Ärztliche Leitung und Kontakt

Dr. med. Matthias Krause
Ärztlicher Direktor und Chefarzt
Telefon +49 3342 353-107
matthias.krause@median-kliniken.de

MEDIAN premium Concierge
Telefon +49 3342 353-252
hop.premium@median-kliniken.de

IHHT–Therapie

Ihr Weg zu mehr Energie

MEDIAN Klinik Hoppegarten
Rennbahnallee 107 · 15366 Hoppegarten
Telefon +49 3342 353-0
kontakt.hoppegarten@median-kliniken.de

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 Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischer Fatigue, Post-Covid-Syndrom und Asthma bronchiale 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. 60 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 wohligem Ambiente entspannen.

Ihr Weg zu mehr Energie!

Für eine persönliche Beratung und weitere Aufklärung nutzen wir die gemeinsamen Visiten.

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