



IHHT: Das Geheimnis für mehr Power

Trainiere deine Zellen und bring deine Leistungsfähigkeit auf ein neues Level!

LUNGENLIGA BERN

LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



Das innovative Fitness-Geheimnis für Sportler und Sportlerinnen

Die Vorteile des IHHT-Trainings sind vielfältig. Ob du deine sportliche Leistung verbessern, deine Regenerationsfähigkeit steigern oder einfach nur dein allgemeines Wohlbefinden fördern möchtest – das IHHT-Training bietet dir eine hocheffektive Lösung!



Ich möchte ...

- ☒ meine körperliche Performance steigern
- ☒ meine mentale Fitness stärken
- ☒ meine «gute-Laune-Hormone» stimulieren
- ☒ gesundheitliche Beschwerden mildern
- ☒ etwas fürs Better Aging tun

Ein hocheffektives Training, ganz ohne zu schwitzen

Eine natürliche und innovative Methode für mehr Leistung

Bei der IHHT dreht sich alles um Mitochondrien. In ihnen wird Nahrungsenergie (Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate) in Zellenergie (Adenosintriphosphat, kurz ATP) überführt. Es sind also Minikraftwerke, deren Hauptaufgabe darin besteht, die Zellen und damit den ganzen Körper mit Energie zu versorgen. Um einen hohen Energielevel zu erreichen, braucht dein Körper deshalb möglichst viele gesunde und leistungsfähige Mitochondrien.

Mit dem innovativen Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) kannst du 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.

Dieses hocheffektive Work-out für deine Zellen wird bereits erfolgreich in verschiedenen Bereichen wie der Sportmedizin, der Rehabilitation und der Anti-Aging-Medizin eingesetzt.

So läuft dein Zelltraining ab: bequem und sicher

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

Wichtig: Nur ein regelmässiges Training bedeutet auch anhaltende Regeneration. Empfohlen werden mindestens zehn Sitzung 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.

Health Benefits auf körperlicher und mentaler Ebene

IHHT verbessert die Sauerstoffversorgung deiner Zellen, steigert den Energiehaushalt und kurbelt den Stoffwechsel an. Dein ganzer Organismus kann unter anderem von folgenden Health Benefits profitieren:

- mehr Zellenergie (ATP),
- Steigerung der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit,
- Stärkung des Immunsystems,
- Verbesselter Zucker- und Insulinstoffwechsel und schnellerer Laktatabbau,
- Unterstützung bei Gewichtsreduktion durch Aktivierung des Fettstoffwechsels,
- Stimulation des körpereigenen Q10,
- biologische Verjüngung (Anti-Aging),
- schnellerer Stressabbau sowie erhöhte Stressresistenz,
- verkürzte Regenerationszeiten und tieferer Schlaf,
- Durchblutungssteigerung und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems,
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems,
- Balancierung der Hormonproduktion.



Mehr Leistung im Sport – und Linderung bei Beschwerden

IHHT wird einerseits zur Leistungssteigerung im Sport angewendet, das Training kann andererseits auch für verschiedene Erkrankungen und Beschwerden ein Trainingsansatz sein und 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 deine Bedürfnisse und Ziele

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

Wir bieten dir eine angenehme und professionelle Umgebung: Lehne dich entspannt zurück und geniesse dein Zelltraining – wir sorgen dafür, dass du sicher und hoch-effizient trainieren kannst!

Kontaktiere uns noch heute für einen Termin und lass dich von unserem professionellen Team beim Erreichen deiner persönlichen Ziele 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



LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE

