



Pressemeldung

IHHT – Atmung als Schlüssel zu gesteigerter Energie

München, 15. Januar 2024

Die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) hat in den letzten Jahren zunehmend Aufmerksamkeit erregt. Viele fragen sich, ob diese Therapie wirklich das Versprechen hält, das Energielevel zu steigern, während man sich entspannt zurücklehnt. [MITOcare](#) informiert, was IHHT ist, wie die Therapie funktioniert, und wie man sich darauf vorbereitet.

Einblick in die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie

IHHT hat seine Wurzeln im Intervall-Hypoxie-Training (IHT) und Höhenttraining. Diese Art des Trainings simuliert die Bedingungen in Höhen von rund 2.000 Metern, wo die Luft "dünner" ist. Der Sauerstoffgehalt bleibt zwar gleich, doch der niedrigere Luftdruck führt zu einer verringerten Sauerstoffaufnahme. Diese Reduktion des Sauerstoffs, bekannt als Hypoxie, kann zu

verschiedenen positiven Anpassungsmechanismen im Körper führen.

Hypoxie trifft auf Hyperoxie

Die IHHT nutzt die Hypoxie und führt sie herbei, indem sie durch eine Atemmaske einen reduzierten Sauerstoffgehalt bereitstellt. Im Wechsel dazu gibt es Phasen von Hyperoxie, bei denen man mehr Sauerstoff als normal einatmet. Dieses Wechselspiel von Sauerstoffkonzentrationen kann die Mitochondrien – die Energiekraftwerke der Zellen – stimulieren und die Regeneration unterstützen.

Ablauf und Kosten der IHHT

Kern der IHHT-Sitzung ist das Tragen einer Atemmaske, durch die man abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft einatmet. Die Sitzung wird durch Messung der Herzfrequenzvariabilität und der Sauerstoffsättigung im Blut überwacht, um den Effekt auf den Körper präzise zu verfolgen. Eine Sitzungen dauern zwischen 30 und 50 Minuten, wobei eine Serie von mindestens 10 Sitzungen für optimale Ergebnisse empfohlen wird. Die Kosten variieren je nach Anbieter und individuellen Bedürfnissen der Patienten.

Positive Effekte der IHHT

Die IHHT kann langfristig zu einer Regeneration der Mitochondrien und zu anderen positiven Anpassungen im Körper führen, wie die Verbesserung der Fitness des Herz-Kreislauf-Systems, des Cholesterinspiegels, des Körperfettanteils, der kognitiven Funktionen und des allgemeinen Wohlbefindens.

Anwendbarkeit der IHHT

Die IHHT ist für nahezu jeden geeignet, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand. Die Therapie kann an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden und ist somit auch für Menschen mit verschiedenen Erkrankungen oder zur Leistungssteigerung im Sport sowie zur Verbesserung der kognitiven Funktionen im Alter geeignet.

Die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie stellt somit eine vielversprechende Option für diejenigen dar, die ihr Energielevel auf eine sanfte und kontrollierte Weise steigern möchten. Die Kombination aus Entspannung und gezielter Sauerstofftherapie könnte ein Schlüssel für ein gesünderes und energiegeladenes Leben sein.

Einen ausführlichen Artikel zur IHHT und mehr Informationen finden Sie unter <https://mitocare.de/blogs/wissensblog/ihht-mit-atmung-zu-mehr-energie>.



Wem das zu stressig ist, kann auf eine IHHT zurückgreifen um sein Leistung zu steigern
(Quelle: Motion Array by michelangeloop)

Über MITOcare

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

So ist der Anspruch von MITOcare, dem Innovationstreiber im Bereich Mikronährstoffe.

Unser breites Angebot an bioaktiven Stoffen und Naturstoffen ist zusammen mit Ärzten entwickelt und wird laufend nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Unsere Produktion erfolgt in der DACH-Region und trägt so zu nachhaltigem Wirtschaften bei. Mit unseren natürlichen, pflanzlichen Kapselhüllen und vor allem mit unseren bioverfügbaren Inhaltsstoffen.

MITOcare wurde 2013 gegründet. Der Firmensitz ist München und das Unternehmen beschäftigt derzeit 47 Mitarbeiter. MITOcare ist Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM).

Weitere Informationen zu unserem Unternehmen, unserer Philosophie und unseren Produkten finden Sie unter www.mitocare.de.

Presse Kontakt

Hans W. Friede

Senior Manager PR & Communications

Tel. +49 89 2488163345

hans.friede@mitocare.de