

Fertilität und Schwangerschaft

IHHT – PASSIVES SAUERSTOFFINTERVALLTRAINING UND SCHONENDE ZELLAKTIVIERUNG

IHHT/IHT: passives Höhenttraining in Verbindung mit Dry-Floating

IHHT: Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Trainingschwaben auf warmem Wasser

IHT: Intervall-Hypoxie – (Normoxie)-Training für maximale Effizienz

IHHT/IHT – FERTILITÄT & SCHWANGERSCHAFT

Bei Frauen ab 35 Jahren wird von Risikoschwangerschaften gesprochen. Die Anzahl und Qualität der Eizellen nimmt kontinuierlich ab, mit zunehmender Erbgutschädigung. Zudem erhöht sich mit dem Alter das Risiko für Komplikationen wie Schwangerschaftshochdruck (Präeklampsie), Schwangerschaftsdiabetes oder Fehlgeburt. Auch hat das Alter der Mutter einen Einfluss auf die Entwicklung und spätere Gesundheit des Kindes.

Wenn Zeugungsversuche scheitern, bietet sich ein Hypoxie-Training für Paare an. Dabei verbessert sich die Fruchtbarkeit bei beiden Geschlechtern. Dieses ist etwa 4 Wochen vor der erwarteten Schwangerschaft einzustellen und nach der 20. Schwangerschaftswoche wieder aufzunehmen. Für die werdende Mutter und ihr Kind reduziert sich das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen. In Studien wurde beobachtet, dass bei Frauen mit hohem Risiko die Häufigkeit und Schwere des Schwangerschaftshochdrucks abnahmen.

IHHT/IHT FÜR SCHWANGERE IST SICHER!

Experimentelle und klinische Studien haben das Fehlen eines negativen Einflusses von IHT auf den Organismus der Schwangeren, den Fötus bzw. das Neugeborene (Funktionstests, Fetal Monitoring, Ultraschall und Kinetik des Sauerstoffmetabolismus) gezeigt. (Yu.M.Karash mit Mitarbeitern 1980-1990)

Sauerstoffreduzierte Luft wirkt sich auch positiv auf die Plazenta aus. Mit dem Hypoxie-Training verbessert sich der Stoffwechsel zwischen Mutter und Kind.

Als Ergebnis von IHT zu vorbeugenden und kurativen Zwecken während der Vorbereitung auf die und während der Schwangerschaft bei Frauen mit Risiko für Geburtskomplikationen und perinataler Pathologie sowie bei Anzeichen von Adaptionsstörungen und den Anfangsstadien der Präeklampsie wurde Folgendes festgestellt: die Abnahme der Häufigkeit und Schwere dieser Pathologie, die Abnahme der fetalen Hypotrophie um ca. 66 % sowie die Reduzierung der Symptome von Begleiterkrankungen. (vegetative Dystonie, hypertensive Krankheit I-IIA-Stadium, E.B. Egorova, I.A. Evgenewa Tsyganova 1992)



IHT – ANWENDUNGS- INDIKATIONEN

Schwangerschaft mit begleitender extragenitaler Pathologie (essentieller Hypertonie I-II Stadium, vegetative Dystonie der hyper- und hypotonen Typen)

Präeklampsie von Schwangeren

Anämie von schwangeren Frauen

Belastete Geburtsanamnese (Präeklampsie, Eklampsie, ante- und intranataler fetaler Tod bei früheren Schwangerschaften, vaskuläre Pathologie, vegetative Asthenie)

IHT BEI GESUNDEN SCHWANGEREN

20. bis 24. Schwangerschaftswoche:

13 Anwendungen

30. bis 32. Schwangerschaftswoche:

10 Anwendungen

36.- 40. Woche (zur Geburtsvorbereitung):

10 Anwendungen

EMPFEHLUNG FÜR EIN THERAPEUTISCHES ZIEL

In der 20. Schwangerschaftswoche:

15-20 Anwendungen beginnen

Ab der 32. Schwangerschaftswoche:

10-15 Anwendungen

VORTEILE EINES HYPOXIE-TRAININGS IN DER SCHWANGERSCHAFT

- hat eine anti-anämische Wirkung
- normalisiert den Blutdruck
- verbessert den Schlaf
- wirkt antiallergisch
- erhöht die Stimmung
- reduziert die allgemeine Morbidität
- baut mentalen Stress ab

VERLAUF IN DER SCHWANGERSCHAFT

	Verlauf ohne IHT	Verlauf mit IHT
normale Geburt	28 %	84 %
chronische fetale Hypoxie	11 %	2 %
Neuropathie	37 %	9 %
Frühgeburten	7 %	2 %
Spätgeburten	7 %	3 %