



DR. RONALD ECKER  
Arzt für Allgemein- und Sportmedizin



medizinisches Therapie-  
und Trainingszentrum



LAUF.KOMPETENZ.ZENTRUM ÖÖ

## IHHT (intermittierende Hypoxie-Hyperoxie – Therapie)

Das Training erfolgt entspannt auf einem Relax-Sessel. Über eine Maske werden einige Minuten Hypoxie (9-16% Sauerstoff) und kurze Phasen mit Hyperoxie (32-34% Sauerstoff) abgewechselt. Dadurch lernt der Körper bzw. lernen die Zellen, mit sich rasch ändernden Bedingungen umzugehen, u. a. wird der Umgang mit oxidativem und nitrosativem Stress trainiert (wesentlich Ursache von Krankheiten und Altern). Die Anpassungsfähigkeit ist einer der essenziellen Voraussetzungen für Gesundheit und Leben. Ganz besonders die Mitochondrien (Energieerzeuger der Zellen) werden gefordert: geschädigte Mitochondrien werden abgebaut (Apoptose), gesunde Mitochondrien deutlich vermehrt – die Fähigkeit zur Energieproduktion ist dadurch wesentlich höher. Die mitochondriale Medizin ist eine Medizin der Zukunft.



Durch die IHHT werden neue **Möglichkeiten in der Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen** und in der **Anhebung der körperlichen (und mentalen) Leistungsfähigkeit** eröffnet, die Einsatzgebiete sind vielseitig:

- Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Unruhe
- Verschiedene chronische Erkrankungen (Prävention und Therapie) – speziell Erkrankungen des Stoffwechsels, des Herzkreislauf-Systems oder der Atmungsorgane
- Leistungssteigerung und Rehabilitation (im Sport)
- Allgemein Revitalisierung und Anti-Aging.

Dauer pro Sitzung ca. 50min, unbedingt ist eine Serie (zumindest 10 Trainingseinheiten, 2x/Woche) zu empfehlen. Kosten: 10er Serie 450€, zusätzlich 1-malig 30€ für die Maske.

Anmeldung über [office@roneck-sportmed.at](mailto:office@roneck-sportmed.at) oder +43 677 644 206 00

## DR. RONALD ECKER

**Arzt für Allgemein- und Sportmedizin**

Goethestr. 12, 4614 Marchtrenk

[www.roneck-sportmed.at](http://www.roneck-sportmed.at)

[www.pvz-marchtrenk.at](http://www.pvz-marchtrenk.at)

[www.laufkompetenzzentrumooe.at](http://www.laufkompetenzzentrumooe.at)