



Dr. med. univ.
JOSEF MITTERMAIER

**Arzt für Allgemeinmedizin
Privatpraxis für Individualmedizin**

Mühleistraße 4 . 5081 Anif
Tel.: 06246-21207
www.individualmedizin.at

**Orthomolekulare Medizin
Infusionstherapie
Lasertherapie
Osteopathie
Akupunktur**





Dr. med. univ.
JOSEF MITTERMAIER

Zelltraining
mit
IHHT

Intermittierendes Hypoxie- und Hyperoxie-Training



IHHT – Eine Trainingsmethode, die einfach, bequem und gleichzeitig sehr wirksam ist

Seit bald 100 Jahren werden die Auswirkungen von Sauerstoffmangel auf die Gesundheit erforscht. So wurde **IHHT – die modernste Form des Höhentrainings** – entwickelt. Die Wechselwirkung von Hypoxie (Höhenluft/Sauerstoffunterversorgung) und die Hyperoxie (Sauerstoffübersversorgung) spielt dabei eine große Rolle. Dieses Zusammenspiel führt zu verbesserter Leistungsfähigkeit im Tal und in der Höhe.

Hypoxie

Der Stress, der durch die Unterversorgung mit Sauerstoff entsteht, optimiert die Energiegewinnung. Schlecht funktionierende Mitochondrien werden ausgemustert und können durch neue ersetzt werden. Die verbesserte Toleranz gegenüber CO₂ optimiert zusätzlich die Sauerstoffversorgung.



Direkte positive Wirkung:

- Das Herz schlägt schneller und die Atmung intensiviert sich. Der Körper versucht möglichst viel Sauerstoff aus der Luft aufzunehmen. Die Gefäße weiten sich und das Blut kann schneller fließen. Die Anzahl der roten Blutkörperchen vermehrt sich und der Körper kann mehr Sauerstoffmoleküle aufnehmen. Alle Organe werden besser versorgt.
- Der Körper will sich dem Sauerstoffmangel auch längerfristig anpassen und startet einen Erneuerungsprozess.
- Im Gehirn verbessert sich die Übertragung von Nervenimpulsen und neue Nervenzellen werden gebildet. Ein gestärktes Gehirn und somit ein geringeres Demenz- und Parkinson-Risiko sind die positiven Folgen.



Langfristige positive Wirkung:

- Optimierte Energiegewinnung führt zu körperlicher und geistiger Leistungssteigerung.
- Die Mitochondrien verdichten und verjüngen sich. Das Gefäßnetz wird dichter und die Gefäßwände werden glatt und geschmeidig.
- Die Wahrscheinlichkeit für gefährliche Blutgerinnsel verringert sich.
- Bei vielen Erkrankungen bessern sich die Symptome.
- Verlangsamte Alterung, verbesserte Atmung, höhere Belastbarkeit und besserer Schlaf stellen sich ein.



Behandlungsdetails

- Die Behandlung ist angenehm, dauert etwa 45 Minuten und wird meistens als sehr entspannend empfunden .
- Sie sitzen oder liegen im Wellnessessel, können sich massieren lassen und dazu während der Behandlung Musik hören.
- Die IHHT sollte zumindest 2x pro Woche über einen Zeitraum von 2-3 Monaten durchgeführt werden (15-25 Einheiten).
- Je nach Leistungsfähigkeit können die Abstände zwischen den Behandlungen auch deutlich kürzer gewählt werden (tägliche Behandlung – 2-3 Wochen).
- IHHT ist als Therapie medizinisch anerkannt – viele Privatversicherungen bezahlen die IHHT.



Nach der Behandlung

- Die Veränderungen in den Geweben und Organen halten je nach gesundheitlichem Zustand bis zu neun Monate an.
- Es empfiehlt sich nach etwa 6 Monaten eine Auffrischung.