

IHHT® | Interval Hypoxic Hyperoxic Therapy & Training

IHHT® | Interval Hypoxic Hyperoxic Therapy ist Zelltraining zur Verbesserung der Energiegewinnung. IHHT® basiert auf den langjährigen wissenschaftlichen Erkenntnissen von Höhentherapie und Höhenttraining und ist eine nicht-pharmakologische, physikalische Methode, um funktionelle Ressourcen bei gesunden Menschen zu verbessern und die Rehabilitation und Zellregeneration bei Menschen mit chronischen und degenerativen Erkrankungen zu beschleunigen.

Um ein Leben lang vital zu bleiben, muss vor allem der Zellstoffwechsel eines Menschen gesund sein. IHHT® ist eine sanfte, nicht-invasive Methode zur Regeneration, Revitalisierung und Leistungssteigerung des gesamten Organismus. Nicht umsonst wird es auch als "legales Doping" bezeichnet.

IHHT® erfolgt ganz entspannt im Sitzen oder Liegen. Über eine Atemmaske wird jeweils in bestimmten Intervallen von einigen Minuten individuell dosiertes reduziertes Sauerstoffangebot (Reizphase-Hypoxie) im Wechsel mit sauerstoffreicherer Luft (Erholungsphase-Hyperoxie) unter pulsoxymetrischer Kontrolle eingeatmet. Dieser Prozess begünstigt die Zellregeneration, wobei besonders die Mitochondrien, die Kraftwerke und Fettverbrennungsöfen in unseren Zellen, positiv auf diese Reize ansprechen. Bei jeder chronischen Krankheit sind die Mitochondrien nicht in optimalem Zustand. Dies gilt insbesondere für Atemwegserkrankungen, Erschöpfungszustände, Burnout und Stoffwechselerkrankungen.

Ausgangspunkt des komplementären IHHT® zur Regeneration und Revitalisierung, bildet die positive Wirkung des „Reizklimas“ im Hochgebirge auf den Organismus, dabei liegt der Fokus vor allem auf Personen mit hoher Infektanfälligkeit, psychischer und physischer Erschöpfung, schlechter Herz-, Lungen-, Atemleistung und Defiziten bei der Sauerstoffaufnahme und -abgabe an Zellen, Gewebe und Muskulatur. Durch den hocheffektiven IHHT®-Trainingsreiz werden im Körper zahlreiche biochemische Prozesse zur Selbstheilung und Regeneration angekurbelt. Die natürliche Produktion von körpereigenem Coenzym Q10, dem Schlüsselmolekül zur Energiegewinnung in allen Zellen, steigt an und der Schutz vor oxidativem Stress erhöht sich. Über die Lebensdauer ist der Körper verschiedenen Reizen ausgesetzt. Durch verschiedene Belastungen (Stress beruflicher oder privater Natur, intensives Trainieren, ungeeignete Ernährungsweisen, uvm.) werden die Zellen störanfällig. Mit den Jahren nimmt die Fähigkeit zur Selbstreparatur ab. Der Alterungsprozess, bzw. die Degeneration auf zellulärer Ebene, lässt sich nicht aufheben, aber verlangsamen. Vorhandene Schäden können repariert werden, was dazu beiträgt, die biologischen Alterungsprozesse zu verlangsamen.

IHHT® ist bioenergetisches Zelltraining, effizient, einfach und individuell.

INDIKATIONEN | ANWENDUNGSGBIETE

PRÄVENTION

Rezidivierende (wiederkehrende) Infekte, Krankheitsanfälligkeit, Schwächung der Immunreaktion (Stärkung des Immunsystems)

VERLUST DER MENTALEN UND PHYSISCHEN FORM

Risikofaktoren des Burnout (Managerkrankheit), Abbau der Leistungsfähigkeit, emotionale und körperliche Erschöpfungszustände, Unruhe und Anspannung (Stressanfälligkeit-distress), chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS), Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, depressive Verstimmung, degenerative Prozesse, verringerte Effektivität, gesunkene Motivation, Reizbarkeit und schnelle Erregbarkeit



