

# Was ist IHHNT?

Die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Normoxie-Therapie (IHHNT) ist eine spezielle Atemtherapie bzw. **ZELLTRAINING**, die auf wechselnden Sauerstoffkonzentrationen basiert, um die Zellfunktion zu verbessern und die Gesundheit zu fördern. Diese Therapie nutzt abwechselnd Phasen von Sauerstoffmangel (Hypoxie), Sauerstoffüberschuss (Hyperoxie) und normalem Sauerstoffgehalt (Normoxie), um positive Anpassungen im Körper zu stimulieren.

Die IHHNT ermöglicht die **Optimierung der Mitochondrien Funktion**, die **Unterstützung des Immunsystems**, die **Förderung der Durchblutung**, die **Regeneration des Nervensystems** und die **Verbesserung der Stoffwechselprozesse** somit für jeden.



“Energie tanken auf Zellebene“



## Wie sieht eine Trainingseinheit aus?

Die Durchführung erfolgt mit dem CellAirOne, ein Medizinprodukt, welches speziell für das **ZELLTRAINING** durch TUR entwickelt wurde. Dieses eignet sich optimal für die physikalische Therapie und zur gezielten Unterstützung im Berufsalltag zusammen mit einer professionellen Ausstattung.

Während der Behandlung atmest Du über eine Maske Luft mit unterschiedlichen Sauerstoffkonzentrationen ein.

Eine Sitzung dauert in der Regel 30 bis 60 Minuten.

## Ist das Zelltraining für Dich geeignet?

### Fehlt es dir manchmal an Leistungsstärke?

- Ausdauer, Regeneration und Leistungsfähigkeit
- Resilienz und Stressmanagement

### Fühlst du dich oft erschöpft?

- Long-COVID, Fatigue, postviralen Symptome
- chronische Erschöpfungssyndrome (ME/CFS),
- Stoffwechselkrankheiten
- Durchblutung und Herzgesundheit



## Ist das Zelltraining für Dich geeignet?

### Fühlst Du Dich oft gestresst?

- Burn-out-Risiken
- verringerte mentale und körperliche Leistungsfähigkeit

### Möchtest du dein Comeback feiern?

- Genesung nach Operation oder Verletzungen
- nach 'Verlust der Lust'
- nach der 'Kinderphase'
- in den 'mittleren' Jahren

### Bleibt dir der Atem weg?

- Asthma oder COPD
- schwaches Immunsystem

### Fühlst Du Dich angesprochen?

Dann gönne Dir Deine Auszeit mit IHHNT!



Dein Partner:

## Hast Du Lust bekommen ?

Dann frag jetzt in Deiner Praxis oder Studio nach und vereinbare ein erstes Beratungsgespräch!

Warte nicht auf Besserung, sondern beginne jetzt Deine persönliche Regeneration und begib Dich auf neue Wege!

ZELLTRAINING powered by aconcept

Mehr Informationen unter  
[www.zelltraining-ihht-potsdam.de](http://www.zelltraining-ihht-potsdam.de)

# Atme Dich fit!

Zelltraining ist ein Geschenk für den Körper & für Dich!

**Mehr Sauerstoff, mehr Energie -  
IHHNT ZELLTRAINING macht`s  
möglich!**

Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-  
Normoxie-Therapie definiert die  
Regeneration des Körpers neu.

  
aconcept®

