

Alpines Reizklima mitten in der Stadt **Präventive und rehabilitative Behandlung von Atemwegserkrankungen**

Kinder und Erwachsene mit Atemwegserkrankungen, wie Bronchitis, Asthma, COPD, chronischem Husten, Sinusitis oder wiederkehrenden Infekten werden im 9. Bezirk mit speziellen, physikalischen Therapien ohne Medikamente behandelt.

In zwei **Klimakammern** werden Verhältnisse simuliert, die einem Aufenthalt auf **3.200 Meter Höhe** entsprechen. Nach einigen Sitzungen tritt eine krampf- und schleimlösende Wirkung ein, das Immunsystems und die Blutneubildung werden aktiviert, es kommt zu deutlich weniger Atemwegsinfekten in den folgenden Monaten und Jahren. Medikamente können reduziert oder abgesetzt werden.

Eine Weiterentwicklung ist die von der Universität Innsbruck klinisch erprobte **Intervall Hypoxie Therapie (IHT™®)**, die dosierte Sauerstoffmangelatmung per Atemmaske.

Der klinische Einsatz intermittierender Hypoxie wird durch die Bewältigung einer für den Körper unspezifischen Stressform (Hypoxie) begründet. Die Adaptation bietet im Folgenden auch Widerstand in anderen Stresssituationen (Krankheit). Hypoxische Methoden stimulieren die Erythropoese, sie wirken cardioprotektiv, lipolytisch und antiinflammatorisch.

Zu den derzeitigen erprobten Einsatzbereichen intermittierender Hypoxie zählen: rezidivierende Infekte, Immunschwäche, chronische Atemwegserkrankungen, Asthma Bronchiale, Rehabilitation nach chronischen Krankheiten, Verbesserung der Belastungstoleranz von KHK und COPD Patienten.

HÖHENTRAINING MITTEN IN WIEN **Ausdauersportler und Höhenreisende profitieren von IHT™® - Intervall Hypoxie Training**

Unter **Intervall Hypoxie Training (IHT™®)** wird die von der Universität Innsbruck klinisch erprobte dosierte Sauerstoffmangelatmung per Atemmaske verstanden.

Neue Untersuchungen zeigen, daß Sauerstoffmangeleffekte sowohl zur sportlichen Leistungssteigerung, als auch zur Trekking- und Expeditionsvorbereitung eingesetzt werden können.

Die vermehrte Blutbildung als Reaktion auf Sauerstoffmangel steigert die Leistungsfähigkeit von Ausdauersportlern, die gesteigerte Atemantwort auf Hypoxie verbessert die Höhenverträglichkeit von Bergsteigern.

Zu den derzeitigen erprobten **Einsatzbereichen** intermittierender Hypoxie zählen :

- **Tests auf Höhentauglichkeit und Hypoxieverträglichkeit** (Abklärung gesundheitlicher Risiken)
- **Vorbereitung auf Höhenaufenthalte** (geringere Neigung höhenkrank zu werden)
- **Leistungssteigerung im Breiten- und Spitzensport** (mit größerer Sauerstofftransportkapazität zu mehr Ausdauer, Leistung und Erfolg)