

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?

Die Therapie besteht aus zwei Phasen, die in einem Wechsel durchgeführt werden:

• Hypoxische Phase

Ihr Körper wird gezielt mit sauerstoffarmer Luft versorgt. Dadurch simulieren wir die Bedingungen in großen Höhen, was Ihre Zellen anregt, sich anzupassen und ihre Funktionen optimiert.

• Hyperoxische Phase

Anschließend wird Ihnen Sauerstoff zugeführt, um die Regeneration der Zellen zu fördern und den Stoffwechsel zu aktivieren.

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



Prof. h.c. (IRQ) Dr. med. Stephan Eddicks, FESC
Chefarzt Innere Medizin und Kardiologie

Sekretariat: Privatambulanz / Selbstzahler
Telefon +49 6531 92-3721
Telefax +49 6531 92-3720
kardiologie.bernkastel@median-kliniken.de

MEDIAN Reha-Zentrum Bernkastel-Kues
Kueser Plateau · 54470 Bernkastel-Kues

www.median-kliniken.de



Ihr Weg zu mehr Energie!

Für weitere Informationen, persönliche Beratung und individuelle Aufklärung stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder mehr über die IHHT-Therapie erfahren möchten.



IHHT-Therapie

Ihr Weg zu mehr Energie

Das Leben leben

Welche Vorteile bietet IHHT?

Die IHHT-Therapie wird mit einer Vielzahl von Vorteilen in Verbindung gebracht. Zu den möglichen Vorteilen gehören:

- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit: Verbesserung der körperlichen Ausdauer und der geistigen Klarheit.
- Förderung der Regeneration und Reduzierung von Erschöpfung: Unterstützung der schnelleren Erholung nach körperlicher und geistiger Belastung.
- Unterstützung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung: Förderung einer effizienteren Energienutzung und Gewichtsregulation.
- Stärkung des Immunsystems und der körpereigenen Abwehrkräfte.
- Förderung eines gesunden Schlafs: Verbesserung der Schlafqualität und der Erholung während der Nachtruhe.

Diese Wirkungen und deren Intensität können individuell variieren.

Für wen ist IHHT geeignet?

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

Wie läuft eine IHHT-Sitzung ab?

Eine IHHT-Sitzung dauert ca. 30 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 wohliger Umgebung entspannen.

Risiken und Nebenwirkungen

Obwohl die IHHT-Therapie in der Regel gut vertragen wird, können in seltenen Fällen Nebenwirkungen auftreten. Mögliche Nebenwirkungen sind u. a.:

- Leichte Kopfschmerzen
- Schwindelgefühle
- Müdigkeit nach der Sitzung

In Einzelfällen können auch unbekannte Reaktionen auftreten. Diese sind nicht vorhersehbar und müssen individuell bewertet werden.

Kontraindikationen und ärztliche Beratung

IHHT darf nicht angewendet werden, wenn Sie unter bestimmten Gesundheitsstörungen leiden. Zu den Kontraindikationen gehören:

- Akute oder schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schwere Atemwegserkrankungen
- Akute Entzündungsprozesse
- Unbehandelter Bluthochdruck

Es wird dringend empfohlen, vor Beginn der Therapie eine ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen, insbesondere wenn Sie an chronischen Erkrankungen leiden oder Medikamente einnehmen.

Freiwilligkeit und Einwilligung

Die Teilnahme an der IHHT-Therapie ist freiwillig. Sie geben Ihr Einverständnis durch die Unterzeichnung eines Einwilligungsdokuments, das Ihre informierte Entscheidung bestätigt. Eine ärztliche Beratung hilft Ihnen, die für Sie geeignete Therapieoption zu wählen.

Haftung und Verantwortung

Die IHHT-Therapie wird unter der Verantwortung qualifizierter medizinischer Fachkräfte durchgeführt. Jegliche Risiken, die durch die Therapie entstehen, können nur innerhalb des medizinischen Rahmens der Anwendung minimiert werden. Für etwaige unerwünschte Wirkungen oder Komplikationen im Zusammenhang mit der Therapie übernehmen wir keine Haftung, wenn diese auf unvollständige oder ungenaue Angaben des Patienten basieren.

