



MERKBLATT IHHT (1)

Hinweise für Selbstanwender

1. Brustgurt anlegen
2. Am Tablet das geplante Programm auswählen und starten
3. Maske anlegen
4. SpO2 Sensor anlegen
5. Entspannen und individuelles Höhentraining genießen
6. Nach dem Zelltraining → Brustgurt ablegen und App schließen

Die Trainingseinheit wird nach jeder Session vom Therapeuten ausgewertet und das Trainingsprogramm, sofern notwendig, individuell angepasst.

Sie möchten therapieunterstützende Musik hören? Gern. Laden sie sich Binaurale Beats (youtube) nach Ihrem persönlichen Geschmack auf ihr Mobiltelefon und genießen Sie die Klänge über speziell bereitgestellte Kopfhörer.

Allgemeine Hinweise

- Die Anwendung ist bequem im Liegen oder im Massagesessel möglich
- Der Massagesessel ist inkludiert in der Leistung und wird nicht extra abgerechnet
- Die Anwendung des Massagesessels geschieht in Eigenverantwortung
- **Bei einer Infektion wird die IHHT Session ausgesetzt und später nachgeholt**
- Nikotin und Kaffeekonsum unmittelbar zuvor stören das Training
- Für Frauen mit Menstruation wird eine weniger starke Sauerstoffabsenkung empfohlen - der Therapeut ist zu informieren
- Es besteht eine Schwangerschaft? - der Therapeut ist zu informieren
- Eine ergänzende Einnahme von Vitalstoffen wird empfohlen, sprechen Sie mich an, wenn Sie hierbei Unterstützung brauchen
Folgeanwendungen sind zu besonderen Konditionen zu buchbar

Besondere Hinweise zur gezielten Gewichtsreduktion

- 2-3 Stunden **vor** dem Training nichts essen
- 2-3- Stunden **nach** dem Training nichts essen
- Moderate sportliche Aktivität nach dem Training erhöht zusätzlich die Wirksamkeit
- Sprechen Sie mich auf eine BIA-Messung zur Verlaufskontrolle an, um Erfolge sichtbar zu machen (Fett ↓; Muskelmasse ↑)
- Gewährleisten Sie über ihre Ernährung eine gute Eiweißversorgung, um einen unerwünschten Abbau der Muskelmasse zu verhindern, sprechen Sie mich an, wenn Sie hierbei Unterstützung brauchen
- Beginnen Sie mit dem Intervallfasten

Hinweise für Diabetiker

- Die Metformin Einnahme sollte 3 Stunden zurückliegen
- Für Diabetes mellitus Typ 1 Patienten und hypoglykämiegefährdete Personen wird vor dem Training eine kleine Mahlzeit empfohlen
- TIPP: für einen Blutzuckerabfall liegt Traubenzucker auf dem IHHT Gerät griffbereit

Therapieunterstützende Präparate

- Magnesium und NADH spielen eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel, der Energiegewinnung und der Mitochondrienfunktion. Sie können mit dem Code AD0118868 25€ sparen (gültig ab einem Bestellwert von 75€)
- Fa. BIOGENA [NADH 20 Superior M-S-S](#)
[Siebensalz Magnesium Komplex](#)



MERKBLATT IHHT (2)

Kuranwendung als Ersttherapie

10 Sitzungen **800€** Einzelpreis 80,00€ + **1 gratis**

Folgeanwendungen

Wir entscheiden gemeinsam, was am besten zu Ihrem Therapieziel passt. Ich berate Sie gern.

40 Sitzungen **1400€** Einzelpreis 35,00€

20 Sitzungen **800€** Einzelpreis 40,00€

10 Sitzungen **450€** Einzelpreis 45,00€

Trainingsfrequenzbeispiele nach Dr. Egorov

Hier handelt es sich um Orientierungswerte. Maßgeblich ist der individuelle Fortschritt der Therapie, der über Atemanhaltetests und HRV Monitoring überwacht wird.

Anlass	wöchentliche Trainingseinheiten	Anzahl Trainingseinheiten	jährliche Wiederholung
Prävention	2-3	15-20	2
Adipositas	2-3	20-30	2-3
Coronare Herzkrankheit	2-3	20-30	2-3
Asthma bronchiale	2-3	20-30	2-3
Diabetes mellitus Typ 2	2-3	20-30	2-3
Demenz, beginnende	2-3	20-30	2-3
COPD	2	durchgehend	durchgehend
Chron.Müdigkeitssyndrom	2	30-60	2
Burn out	2	30-60	2
Mitochondriale Dysfunktion	2-3	30-60	2-3
Anti-Aging	2-3	15-20	2
Verbesserung der Fitness	2-3	15-20	2-3



MERKBLATT IHHT (3)

IHHT - Innovative Therapiemethode für ganzheitliches Wohlbefinden

In der heutigen hektischen Welt ist es wichtig, auf unseren Körper und Geist zu achten. IHHT (Integrative Hypoxie-Hyperoxie-Therapie) ist eine fortschrittliche Therapiemethode, die eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bietet. Bahnbrechende Ergebnisse aus Studien führten dazu, dass die Forscher für ihre Leistungen den Nobelpreis der Medizin erhielten: Durch die Kombination von Hypoxie (Sauerstoffmangel) und Hyperoxie (Sauerstoffüberfluss) wird der Körper auf zellulärer Ebene stimuliert, trainiert und regeneriert.

1. Stressbewältigung: IHHT hilft dabei, den Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, indem es die Stressreaktion des Körpers reguliert und die Entspannung fördert.

2. Leistungssteigerung: Sportler und Fitnessbegeisterte können von IHHT profitieren, da es die Ausdauer, die Leistungsfähigkeit und die Erholung nach dem Training verbessert.

3. Entgiftung: Die Sauerstoffregulation durch IHHT fördert die Entgiftung des Körpers, indem sie den Stoffwechsel anregt und die Ausscheidung von Toxinen unterstützt.

4. Anti-Aging: IHHT kann dazu beitragen, die Zellregeneration zu fördern und den Alterungsprozess zu verlangsamen, was zu einer strafferen Haut, einem klareren Geist und einem insgesamt jüngeren Erscheinungsbild führt.

5. Gesundes Immunsystem: Indem es die Sauerstoffversorgung verbessert und Entzündungen reduziert, stärkt IHHT das Immunsystem und unterstützt die Abwehr von Krankheiten und Infektionen.

6. Schlafqualität: IHHT kann dazu beitragen, Schlafstörungen zu verbessern, indem es den Schlafzyklus reguliert und eine tiefere, erholsamere Nachtruhe fördert.

7. Mentale Klarheit: Durch die Förderung der Sauerstoffversorgung des Gehirns kann IHHT die mentale Klarheit, Konzentration und kognitive Funktion verbessern.

8. Gewichtsmanagement: Unterstützt den Gewichtsverlust durch erhöhte Stoffwechselaktivität.

9. Herz-Kreislauf-Gesundheit: Verbessert die Durchblutung und senkt das Risiko von Herzkrankheiten.

10. Stimmungsverbesserung: Hilft dabei, depressive Symptome zu lindern und die Stimmung zu stabilisieren.

11. Hormonregulation: Reguliert Hormonspiegel für eine verbesserte Gesundheit und Wohlbefinden.

12. LongCOVID und Post-Vac-Syndrom: Gezielte Behandlungsmöglichkeit für Langzeitfolgen durch Infektion oder Impfung zur Linderung der Symptome und Wiederherstellung der Lebensqualität