

# Schicke deine Zellen ins Cellgym!

**Entdecke die Kraft des  
IHHT für Gesundheit und  
Leistungsfähigkeit!**



INTERMITTIERENDES HYPOXIE-  
HYPEROXIE-TRAINING (IHHT)





# Was ist IHHT?

INTERMITTIERENDES HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING

IHHT wechselt Perioden mit niedriger Sauerstoffkonzentration mit solchen mit hoher Sauerstoffkonzentration ab. Dies fördert die Erneuerung deiner Mitochondrien, die Energiezentralen deiner Zellen. Trainiert wird komfortabel im Liegen.

# Wie funktioniert es?

IHHT stimuliert den Körper veraltete, ineffiziente Mitochondrien zu ersetzen – für mehr Energie (ATP) und einen leistungsfähigeren Stoffwechsel.



## Für wen ist IHHT geeignet?

- Sportler für bessere Leistung
- Personen mit Stoffwechselerkrankungen
- Menschen, die abnehmen möchten
- Betroffene von Herzkrankheiten und Bluthochdruck
- Personen mit chronischer Erschöpfung oder Lungenerkrankungen
- Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen

## Kontraindikationen:

Nicht empfohlen bei akuten Infektionskrankheiten oder fortgeschrittenen chronischen Zuständen.



# Empfohlene Einheiten

INTERMITTIERENDES HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING

Positive Effekte sind typischerweise nach ca. 5 Sitzungen spürbar, mit fortlaufender Verbesserung über 10 bis 15 Anwendungen.



Ordination Dr. Brandstetter  
Mittelstrasse 23, 4400 Steyr



07252/45425

[ordination@dr-brandstetter.at](mailto:ordination@dr-brandstetter.at)