Ärztliche Leitung und Kontakt

Marc Brezger
Chefarzt Kardiologie

Chefarztsekretariat
Telefon +49 8041 803-706
sebastian.harrer@median-kliniken.de

IHHT–Therapie

Ihr Weg zu mehr Energie

MEDIAN Buchberg-Klinik Bad Tölz
Wengleinstraße 20 · 80646 Bad Tölz

www.median-kliniken.de

Stand 04/2026

Das Leben leben

IHHT–Therapie

Das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) ist eine innovative Methode zur Verbesserung der Zellregeneration und des Energiehaushalts Ihres Körpers. Durch den Wechsel zwischen sauerstoffarmen (hypoxischen) und sauerstoffreichen (hyperoxischen) Phasen wird der Stoffwechsel auf Zellebene optimiert.

Wie funktioniert IHHT?

- Hypoxische Phase: Ihr Körper wird gezielt mit sauerstoffarmer Luft versorgt. Dadurch simulieren wir die Bedingungen in großen Höhen, was Ihre Zellen stimuliert und trainiert.
- Hyperoxische Phase: Anschließend wird Ihnen Sauerstoff zugeführt, um die Regeneration der Zellen zu fördern.

Dieser Zyklus wird mehrmals wiederholt und führt zu einer effektiveren Energienutzung und Regeneration.

Welche Vorteile bietet IHHT?

- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Regeneration und Reduzierung von Erschöpfung
- Unterstützung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung eines gesunden Schlafs

Für wen ist IHHT geeignet?

IHHT eignet sich für alle, die
- unter chronischer Müdigkeit leiden,
- ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten,
- den Alterungsprozess verlangsamen wollen,
- nach stressigen Phasen eine Regenerationshilfe benötigen.

Insbesondere bei Patient*innen mit chronischer Fatigue oder einer Long-Covid-Symptomatik ist IHHT eine vielversprechende, unterstützende Therapie. Die Wirksamkeit wurde im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie von MEDIAN in Zusammenarbeit mit der Charité belegt.

Wie läuft eine Sitzung ab?

Eine IHHT-Sitzung dauert ca. 20 Minuten. Sie liegen entspannt, während eine Atemmaske den Wechsel zwischen hypoxischen und hyperoxischen Phasen steuert. Es sind keine invasiven Eingriffe nötig und die Therapie erfolgt voll kontrolliert.
Sie können sich während der Therapie vollständig in angenehmem Ambiente entspannen.

Ihr Weg zu mehr Energie!

Für eine persönliche Beratung und weitere Aufklärung sprechen Sie uns bitte an.

Lassen Sie uns Ihnen helfen, Ihre Energiereserven aufzufüllen und zu regenerieren!