



ENERGIE & LEBEN

Claudia Rittinghaus

ENERGIE & LEBEN | Baumgartenweg 1 | CH-5083 Ittenthal AG

IHT/IHHT Training (Intervall- Hypoxie/Hyperoxie Therapie Training)

Umweltbedingungen, Krankheit, Alter, zu wenig Bewegung...Licht und Sauerstoffmangel, senken Ihre Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig produziert der Körper freie Radikale, die den Alterungsprozess beschleunigen und als Auslöser für viele Zivilisationskrankheiten gelten.

Genau dort setzt das IHT/IHHT Training an.

Durch das kontrollierte Einatmen von reduziertem Sauerstoff, werden neue und leistungsfähigere Mitochondrien gebildet. IHT steigert die Energieproduktion der Zelle und hat sich bewährt bei:

- Mitochondriopathie
- Chronische Erschöpfung/ Burnout
- Erhöhten Blutdruck
- Diabetes Typ 2
- Schlafproblemen und Leistungsabfall
- CFS Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Herz – Kreislauferkrankungen
- Stärkung körpereigener Anpassungs- und Selbstheilungsprozesse
- Erhöhte Energieversorgung und Verlangsamung von Alterungsprozessen
- Verbesserung der mentalen Balance

Eine Trainingszyklus umfasst meist 10-15 Sitzungen (je ca eine Stunde). Dabei sitzen oder liegen Sie ganz entspannt auf einem Sessel oder einer Liege. Über eine Maske atmen Sie sauerstoffarme Luft (die einer Höhe von 2500-6000m entspricht) im Wechsel mit Raumluft oder sauerstoffreicher Luft. Die Einstiegshöhe und die Dauer wird individuell bestimmt und dem Trainingsplan angepasst.

Zu erwähnen sind weiterhin die guten Erfahrungen (nebst der therapeutischen oder ärztlichen Behandlung) IHT/IHHT Trainings, bei:

- Infektanfälligkeit
- Übergewicht
- Depressionen
- Cellulite/Lipödem
- Hormonungleichgewicht
- Allergien
- Chronische Virusinfektionen (Herpes, Epstein-Barr, etc)
- Autoimmunerkrankungen
- Pilzinfektionen
- Energetische Blockaden/Traumata/Beschwerden
- Milieuverbesserung
- Zellaktivierung
- Borreliose
- Alterserkrankungen
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems
- Erschöpfungssyndrom
- Chronische Schmerzzustände
- Polyneuropathien
- Konzentrationsstörungen
- Darmsanierungen
- Hautproblemen
- Angstzustände
- weitere

ENERGIE & LEBEN
Claudia Rittinghaus
Baumgartenweg 1
CH-5083 Ittenthal AG

Kontakt:
Telefon +41 62 53 48 771
info@claudia-rittinghaus.ch
www.claudia-rittinghaus.ch

Raiffeisenbank Regio Frick
IBAN CHF: CH89 8069 1000 0059 68494
IBAN EUR: CH98 8069 1000 0059 68429
BIC RAIFCH22691