

Aufklärungsbogen

Basisinformation zum Aufklärungsgespräch (zum Verbleib beim Trainierenden)

Cellgym-Training: Apparatives Höhenttraining

Bitte vor dem Aufklärungsgespräch lesen und den Fragebogen ausfüllen! Das Intervall-Hypoxie- oder Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHT, IHHT) stellt eine Trainingsart dar, die seit mehreren Jahrzehnten im Leistungssport angewendet wird, um sowohl die Leistung der Athleten zu steigern als auch die Regenerations- und Reparaturmechanismen des Körpers zu unterstützen.

Seit über dreißig Jahren wird IHT/IHHT auch im klinischen Umfeld mit großen Erfolgen eingesetzt. Das Training ist außerdem offiziell für die Vorbereitung des Flugpersonals und von Fluglotsen vom russischen Luftfahrtministerium zugelassen. Ihr Arzt*in, Heilpraktiker*in oder Therapeut*in hat Ihnen diese Trainingsmethode empfohlen.

Vor der Kur werden Sie über die Notwendigkeit, die Vorbereitung, den Ablauf und mögliche Nebenwirkungen persönlich informiert. Die Notwendigkeit hängt von Ihrem Zustand ab und wird in einem persönlichen Gespräch erörtert. Es bedarf keiner besonderen Vorbereitung zu diesem Training, allerdings sollten Sie (genau wie bei einem körperlichen Training) zwei Stunden vor dem Training nicht essen. Es empfiehlt sich, nicht unmittelbar vor dem Training aufputschende Getränke zu konsumieren.

Der Ablauf des Trainings ist sehr einfach. Sie atmen abwechselnd Luft mit hoher Sauerstoffsättigung (ca. 34%) und niedriger Sauerstoffsättigung (wie in den Bergen) im Liegen oder Halbsitzen über eine durchsichtige Atemmaske ein. Die Sitzung dauert in der Regel 40-45 Minuten und ist sehr entspannend. Bitte lassen Sie sich während der Sitzung nicht von Ihrem Mobiltelefon stören und lesen Sie keine Bücher. Sie dürfen gerne dabei einnicken oder schlafen.

Mögliche Nebenwirkungen

Das IHT/IHHT- Training ist ein sehr sicheres Routineverfahren. Weltweit wurden bereits mehrere Millionen Trainings durchgeführt. Bei einer sachgerechten Handhabung gibt es keine Komplikationen.

In Einzelfällen können trotz größter Sorgfalt: Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen. Sie werden während der Sitzung durchgehend apparativ überwacht. Falls diese Nebenwirkungen auftreten sollten, kann sofort eingegriffen werden.

Kontraindikationen

- Akute somatische und virale Erkrankungen
- Intoleranz gegenüber Sauerstoffmangel
- Erkrankungen mit Symptomen wie
- Dekompensation
- Vitamin C-Infusion (oral über 1000mg/Tag
Zeitgleiche Einnahme von β -Blockern

Bei Anwendungen unter folgenden Bedingungen muss der behandelnde Arzt oder Anwender über genügend Erfahrung und Wissenshintergrund für den Einsatz der Hypoxie-Trainings mit diesen Indikationen verfügen:

Epilepsie, Herzschrittmacher, Herzrhythmusstörungen, CFS, Krebserkrankungen, Frauen im ersten Trimester der Schwangerschaft, unheilbare Krankheiten.

Hinweise zur Medikamenteneinnahme vor dem Training:

Notwendige Arzneimittel (Dauermedikamente) können Sie auch am Trainingstag wie gewohnt einnehmen.

Bitte informieren Sie Ihren uns, falls Sie blutzuckersenkende Medikamente einnehmen oder Insulin spritzen, damit Ihr Blutzucker kontrolliert wird.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

- 1 Haben Sie bereits früher IHT/IHHT oder Cellgym angewendet? ☐ Ja ☐ Nein
- 2 Wenn Sie in einem Flugzeug fliegen
☐ haben Sie keine Probleme ☐ bekommen Sie Atemnot ☐ bekommen Sie immer Kopfschmerzen
- 3 Haben Sie einen Herzfehler?
Wenn ja, welchen? ☐ Ja ☐ Nein
- 4 Haben Sie Bluterkrankung, insbesondere Polyzytämia Vera oder Sichelzellanämie?
Wenn ja, welche? ☐ Ja ☐ Nein
- 5 Waren Sie vor kurzem krank?
Wenn ja, welche Erkrankung? ☐ Ja ☐ Nein
- 6 Nehmen Sie blutdrucksenkende Mittel?
Wenn ja, welche? ☐ Ja ☐ Nein
- 7 Nehmen Sie blutzuckersenkende Mittel?
Wenn ja, welche? ☐ Ja ☐ Nein
- 8 Spritzen Sie Insulin? ☐ Ja ☐ Nein
- 9 Nehmen Sie Betablocker ein? ☐ Ja ☐ Nein
- 10 Für weibliche Trainierende: Sind Sie z. Z. schwanger?
Wenn ja, welche Woche: ☐ Ja ☐ Nein

Sonstige Erkrankungen:

Sonstige Informationen:

.....
Vorname

.....
Name

.....
Geburtsdatum

.....
Datum

.....
Unterschrift