

Was ist IHHT?

- Hypoxie: Zustand mit wenig Sauerstoff (bis zu 10%)
- Hyperoxie: Zustand mit viel Sauerstoff (bis zu 35%)
- Normoxie: 21%
- Zellertüchtigung in körperlichem Ruhezustand
- Mitochondriales Training
- Bereitstellung von Energie (ATP) mit höherer Effizienz durch der Mitochondrien



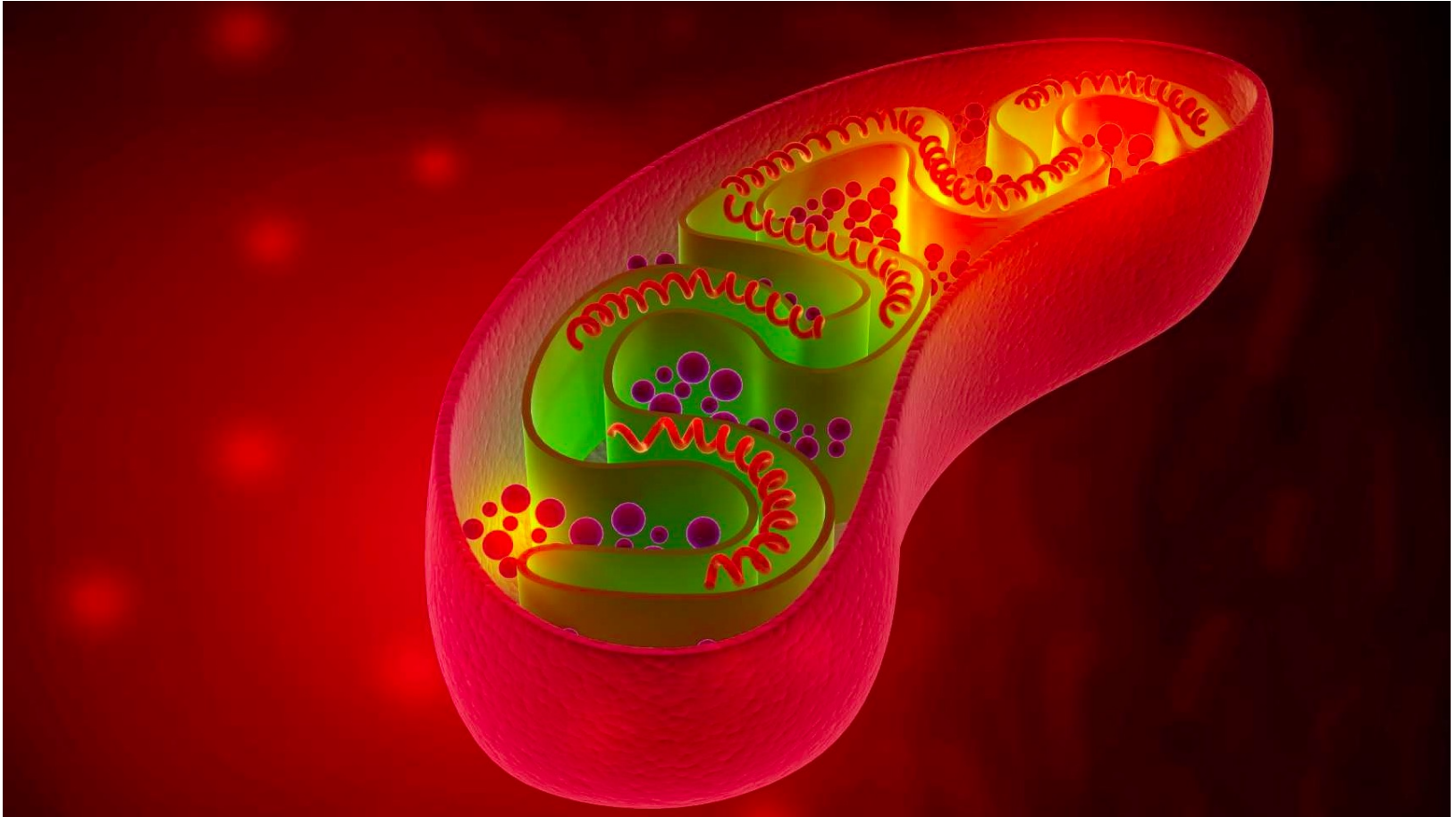
Wer hat IHHT «erfunden»?

