

Atme dich *fit*

Corona nahm Granit Stein die Luft. Durch die IHHT-Therapie ging es für den Profiboxer wieder bergauf - und Granit stieg wieder in den Ring. Diese Erfahrung überzeugte ihn so sehr, dass er mit seinem Geschäftspartner André Adolf **BREATHE-FIT** gründete. Dort bieten sie nun die IHHT-Therapie an. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig.

Wenn ein durchtrainierter Profiboxer schon beim Treppensteigen ins Schwitzen kommt, weiß man, dass etwas nicht stimmt. Corona traf Granit Stein hart. Eine physisch wie psychisch sehr herausfordernde Zeit, wie er erzählt. Geholfen hat ihm die IHHT-Therapie. IHHT steht dabei für *Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training*. Mit einer speziellen Maske wird in abwechselnden Phasen sauerstoffarme und sauerstoffangereicherte Luft eingeatmet.

WAS IST IHHT?

„IHHT ist eine medizinische Weiterentwicklung des Höhentrainings. Man sitzt oder liegt dabei. Dieses Vorgehen führt dazu, dass geschädigte Mitochondrien beseitigt werden und neue Mitochondrien entstehen“, sagt Mitgründer André Adolf. Mitochondrien sind vielen sicher noch aus dem Biologieunterricht bekannt: sie sind die Kraftwerke der Zellen.

FÜR WEN IST IHHT GEEIGNET?

Fühlst du dich oft müde? Hast du Mühe, abzunehmen, obwohl du auf deine Ernährung achtest? Schläfst du schlecht oder leidest du sogar an Long Covid? IHHT eignet sich für alle, die ihre Vitalität und ihr Wohlbefinden spürbar und sichtbar verbessern möchten bzw. für alle, die durch Beruf, Lebensumstände oder Krankheit unter einem zellulären Energiemangel oder hohem Zellstress leiden.

Eine Sitzung dauert 60 Minuten, inklusive Vorgespräch. „Für langfristige Erfolge empfehlen wir, mehrere Sitzungen durchzuführen“, sagt André Adolf. Bei angenehmer Musik und sitzend bzw. liegend in einem bequemen Funktionssessel ist eine Sitzung eine entspannte Auszeit vom stressigen Alltag.



André Adolf und Granit "Stein" Bylygbashi sind die Gründer von Breathe-Fit



Die Wissenschaftler, die die Grundlagen von IHHT erarbeitet haben, erhielten 2019 den Medizin-Nobelpreis.

ANWENDUNGSGEBIETE

Hier kann IHHT eingesetzt werden:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen | Lungenerkrankungen | Borreliose | Stoffwechselstörungen / Adipositas | Arbeitsmedizin: als vorbeugende Maßnahme | Stressmanagement / Burnout

Auch im (Leistungs-)Sport kann IHHT helfen (Verbesserung kardiopulmonale Effizienz, Laktatreduktion, Wiederherstellung Leistungsniveau bei Übertrainings-syndrom). Granit Stein ist Personal Coach und Mentaltrainer. IHHT sieht er dafür als sinnvolle Ergänzung (IHHT kann aber auch unabhängig davon gebucht werden). **„Wir können für Sportlerinnen und Sportler so ein Gesamtpaket schnüren, um den Erfolg zu maximieren“**, erklärt er. Dafür stehen ihm auch noch weitere technische Hilfsmittel zur Verfügung, etwa um langfristig Parameter wie Körperfett und Muskelmasse zu analysieren. Mit dem sogenannten Vita-Cell-Scan steht bei Breathe-Fit (Ochsenschüttstr. 6, Großmehring) zudem ein Gerät



bereit, um die Zellstruktur zu analysieren. So lässt sich herausfinden, ob ein Mineralienmangel besteht und gegebenenfalls sublementiert werden muss.

CellAirOne

Mit dem Gerät wird über eine spezielle Maske abwechselnd sauerstoffarme und -reiche Luft zugeführt - individuell auf jede Person angepasst.

BREATHE-FIT

Ochsenschüttstraße 6,
85098 Großmehring
info@breathe-fit.de

MEHR

breathe-fit.de
IG @_breathefit_
Fb @breathe-fit