

IHHT – Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie

Zelltraining durch dosierte Sauerstoffreize

Was ist IHHT?

IHHT steht für Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie. Sie atmen über eine bequeme Maske im Wechsel sauerstoffärmere („Hypoxie“), sauerstoffnormale ("Normoxie") und/oder sauerstoffreichere („Hyperoxie“) Luft ein. Das Gerät passt die Sauerstoffkonzentration gezielt an – vergleichbar mit einem geführten Höhentherapie im Sitzen.

Ziel ist es, die Zellatmung zu verbessern, die Mitochondrien zu aktivieren und den Körper in einen Zustand der tiefen Regeneration zu versetzen – ohne körperliche Anstrengung.

Ablauf der Therapie

Vor der ersten Sitzung führen wir zwei kurze Tests durch:

- BOLT-Test: misst Ihre Atemanhaltezeit (Hinweis auf CO₂-Toleranz)
- HRV-Test: analysiert Ihre Herzratenvariabilität (Hinweis auf Stressresilienz)

Je nach Trainingszustand können zusätzlich ein:

- Hypoxietest (Reaktion auf sauerstoffreduzierte Luft) und/oder
- Widerstandstest (Belastbarkeit des vegetativen Nervensystems)

durchgeführt werden. Diese helfen uns, die IHHT optimal auf Sie abzustimmen.

Danach folgt das eigentliche Zelltraining:

- Sie sitzen entspannt in einem Ruhesessel (halbliegende Position)
- Über eine Maske atmen Sie kontrolliert die wechselnden Sauerstoffmischungen
- Die Sitzung dauert ca. 40–45 Minuten

Verhalten während der Sitzung

- Atmen Sie ruhig und flach durch die Nase – ohne Anstrengung
- Vermeiden Sie Ablenkungen (z. B. Handy, Buch oder Gespräche)
- Ideal ist ein Zustand zwischen Wachen und Dösen – kleine Nickerchen sind ausdrücklich erwünscht



IHHT – Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie

Zelltraining durch dosierte Sauerstoffreize

So unterstützen Sie die Wirkung und fördern die gewünschte Tiefenregeneration.

Wann darf nicht trainiert werden?

Bitte sagen Sie Ihre Sitzung ab, wenn:

- Sie an einem akuten Infekt leiden (z. B. Erkältung, Magen-Darm, Fieber)
- Sie Kopfschmerzen haben
- sich eine chronische Erkrankung akut verschlechtert hat

Indikationen – wann IHHT sinnvoll ist

- Chronische Erschöpfung, Burnout, Long-COVID
- Schlafstörungen, Stressfolgeerkrankungen
- Mitochondriopathien, Energiemangel
- Asthma, Allergien, chronische Entzündungen
- Leichte Herz-Kreislauf-Störungen, Blutdruckregulation
- Diabetes, Fettstoffwechselstörungen
- Prävention & Leistungssteigerung (z. B. bei Sportlern, geplante Bergtouren)

Wie oft sollte trainiert werden?

In der Regel empfehlen wir eine Serie von 10–15 Sitzungen, idealerweise 2–3 Mal pro Woche.

Je nach Beschwerdebild kann eine Verlängerung sinnvoll sein.

Zur langfristigen Stabilisierung eignet sich ein Wiederholungszyklus 1–2 Mal pro Jahr.