



IHHT MIT CELLGYM · YOURZONE HEILBRONN

DEINE ENERGIE. NEU GEDACHT.

Zelltraining mit dosiertem Höhenreiz.
Für mehr Anpassungsfähigkeit, Regeneration und Leistung.

IHHT. EIN REIZ, DER ETWAS IN BEWEGUNG BRINGT.

Du bist es wert!

Was kann IHHT für dich bewegen?

IHHT setzt einen präzise dosierten Sauerstoffreiz. Ziel ist nicht, deinen Körper zu belasten - sondern seine natürliche Anpassungsfähigkeit zu trainieren.

01

ENERGIE & ALLTAG

Zelluläre Energiegewinnung und Belastbarkeit unterstützen.

02

ERHOLUNG & STRESS

Regulation, Schlaf und Regeneration sinnvoll begleiten.

03

LONGEVITY

Zellqualität und metabolische Gesundheit langfristig denken.

04

SPORT & LEISTUNG

Sauerstoffnutzung, Ausdauer und Erholungsfähigkeit trainieren.

05

STOFFWECHSEL

Energie aus Zucker und Fett effizienter bereitstellen.

06

FOKUS & KLARHEIT

Kognitive Leistungsfähigkeit und Konzentration im Blick behalten.

Ein Training in Ruhe. Ein Reiz, der auf Zellebene ansetzt.

Weniger Sauerstoff. Mehr Anpassung.

IHHT

INTERVALL-HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING

01 / HYPOXIE

Höhenreiz

Du atmest für wenige Minuten sauerstoffreduzierte Luft. Der Körper erkennt die veränderte Verfügbarkeit und aktiviert Anpassungssignale.

02 / HYPEROXIE

Aktive Erholung

Anschließend folgt sauerstoffreichere Luft. Die Erholungsphase unterstützt den kontrollierten Wechsel zwischen Reiz und Regeneration.

03 / WIEDERHOLUNG

Trainingseffekt

Mehrere Intervalle bilden eine Einheit. Wiederholte Sitzungen geben dem Organismus Gelegenheit, seine Reaktion weiterzuentwickeln.



Du sitzt oder liegst entspannt. Puls und Sauerstoffsättigung werden begleitet.

Der Reiz startet eine Anpassungskaskade.

Vereinfacht gesagt: Der zeitlich begrenzte Höhenreiz signalisiert dem Körper, mit Sauerstoff und Energie ökonomischer umzugehen.

1

SENSORIK

Sinkt die Sauerstoffverfügbarkeit, reagieren zelluläre Sauerstoffsensoren - unter anderem über HIF-Signalwege.

2

ANPASSUNG

Der Körper reguliert Prozesse rund um Gefäßfunktion, Stoffwechsel, antioxidativen Schutz und Energieversorgung.

3

MITOCHONDRIEN

Mitochondrien passen Qualität und Funktion an. Beschädigte Bestandteile können gezielter abgebaut, leistungsfähige Strukturen gefördert werden.

4

SYSTEME

Herz-Kreislauf, Nervensystem und Stoffwechsel lernen, auf wechselnde Anforderungen kontrollierter zu reagieren.

Ein kurzer Reiz. Eine komplexe Antwort. Genau darin liegt das Trainingsprinzip.

Wenn Energie nicht mehr selbstverständlich ist.

Mitochondrien sind die Kraftwerke deiner Zellen. Aus Sauerstoff und Nährstoffen erzeugen sie ATP - die direkt nutzbare Energiewährung für Muskeln, Gehirn, Organe und Reparaturprozesse.

ATP & ZELLENERGIE

Ein dosierter Sauerstoffwechsel fordert die Energieproduktion heraus. Das kann Anpassungsprozesse rund um mitochondriale Effizienz und Qualitätskontrolle anstoßen.

STRESSREGULATION

Anhaltender Stress verändert Schlaf, vegetatives Nervensystem und Hormonachsen. IHHT kann als regenerativer Trainingsbaustein helfen, Reiz und Erholung wieder bewusster auszubalancieren.