Herkunftsland: Russland

ca. 1970

- Vorbereitung des Stoffwechsels von Kosmonauten auf die tiefere Sauerstoffzufuhr im All
- Lasker Award 2016 und Nobelpreis für Medizin im Jahr 2019 für die Erforschung ihrer Wirkungsweise
 - Peter Ratcliffe, William Kaelin und Gregg Semenza entdeckten, wie Zellen den Sauerstoffgehalt in der Umgebung wahrnehmen und sich daran anpassen.

IHHT und mitochondriale Adaptation



Anwendungsgebiete IHHT

- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung der Zellen
- Verbesserung der Energieproduktion der Zellen (Aktivierung des Energiestoffwechsels)
- Höhere Fettverbrennung / Unterstützung bei der Gewichtsabnahme
- Bessere Durchblutung der Organe
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems (VNS)
- Erhöhung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Leistungssteigerung des kardiovaskulären Systems (Herz, Gefäße)
- Verbesserung der Schlafqualität und der Stressresistenz
- Verkürzt die Regenerationszeiten
- Sorgt für ausgeglichene Hormonproduktion
- Unterstützt Bildung neuer Blutgefäßkapillaren
- Gibt geschwächten Organen eine Chance, sich zu erholen

Anwendung IHHT

IHHT unterstützt ferner bei

- chronischen Krankheiten,
- Immunschwäche,
- Borreliose,
- ADHS,
- Diabetes,
- metabolischem Syndrom,
- chronischen Fatigue-Syndrom (CFS),
- Depressionen,
- Hautproblemen,
- Gefäßproblemen,
- Problemen mit Lunge und Atemwegen (Asthma),
- Migräne und Kopfschmerzen,
- Problemen mit Muskeln, Bindegewebe, Knochen und Gewebe,
- Neurogenerativen Erkrankungen, Niere und Blase sowie Verdauungsorganen,
- Menstruationsbeschwerden

