) in den Zellen erhöht.

Für wen ist die IHH-Therapie geeignet?

Für **jeden**, da wir den modernen Lebensstil des 21. Jahrhunderts leben:

Bewegungsmangel, Übergewicht; falsche Ernährung; Dauerstress; Reizüberflutung, Rauchen, Alkohol, Medikamente etc. führen zu irreparablen Schäden der Mitochondrien, die sich summieren. Erst wird die Zelle schwächer, irgendwann stirbt sie. Verschiedene Krankheiten unsere Zeit, wie z. B. Allergien, Erschöpfung, Burnout, Diabetes Typ II, Migräne, Hormonstörungen, Übergewicht, aber auch neurodegenerative Erkrankungen, sowie Krebs können auf eine Störung in den Mitochondrien hinweisen.

Wie funktioniert die IHH-Therapie?

Sie liegen oder sitzen ganz entspannt auf einer Liege oder in einem Sessel, während Sie über eine Atemmaske Sauerstoff in verschiedenen Konzentrationen einatmen, ohne Anstrengung und Atemnot.

Dieser Wechsel aus niedrigerem und höherem Sauerstoffgehalt (Hypoxie bzw. Hyperoxie) übt Stress auf die Mitochondrien aus, der zum Absterben stark geschädigter Mitochondrien führt. Weniger beschädigte Mitochondrien regenerieren und vermehren sich durch die IHHT. Darüber hinaus wird die Aufnahmekapazität für Sauerstoff in die Zelle verbessert, wodurch die Zellenergie weiter ansteigt.

Ihr Nutzen:

Die IHHT führt nicht nur zu einer Erhöhung der Zellenergie, sie verbessert auch die Stressresistenz und die Regenerationsfähigkeit des Organismus und stimuliert das Immunsystem. Außerdem unterstützt die IHHT das Abnehmen.