

EINMAL BATTERIEN AUFLADEN, BITTE!

# Zeit für eine Zellsanierung

Erschöpfung, Stress und ein schwaches Immunsystem – IHHT könnte helfen. Die Sauerstofftherapie verhilft Zellen zu einer schnelleren Regeneration. Und das Beste daran: Man muss sich dafür nicht einmal anstrengen.



Dr. med. Claudio Lorenzet,  
www.lorenznet.ch

**Fit werden, ohne gross etwas** dafür tun zu müssen: Klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Aber eben nur fast. Dank der IHHT-Therapie kann jede und jeder seinen Zellen zu einer Frischekur verhelfen. Die vier Buchstaben stehen für Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie. Dabei geht es hauptsächlich darum, abwechslungsweise viel und wenig Sauerstoff einzusatmen. «IHHT ist ein anerkanntes, noch wenig bekanntes Verfahren zur Verbesserung vieler Zellfunktionen und wird zum Beispiel auch im Leistungssport angewendet», erklärt Dr. med. Claudio Lorenzet vom Limmattaler Eisenzentrum in Bergdietikon AG. «Die Kombination von hypoxischen und hyperoxischen Reizen wirkt als Trainingsreiz für die Zelle, damit wird deren Regenerationspotenzial optimal steuerbar.»

**Das IHHT-Training kommt ursprünglich** aus der Raumfahrt und wird mittlerweile bei zahlreichen medizinischen Indikationen wie etwa einem schwachen Immunsystem, Verdauungsbeschwerden oder Erschöpfung erfolgreich angewendet (siehe Box). «Bei dieser Therapie atmet der Patient abwechslungsweise Luft mit wenig Sauerstoff – Hypoxie – und mit viel Sauerstoff – Hyperoxie – ein», sagt Dr. Claudio Lorenzet. Diese unterschiedlichen Reize lösen in unseren Zellen eine Reaktion aus. So werden deren Energielieferanten, die Mitochondrien, angeregt. Das Ergebnis: Alte und geschädigte Mitochondrien werden abgestossen, um neue und leistungsfähige zu bilden. «Das verursacht einen kurzen, wenige Tage dauernden Energiemangel. Aber gerade dieser gibt den wichtigen Impuls zur beschleunigten Vermehrung neuer, gesunder Mitochondrien, die danach mehr Raum zur Verfügung haben», erklärt Dr. Claudio Lorenzet.

**Schon nach ein paar Tagen** fühlt man sich, als hätte jemand die Batterien neu aufgeladen. Damit die Therapie wirkt, braucht es etwa zehn Sitzungen, die je eine Stunde dauern. Davor werden Laboruntersuchungen, Stoffwechsel- und Herzfrequenz-Variabilitätsmessungen durchgeführt. Bei akuten Erkrankungen wie Infekten



Entspannt  
fitten: hinlegen  
und atmen.

oder akuten gesundheitlichen Krisen bei chronischen Erkrankungen sollte IHHT allerdings nicht durchgeführt werden.

Das Angenehmste an dieser Therapie ist, dass man sich dafür nur hinlegen und durch eine Sauerstoffmaske ein- und ausatmen muss. **LM**

## check.

### SO HILFT IHEN DIE SAUERSTOFFTHERAPIE IHHT

- Stärkt das Immunsystem
- Bringt mehr Zellenergie und aktiviert den Energiestoffwechsel
- Steigert die Konzentrationsfähigkeit
- Verbessert die Schlafqualität
- Verbessert die Stressresistenz
- Unterstützt die Gewichtsabnahme
- Verbessert die Durchblutung
- Verkürzt die Regenerationszeiten
- Unterstützt die Bildung neuer Blutgefässkapillaren
- Gibt geschwächten Organen eine Chance, sich zu erholen
- Unterstützend bei: chronischen Krankheiten, Immunschwäche, Borreliose, ADHS, Diabetes, Metabolischem Syndrom, chronischem Fatigue-Syndrom, Depressionen, Hautproblemen, Gefässproblemen, Problemen mit Lunge und Atemwegen, Migräne und Kopfschmerzen, Problemen mit Nieren und Blase oder bei Verdauungsbeschwerden
- Hilft bei Menstruationsbeschwerden, Kinderwunsch und Schwangerschaft
- Wirkt gegen Therapieresistenzen nach Antibiotika-Kuren

## Entspannt durch den TAG - ruhig in die NACHT



### Für starke NERVEN und innere GELASSENHEIT

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.



**PADMA**

www.padma.ch

Fotos: Alexandra Pauli (2)



Burgerstein FlexVital:

## Für unbeschwertes Bewegen.

NEU

Burgerstein FlexVital enthält patentierte Eierschalenmembran, die besonders gut vom Körper verwertet wird. Ergänzt wird die Gelenkformel durch einen Vitamin-E-Komplex sowie Mangan, das zur Erhaltung normaler Bindegewebsbildung und Knochen beiträgt.

**Tut gut. Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.