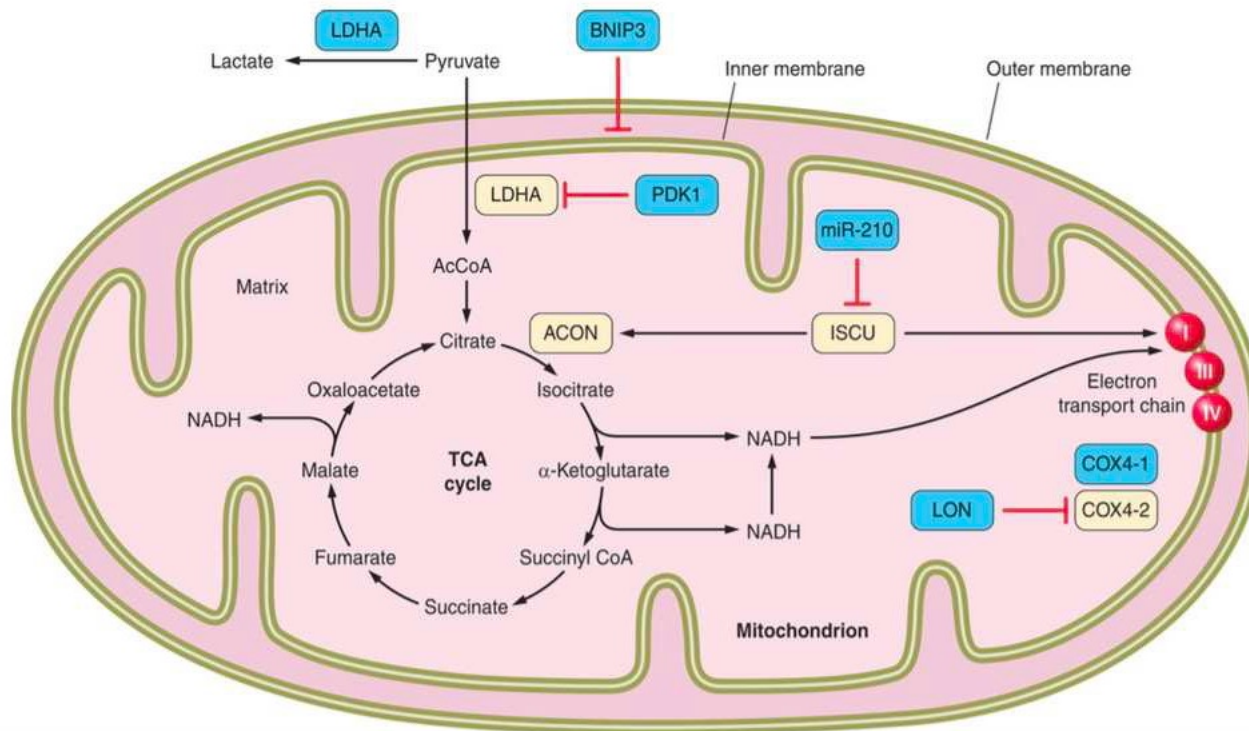


IHHT Praxis



Das Zelltraining erfolgt im Liegen und dauert in der Regel 45 Minuten. Dabei wird über eine spezielle Atemmaske im Intervall 4 min Hypoxie und 4 min Hyperoxie ruhig ein- und ausgeatmet. Währenddessen werden zentrale Messdaten erfasst.