MENTALE KLARHEIT

Gehirnleistung braucht viel Energie. Studien bei ausgewählten Gruppen berichten Hinweise auf Verbesserungen von Belastbarkeit, Kognition und Lebensqualität.

Ziel: nicht künstlich pushen - sondern Regulationsfähigkeit trainieren.

Anhaltende oder ungeklärte Erschöpfung gehört vorab medizinisch abgeklärt.

Nicht nur länger leben. Länger leistungsfähig bleiben.



GESUND ALTERN BEGINNT IN DER ZELLE.

Longevity bedeutet für uns: möglichst viele Jahre mit Energie, geistiger Klarheit, Beweglichkeit und Selbstständigkeit.

MITOCHONDRIALE QUALITÄT

Mit zunehmendem Alter verändern sich Energieproduktion und zelluläre Qualitätskontrolle. IHHT setzt genau dort einen Anpassungsreiz.

METABOLISCHE FLEXIBILITÄT

Der Organismus soll zwischen Energieträgern und Belastungszuständen flexibel wechseln können - ein wichtiger Baustein gesunden Alterns.

GEFÄSSE & SAUERSTOFFNUTZUNG

Hypoxiesignale beeinflussen Prozesse rund um Gefäßanpassung und Sauerstoffbereitstellung. Die individuelle Dosierung entscheidet.

RESILIENZ STATT KOMFORTZONE

Hormetische Reize sind kurz, kontrolliert und dosiert. Sie fordern den Körper, ohne ihn dauerhaft zu überlasten.

IHHT ist kein Jungbrunnen. Es ist ein intelligenter Trainingsreiz für biologische Anpassung.

Mehr aus Sauerstoff und Energie machen.

Für Sportler zählt nicht nur, wie hart sie trainieren - sondern wie effizient der Körper Energie bereitstellt, Sauerstoff nutzt und sich erholt.

01

ATP: ENERGIE FÜR LEISTUNG

Mitochondrien stellen ATP bereit - für Muskelkontraktion, Nervensystem und Regeneration. IHHT zielt auf die Anpassungsfähigkeit dieser Energiesysteme.

02

MEHR & BESSERE KRAFTWERKE

Wiederholte Hypoxiereize können Signalwege ansprechen, die mit mitochondrialer Biogenese, Kapillarisierung und oxidativer Kapazität verbunden sind.

03

ROTE BLUTKÖRPERCHEN

Hypoxie kann über HIF und Erythropoetin die Blutbildung stimulieren. Bei kurzen passiven IHHT-Protokollen ist ein deutlicher Anstieg roter Blutkörperchen jedoch nicht garantiert.

04

REGENERATION & BELASTBARKEIT

Ziel ist eine ökonomischere Reaktion auf Belastung: bessere Sauerstoffverwertung, stabile Energieversorgung und schnellere Rückkehr in die Erholung.

Besonders sinnvoll als Ergänzung zu Ausdauer-, Kraft- und Rehabilitationskonzepten.

Ein Reiz. Mehrere Systeme.

01

STOFFWECHSEL

Der Umgang mit Zucker und Fett hängt eng mit mitochondrialer Funktion zusammen. IHHT wird unter anderem bei metabolischen Risikofaktoren untersucht.

02

IMMUNSYSTEM

Energiehaushalt, Entzündungsregulation und Immunfunktion sind vernetzt. IHHT kann gesunde Routinen ergänzen - Schlaf, Ernährung und Bewegung bleiben die Basis.

03

KONZENTRATION

Das Gehirn reagiert sensibel auf Energie- und Sauerstoffversorgung. Studien bei älteren Menschen zeigen Hinweise auf kognitive Verbesserungen.



04

GEWICHTSMANAGEMENT

IHHT ist keine passive Fett-weg-Methode. In Kombination mit Diagnostik, Ernährung und Training kann es ein sinnvoller Baustein im Gesamtkonzept sein.

