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.lorenzet.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 einzuatmen. «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-Variabilitiätsmessungen durchgeführt. Bei akuten Erkrankungen wie Infekten



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 IHNEN 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,
- · 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



Burgerstein FlexVital:

Für unbeschwertes Bewegen.



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.



«HATSCHI»-SAISON

Heuschnupfen im Winter? Ja!

Wenn die Nase läuft, muss es nicht unbedingt eine Erkältung sein. Denn obwohl draussen noch Schnee liegt, fliegen bereits die Pollen.

Ein paar Tage über fünf Grad reichen als Startschuss für die Heuschnupfen-Saison. Zurzeit fliegen gerade reichlich Hasel-Pollen in der Luft. «Jedes ihrer gelben Kätzchen kann bis zu zwei Millionen allergene Pollenkörner abgeben», sagt Sereina de Zordo, Leiterin Fachdienstleistungen von aha! Allergiezentrum Schweiz. Zwar ist die Hasel dieses Jahr wegen des starken Schneefalls etwas später dran als letzte Saison, aber: «Der Start der Pollensaison liegt

Momentan blüht die Hasel, und auch die Erle steht in den Startlöchern.

immer noch im langjährigen Mittel», so Regula Gehrig, Biometeorologin von Meteo Schweiz. Wenn also die Nase plötzlich läuft, könnte auch eine Allergie dahinterstecken. Die typischen Anzeichen für Heuschnupfen: Niesattacken, juckende, tränende und gerötete Augen sowie Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren. Am besten kontaktiert man bei Symptomen eine Ärztin oder einen Arzt. Infos zum aktuellen Pollenflug: www.pollenundallergie.ch LM

Neu

App gegen Höhenangst



Fünf von hundert Schweizerinnen und Schweizern leiden
unter Höhenangst. Um diese zu
reduzieren, haben Forschende
der Uni Basel jetzt eine VirtualReality-App für Smartphones
entwickelt. Probanden, die insgesamt vier Stunden zu Hause
mit der App trainierten, konnten
danach mit einer realen Höhensituation besser umgehen.

www.unibas.ch

tipp.

Wenn das Zahnfleisch blutet und regelmässiges Putzen nicht hilft, könnte ein Vitamin-C-Mangel der Grund sein. Also: Zeit für einen Zahnarztbesuch!



In ungewissen Zeiten braucht es einen Plan. Doris Hofer liefert uns einen, der gesundes Essen und Training vereint. Im Buch «Fitness Food & Body Training» verrät die Bloggerin bewährte Rezepte sowie ihr Workout-Programm (inklusive Videos).

www.at-verlag.ch

schweizer-illustrierte.ch/body-health