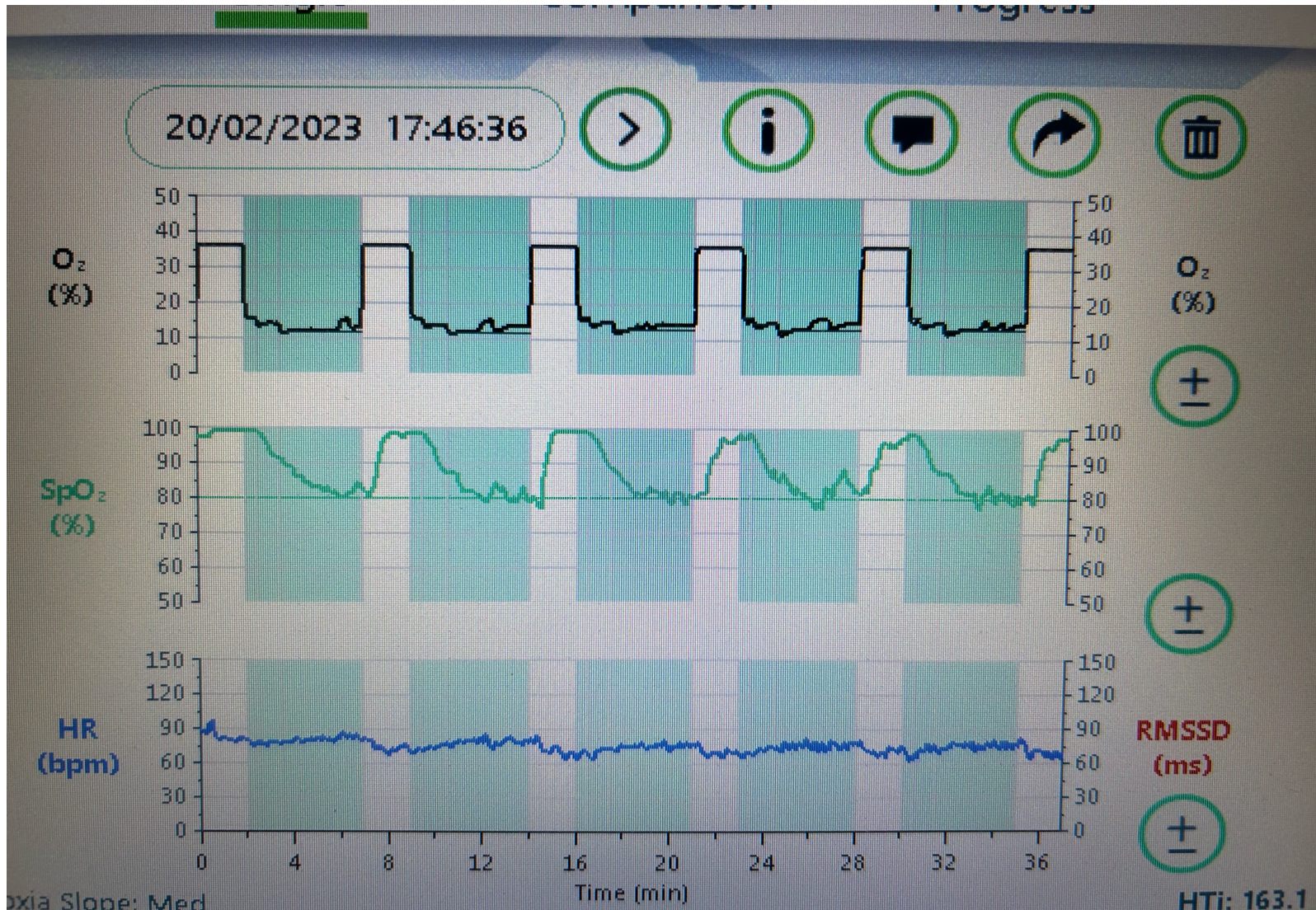
Mitochondriale Molekularbiologie



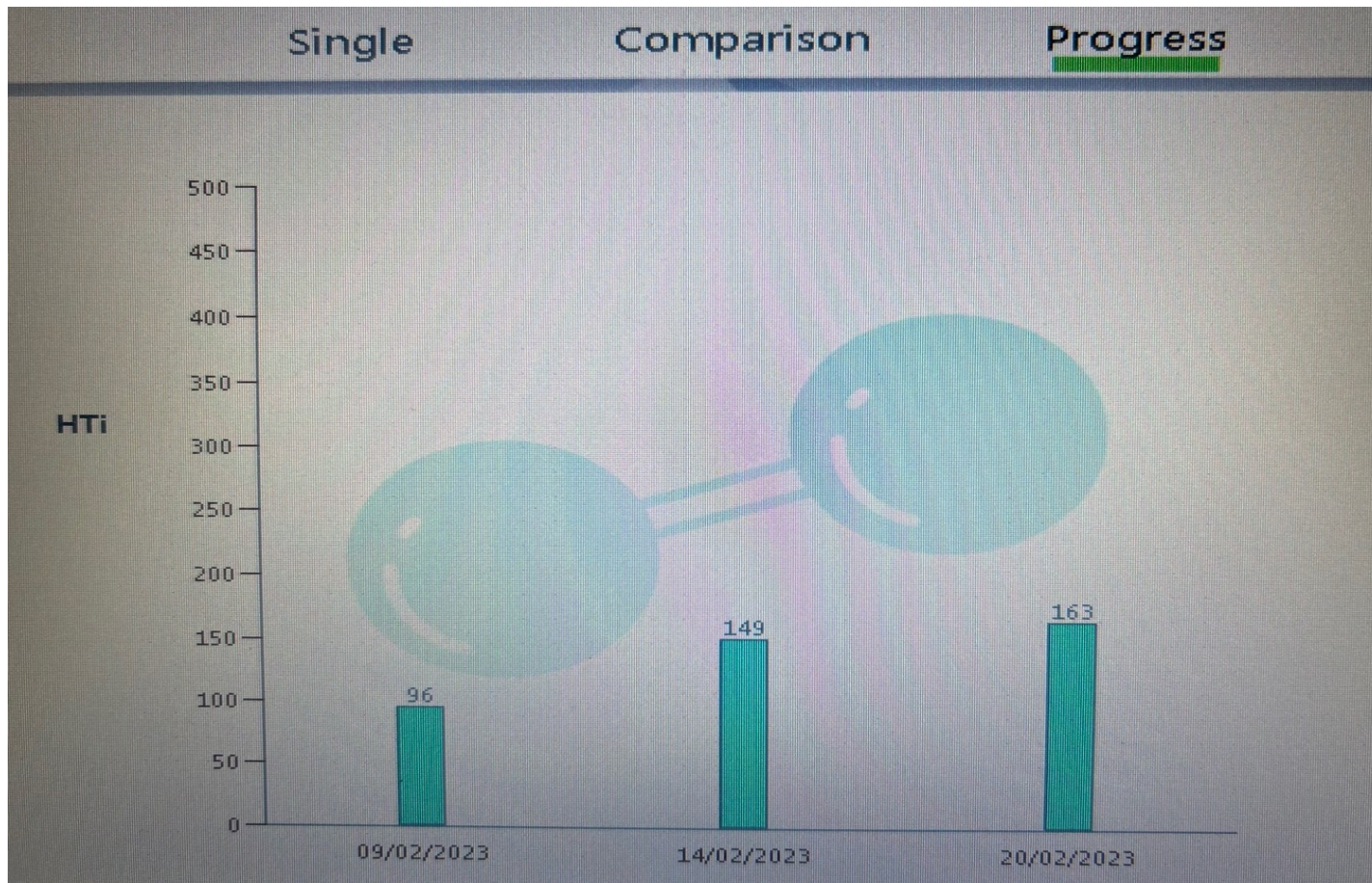
IHHT Behandlung



IHHT Protokoll



IHHT Training



Gesunder Organismus

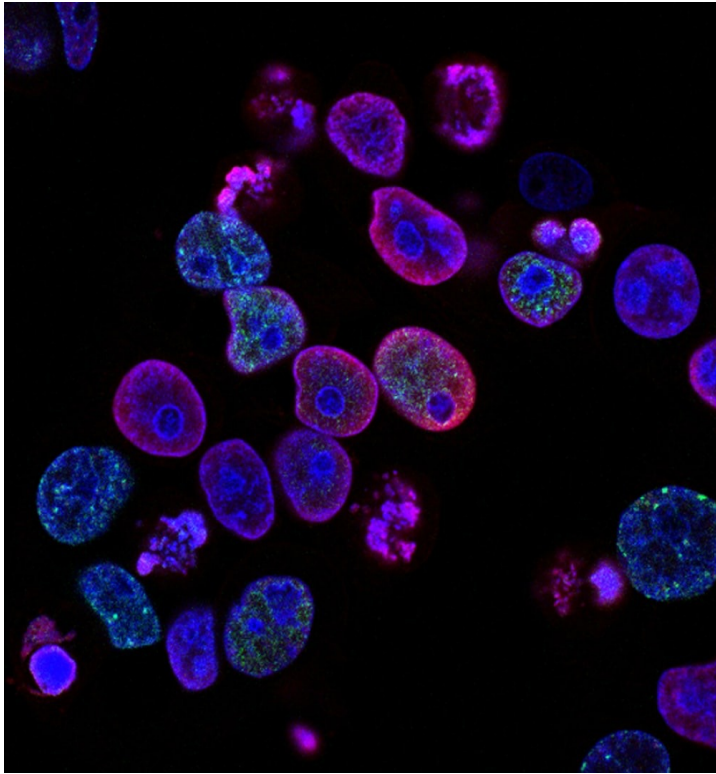


Bild: Unplash.com, NCI

- Für ein optimales Zusammenwirken von Zellen, Organen, Botenstoffen usw. sind verschiedenste Mikronährstoffe in der richtigen Konzentration unerlässlich
- Mängel (in der heutigen Zeit sehr häufig!), können diverse Erkrankungen des Körpers, aber auch der Psyche nach sich ziehen

IHHT, eine innovative, junge und moderne Fachrichtung

folgen dem alten Grundsatz ...

„Gesundheit ist ein **Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens** und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

... mit modernen Interventionen!