05

REGENERATION

Der Wechsel aus Reiz und Erholung kann helfen, die individuelle Belastungssteuerung bewusster und messbarer zu gestalten.

Entscheidend ist nie nur die Methode - sondern das Konzept, in das sie eingebettet ist.

Trainieren, während du zur Ruhe kommst.



01

ANKOMMEN & EINORDNEN

Ziele, Beschwerden, Vorgeschichte und aktuelle Belastung besprechen.

02

INDIVIDUELL DOSIEREN

Hypoxie, Hyperoxie, Intervalllänge und Zielbereich werden passend eingestellt.

03

ENTSPANNT ATMEN

Du sitzt oder liegst bequem und atmest normal über die Maske.

04

REAKTION BEOBACHTEN

Puls, Sauerstoffsättigung und dein subjektives Empfinden werden begleitet.

Keine sportliche Anstrengung. Keine spezielle Atemtechnik. Nur ein präziser Reiz.

Deine Reaktion gibt die Richtung vor.

01 / SPO₂

SAUERSTOFFSÄTTIGUNG

Sie zeigt, wie stark dein Blut während der Hypoxie- und Erholungsphasen mit Sauerstoff beladen ist.

02 / PULS

KREISLAUFREAKTION

Herzfrequenz und Verlauf helfen dabei, die körperliche Antwort einzuordnen.

03 / BEFINDEN

DEIN KÖRPERGEFÜHL

Messwerte sind wichtig. Ebenso wichtig ist, wie du dich während und nach der Einheit fühlst.



DEIN VERLAUF ZÄHLT

Wir betrachten nicht nur eine einzelne Sitzung. Erst die Entwicklung über mehrere Einheiten zeigt, wie dein Körper reagiert und wie der Plan angepasst werden sollte.

Technik liefert Daten. Erfahrung macht daraus eine sinnvolle Entscheidung.

Was du vor dem Start wissen solltest.

01 WIE LANGE DAUERT EINE EINHEIT?

Je nach Ausgangslage und Protokoll meist etwa 35 bis 50 Minuten. Entscheidend ist die individuelle Reaktion, nicht eine starre Standardzeit.

02 WIE VIELE EINHEITEN SIND SINNVOLL?

Anpassung braucht Wiederholung. Häufig wird ein Kurs über mehrere Wochen geplant und anschließend anhand der Verläufe neu bewertet.

03 ERSETZT IHHT TRAINING ODER THERAPIE?

Nein. IHHT ist ein zusätzlicher Trainings- und Regenerationsbaustein. Bewegung, Ernährung, Schlaf und notwendige medizinische Behandlung bleiben zentral.

04 FÜR WEN IST IHHT NICHT EINFACH SO GEEIGNET?

Bei akuten Infekten, instabilen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwerer Atemwegserkrankung, Schwangerschaft oder ungeklärten Beschwerden ist vorab medizinische Rücksprache wichtig.

PERSÖNLICH STATT PAUSCHAL

Wir klären vorab, ob IHHT zu deinem Ziel und deiner aktuellen Situation passt.



11 / BERATUNG & TERMIN

Deine Energie verdient mehr als Durchhalten.

Lass uns gemeinsam herausfinden, was dein Körper braucht - und ob IHHT der passende nächste Schritt ist.

WHATSAPP / TELEFON

0151 43215385

E-MAIL

info@yz-personaltraining.de

BESUCHE UNS

Lohtorstraße 37 · 74072 Heilbronn

INSTAGRAM

@yourzone.personaltraining

JETZT PERSÖNLICHEN BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN

Wissenschaftliche Einordnung u. a.: Glazachev et al., Clin Cardiol 2017; Dudnik et al., High Alt Med Biol 2018; Bayer et al., Alzheimers Dement 2017; Serebrovska et al., 2019; Uzun et al., Front Physiol 2023; Doehner et al., 2024. Die Studienlage ist indikationsabhängig und teils noch begrenzt. IHHT ersetzt keine medizinisch notwendige Diagnostik oder Behandlung.