



Ärztliche Leitung und Kontakt

Dr. Johannes Schröter

Ärztlicher Direktor und Chefarzt Orthopädie

Telefon +49 611 571-751

SON_Chefarztsekretariat@median-kliniken.de



IHHT-Therapie

Ihr Weg zu mehr Energie

Moderne Zelltherapie für mehr Leistungsfähigkeit, Regeneration und Wohlbefinden

MEDIAN Reha-Zentrum Wiesbaden Sonnenberg

Leibnizstraße 23/25 · 65191 Wiesbaden

Telefon +49 611 571-0

kontakt.sonnenberg@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de

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.

Ihre Vorteile:

- 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 Müdigkeit und Erschöpfung leiden,
- ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten,
- den Alterungsprozess verlangsamen wollen,
- nach stressigen Phasen eine Regenerationshilfe benötigen.

So läuft eine Sitzung ab:

- Dauer: ca. 60 Minuten
- Sie liegen entspannt, während eine Atemmaske, den Wechsel zwischen hypoxischen und hyperoxischen Phasen steuert.



Ihr Weg zu mehr Energie beginnt hier.

Für eine persönliche Beratung und weitere Aufklärung nutzen Sie bitte die Chefarztvisite.

