



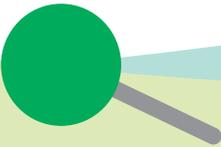
## IHHT: Mehr Energie, mehr Lebensqualität

Entdecken Sie jetzt die Vorteile des Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Trainings für Ihre Gesundheit



# Mit IHHT fördern Sie Ihre Gesundheit auf ganzheitliche und natürliche Weise

Investieren Sie in Ihre Gesundheit und entdecken Sie Ihre persönlichen Vorteile dieser innovativen Trainingsform.



Ich möchte ...

- meine Gesundheit fördern
- meine Gesundheit erhalten
- Leistung und Vitalität steigern
- gesundheitliche Beschwerden mildern
- mein Wohlbefinden steigern
- den Alterungsprozess verlangsamen

# Bringen Sie Ihre Zellen in Schwung – ohne jegliche Anstrengung

## Eine natürliche und innovative Methode für mehr Energie

Bei der IHHT dreht sich alles um Mitochondrien. Das sind kleinste Bestandteile unserer Zellen. Wir können sie uns als Minikraftwerke vorstellen, deren Hauptaufgabe darin besteht, die Zellen und damit den ganzen Körper mit Energie zu versorgen. Um einen hohen Energielevel zu erreichen, braucht Ihr Körper deshalb möglichst viele gesunde und leistungsfähige Mitochondrien.

Mit dem innovativen Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) können Sie diese Kraftwerke auf ganz natürliche, rein physikalische Weise stärken – und das bequem im Liegen. IHHT basiert auf dem Prinzip der kontrollierten Sauerstoffversorgung, wobei sich Phasen von wenig Sauerstoff (Hypoxie) und viel Sauerstoff (Hyperoxie) abwechseln. Der Körper versucht dann, diese zwei Phasen auszugleichen. In den Zellen führt das dazu, dass geschädigte Mitochondrien absterben und neue, gesunde Mitochondrien produziert werden.

IHHT wird bereits erfolgreich in verschiedenen Bereichen der Medizin eingesetzt. Sie kann Ihnen helfen, Ihre körperliche und mentale Gesundheit zu optimieren und damit auch Ihre Lebensqualität zu steigern.

## So läuft Ihr Zelltraining ab: bequem und sicher

Platz nehmen, Maske aufsetzen und atmen. Mehr müssen Sie für eine hocheffiziente IHHT-Sitzung nicht tun. Während der Behandlung, die ungefähr 45 Minuten dauert, wird Ihnen über die Atemmaske abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft verabreicht. Dabei misst der Pulsoxymeter an Ihrem Finger laufend die Sauerstoffsättigung und sorgt so für ein sicheres Training. Der Sauerstoffanteil in der Atemluft und die Dauer der Intervalle werden von Ihrer IHHT-Fachperson individuell ermittelt und angepasst.

Wichtig: Nur ein regelmässiges Training bedeutet auch anhaltende Regeneration. Empfohlen werden mindestens zehn Sitzungen im Wochenrhythmus.



## Woher kommt das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT)?

Dass Höhenluft, also hypoxische Luft mit wenig Sauerstoff, gesundheitsfördernd wirken kann, wissen Menschen schon seit Jahrhunderten. Im 20. Jahrhundert intensivierte sich die Erforschung von Hypoxie und Höhentrainings. Aber es waren vor allem die Entwicklungen in Molekularbiologie und Genetik der letzten drei Jahrzehnte, die zu einem tiefen Verständnis über die genauen physiologischen und biochemischen Prozesse von Hypoxie und deren positiven Effekte geführt haben.

Der entscheidende molekulare Trainingseffekt entsteht auch bei der IHHT dank der Hypoxie. Erst seit etwa zehn Jahren wird sie in der Forschung und klinischen Praxis mit Hyperoxie kombiniert, weil dadurch unerwünschte Hypoxie-Effekte vermieden und die Trainingszeit und Regeneration verkürzt werden.

## Positive Wirkung auf körperlicher und mentaler Ebene

Ein regelmässiges IHHT-Training verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen, steigert den Energiehaushalt und kurbelt den Stoffwechsel an. Dabei kann Ihr ganzer Organismus von zahlreichen positiven Effekten profitieren, zum Beispiel:

- Stärkung des Immunsystems,
- schnellerer Stressabbau sowie erhöhte Stressresistenz,
- tieferer Schlaf und bessere Erholung,
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit,
- Unterstützung bei Gewichtsreduktion durch Aktivierung des Fettstoffwechsels,
- Verbesserung der Lungenfunktion,
- Durchblutungssteigerung und Stärkung des Herzkreislaufsystems,
- Harmonisierung der Hormonproduktion,
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems,
- Reduktion von Entzündungsprozessen und Schmerzen.



## Wann wird IHHT eingesetzt und für wen eignet sie sich?

Die IHHT eignet sich grundsätzlich für Menschen jeden Alters. Da sie die grundlegende Funktion der Energieversorgung fördert, kann sie bei fast allen Erkrankungen und Beschwerden unterstützend wirken, unter anderem bei:

- Erschöpfung und Antriebslosigkeit,
- Chronischer Müdigkeit (Fatigue),
- Schlafstörungen,
- Lungenkrankheiten (Asthma, COPD),
- Herz-Kreislauf-Problemen,
- Durchblutungsstörungen,
- Diabetes mellitus,
- Neurodegenerativen Erkrankungen,
- Psychovegetativen Störungen, Burn-out,
- Depression,
- Migräne,
- Übergewicht,
- Borreliose,
- Hormonstörungen,
- Augenerkrankungen.

## Massgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse

Unser qualifiziertes Team von IHHT-Spezialisten und -Spezialistinnen steht Ihnen zur Seite, um Ihre individuellen Bedürfnisse zu verstehen und einen massgeschneiderten Trainingsplan zu erstellen. Auch mögliche (vorübergehende) Kontraindikationen werden in einem ersten Aufklärungsgespräch ermittelt.

Wir bieten Ihnen eine angenehme und professionelle Umgebung: Lehnen Sie sich zurück und geniessen Sie Ihr Zelltraining – wir sorgen dafür, dass Sie sich rundum wohl fühlen und zielgerichtet, sicher trainieren können.

**Kontaktieren Sie uns noch heute für einen Termin und lassen Sie sich von unserem kompetenten und professionellen Team unterstützen.**

Bern Tel. 032 327 25 72  
Thun Tel. 033 224 04 49  
Langenthal Tel. 032 327 25 72  
Zürich Tel. 043 444 65 60

ihht@lungenliga-be.ch  
lungenliga-be.ch/ihht



**LUNGENLIGA BERN**  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern

Tel. +41 31 300 26 26

info@lungenliga-be.ch  
www.lungenliga-be.ch

**IHHT-TRAINING BERN**  
Lungenliga Bern -  
Geschäfts- und Beratungsstelle  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern

Tel. +41 32 327 25 72

**IHHT-TRAINING THUN**  
Lungenliga Bern -  
Zentrum für Gesundheit  
Schulhausstrasse 2  
3600 Thun

Tel. +41 33 224 04 49

**IHHT-TRAINING LANGENTHAL**  
Lungenliga Bern -  
Beratungsstelle Langenthal  
Marktgasse 1  
4900 Langenthal

Tel. +41 32 327 25 72

**IHHT-TRAINING ZÜRICH**  
Lungenliga Bern  
Weinbergstrasse 68  
8006 Zürich

Tel. +41 43 444 65 60

ihht@lungenliga-be.ch  
www.lungenliga-be.ch/ihht

