**Das Workout für Ihre Zellen:  
IHHT (SAUERSTOFF- INTERVALL HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING)**

**FÜR MEHR ENERGIE UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

Sie leiden unter Müdigkeit, verminderter Leistungsfähigkeit, Stress und Erschöpfung? Sie haben chronische Schmerzen, fühlen sich ausgepowert und leiden unter Konzentrationsstörungen?

Als erfolgreiche Methode zur Behandlung eines gestörten Energiestoffwechsels wird seit vielen Jahren die sanfte, nicht invasive Intervall-Hypoxie- Hyperoxie-Therapie (IHHT) angewendet, insbesondere bei allen chronischen Erkrankungen. IHHT kombiniert eine kurzfristige Sauerstoffunterversorgung (Hypoxie) mit einem anschließenden Sauerstoffüberschuss (Hyperoxie).

Mit der IHHT-Sauerstofftherapie lässt sich die Sauerstoffversorgung in den Zellen verbessern und die Neubildung von leistungsfähigen Mitochondrien – den Energiekraftwerken – stimulieren. Dieser Vorgang sorgt nachhaltig für mehr Energie und kann somit die Regenerationsfähigkeit und Stressresistenz des Körpers erhöhen.

Mit einem steigenden Energieniveau und einer verbesserten Funktionalität der Zellen und somit aller Organe können Heilungsprozesse unterstützt, das Immunsystem und Herz-Kreislauf-System gestärkt, hormonelle Dysbalancen leichter ausgeglichen sowie kognitive Fähigkeiten und die körperliche Leistungsfähigkeit unterstützt werden.

Durch eine verbesserte Sauerstoffversorgung der Zellen und einen höheren Energieumsatz kann das Höhentraining außerdem wie ein Katalysator für die Fettverbrennung wirken und die Entgiftungskapazität fördern.

**FITNESS & ZELLTRAINING OHNE KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG**

Dank des IHHT-Trainingsgerätes müssen Sie nicht auf 6000 Meter Berghöhen steigen, um Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.  Bei der IHHT atmen Sie entspannt im Liegen oder Sitzen über eine Atemmaske unterschiedliche Sauerstoffkonzentrationen ein, die individuell auf Ihren gesundheitlichen Zustand eingestellt werden.

Sie dürfen sich entspannen und genießen, während in Ihrem Körper zahlreiche Stoffwechselprozesse angekurbelt werden.

**TYPISCHE EINSATZBEREICHE SIND:**

* Immunschwäche, chronische Infektionen, begleitend bei Borreliose
* Long Covid, Post-Vac-Syndrom
* Hormonstörungen
* Burn-Out, Stress, Müdigkeit, CFS, Energielosigkeit, Schlafstörungen
* Konzentrationsstörungen
* Übergewicht, Abnehmschwierigkeiten
* Anti-Aging
* Migräne
* Leistungssport
* COPD und weitere (chronische) Erkrankungen wie MS, Krebs

Ablauf der Behandlung

Zu Beginn empfiehlt sich ein Anfangsgespräch und ggf. auch eine Laboruntersuchung, um mögliche Mangelerscheinungen zu erkenn und vorher auszugleichen.

Es folgt dann ein Höhentest, das bedeutet, über eine Zeit von 25 min wird die virtuelle Höhe bzw. die Hypoxie gesteigert, so dass danach die Anfangshöhe bei der Behandlungsserie festgelegt werden kann.

Es folgen dann 10 – 12 Behandlungen a 40 Minuten, bei denen Sie entspannt auf einer Liege „trainieren“.

Optimal ist die Kombination mit einer Infusionstherapie, auf jeden Fall sollten Mikronährstoffe ergänzt werden, die für die Energiegewinnung wichtig sind.

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen, bei Privatkassen sollte vorher angefragt werden.

Die Kosten für das Eingangsgespräch incl. des Höhentests belaufen sich auf 80 Euro, für das Training fallen 50 Euro pro Sitzung an.