Wie können wir PNI gemeinsam mit IHHT anwenden

Energiebereitstellung mit psychotherapeutischen Interventionen verknüpft.

Mit mitochondrialer Aktivität lässt sich das Immunsystem gemeinsam mit Psyche und Nervensystem gezielt verändern!

- Gesprächsbereitschaft
- Mentale Unterstützung
- Ruhe Kraft und Stärke
- Entspannung
- Energiebereitstellung
- Angstlösung
- Menschlichkeit
- Seelsorge



Bild: pixabay

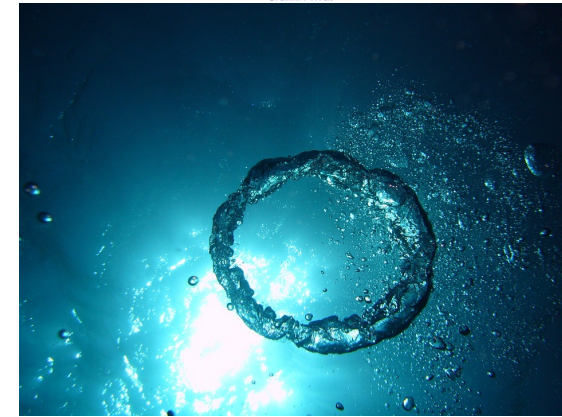
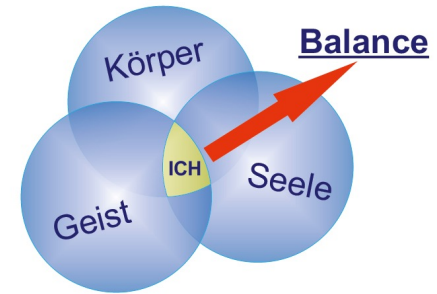
PNI und IHHT

Psychoneuroimmunologie und Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training

PNI verbindet
Seele (Psycho),
Nervensystem
(Neuro) und die
körpereigenen
Abwehrkräfte
(Immunologie)

IHHT stellt dazu
die Energie in der
Zelle über
Aktivierung der
Mitochondrien
zur Verfügung

Vielen Dank
für Ihr Zuhören



pixabay

