



# INTERVALL - HYPOXIE - HYPEROXIE - THERAPIE [ IHHT ]

**Die IHHT Methode setzt an den Wurzeln der menschlichen Gesundheit an:  
Unsere Zellen.**

*„ Wir wollen nicht das Symptom lindern, wir wollen die Ursache heilen.“*

Um ein Leben lang fit zu bleiben, muss der Zellstoffwechsel des Menschen gesund sein. Und unser Körper besteht aus ca. 70 Billionen Zellen. Es ist also einiges los in unserem Körper. Jede unserer Zellen benötigt Energie. Diese Energie wird in unseren sogenannten Wunderkraftwerken, den Mitochondrien gebildet. Dort wird das sogenannte Adenosintriphosphat ( ATP ). Ohne ATP wäre ein Leben nicht möglich.

Unsere Mitochondrien sind aber auch sehr empfindlich. Der moderne Lebensstil, Alkoholkonsum, Nikotin, Stress, falsche Ernährung, wenig Bewegung usw. belasten unsere Wunderkraftwerke sehr. Sie werden schwach und krank. Alle vier bis fünf Tage teilen und vermehren sich die Mitochondrien und leider die beschädigten mehr, als die gesunden.

Der Anteil der geschädigten Mitochondrien nimmt überhand und ein Teufelskreis beginnt. Die Folge: Unser Körper hat nicht mehr so viel Energie, unser Wohlbefinden lässt nach und die Anfälligkeit für Krankheiten steigt enorm. Über 50 Krankheiten werden mit einer Fehlfunktion der Mitochondrien in Zusammenhang gebracht.

Es ist also unerlässlich, einen gesunden Zellstoffwechsel durch funktionierende Mitochondrien sicherzustellen. Und genau für diesen Prozess wurde das IHHT entwickelt. Die Geschichte reicht weit zurück bis ins Jahr 1930 und hat ihren Ursprung in Russland.

IHHT ist mit Höhentraining zu vergleichen. Spitzensportler führen extra in die Berge, um dort mit Hypoxie (Sauerstoffunterversorgung) zu trainieren. Dadurch wurde vermehrt ATP gebildet und ATP ist unser Energielieferant. Je mehr Energie, desto mehr Leistung.

Die Wirkung des Hypoxie - Trainings auf den Körper gesunder und kranker Menschen ist enorm und wurde mit wissenschaftlichen Studien belegt und 2019 mit dem Nobelpreis ausgezeichnet.

## **Sie erlangen durch das Zell-Training:**

**Mehr Leistungsfähigkeit** – Im Alltag durch eine bessere Energiegewinnung in allen Körperzellen

**Erholsamer Schlaf** – Weil er schneller kommt, tiefer ist und seltener unterbrochen wird.

**Keine Diät mehr** – Den Fettstoffwechsel aktivieren

**Körperliche Fitness** – Schneller und nachhaltiger steigern als mit anderen sportlichen Trainingsmethoden

**Erhöhter Zellschutz** – Beugt typischen Alterserkrankungen wie z.B. Herzinfarkt, Diabetes und Alzheimer vor

**Bessere Stressresistenz** – Lässt Probleme und Herausforderungen entspannter meistern.

## **Wie sieht so ein Training aus?**

Sie legen sich entspannt auf unsere Liege, bekommen Hypoxie und Hyperoxie im Intervall und schalten für ca. 45 Minuten ab.

***Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben  
und freuen uns auf Sie!***