Mag. rer. oec. soc. Alexander Daume

Global Health Consult | 1090 Wien, Rotenlöwengasse 22/5

Postadresse | 1210 Wien, Bentheimstraße 10/27

☎ +43 676 33 57 995 ✉ office@hypoxia.at 🌐 hypoxia.at 🌐 hoehentherapie.at

BANK AUSTRIA | IBAN: AT51 1100 0093 6333 5200 | BIC: BKAUATWW | UID: ATU 13209801

ANTI-AGING STRATEGIEN

Alterungsprozess, gezieltes Zelltraining, Verjüngung und Reparatur der Mitochondrien, hormonelles Ungleichgewicht

ATEMWEGERKRANKUNGEN

Asthma bronchiale (allergisches Asthma bronchiale - Belastungsasthma), hyperreagibles Bronchialsystem, obstruktive Bronchitis - COPD I,II - Raucher-/Schadstoffbronchitis, chronischer therapieresistenter Husten, chronische Verschleimung, chronische Sinusitis, sinubronchiales Syndrom, allergische und chronische Rhinitis (Schnupfen), beschleunigte Rehabilitation und Revitalisierung nach schwerem grippalen Infekt-Lungenentzündung-Keuchhusten, chronische Atmungsschwäche, Atemnot bei Belastung (Dyspnoe), chronisch erhöhter Ruhepuls

METABOLISCHE REHABILITATION

Metabolisches Syndrom, Risikofaktoren der koronaren Herzkrankheit, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, erhöhtes Cholesterin, Gewichtsmanagement bei Übergewicht | Adipositas, Wundheilungsprobleme

HAUTERKRANKUNGEN

Allergische Dermatosen, Neurodermitis, Verbesserung der Hautdurchblutung und des Hautbildes

ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

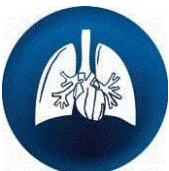
Rheumatoide Arthritis, Rückenschmerzen, Verspannungen, beschleunigte Rehabilitation nach operativen Eingriffen und Verletzungen

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Anämie, Fibromyalgie, Borreliose

THERAPIEZIELE - WIRKUNGEN

Natürliche und nebenwirkungsfreie Revitalisierung, Gesundheitsbildung und Leistungssteigerung;
Verbesserung des Zellstoffwechsels, Stammzellen werden aktiviert;
Stärkung des Immunsystems, Durchbrechen des Infektkreislaufes, Aktivierung des Immunsystems, Vermeidung von Krankenständen;
Verbesserung der Atemleistung und der Lungenfunktion und -kapazität (VC, FVC, max. Ventilation);
Gravierende Verbesserung von Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis;
entschleimende und entkrampfende Wirkung mit Mobilisierung der Sekrete im HNO- und Bronchialbereich;
Beseitigung des Reizhustens und der nächtlichen Hustenattacken, Verbesserung der Schlafqualität;
Reduktion der medikamentösen Therapie (Bronchodilatoren, Cortisoninhalatoren, Leukotrienantagonisten);
Steigerung der Leistung stresslimitierender Systeme, Erhöhung der körperlichen und seelischen Belastbarkeit;
gesteigerte Abwehr von Sauerstoffradikalen, Verbesserung des Antioxidanssystemes, weniger Stresshormone;
Verbesserung der Sauerstoffaufnahme und des Sauerstofftransportes (Kapillarisation, Blutvolumen, Durchblutung);
Ökonomisierung der Herzarbeit, Normalisierung des Blutdruckes, Senkung des Ruhepulses;
Stimulation der Erythropoese, Blutneubildung über das EPO, Erhöhung der Anzahl an roten Blutkörperchen;
Verbesserung der Sauerstoffverwertung (Enzymaktivität);
Bessere Energiebereitstellung der Leber, Stärkung der Muskel, Gefäßneubildung und verbesserte Wundheilung-
Heilung von Verletzungen;
Optimale Vorbereitung auf chirurgische Eingriffe größerer Art (prä-/postoperative Programme)



Mag. rer. oec. soc. Alexander Daume

Global Health Consult | 1090 Wien, Rotenlöwengasse 22/5

Postadresse | 1210 Wien, Bentheimstraße 10/27

☎ +43 676 33 57 995 ✉ office@hypoxia.at 🌐 hypoxia.at 🌐 hoehentherapie.at

BANK AUSTRIA | IBAN: AT51 1100 0093 6333 5200 | BIC: BKAUATWW | UID: ATU 13209801