



B.A.S.I.C.S

Das **Zentrum für medizinische Höhentherapie und Höhenttraining** wurde 1955 in 1090 Wien gegründet.

Die medizinische Einrichtung bietet **Höhenkuren/Höhentherapien** für Personen an, die an erhöhter Infektanfälligkeit mit häufigen Krankenständen, chronischen Problemen der Atemwege, metabolischem Syndrom, Fibromyalgie, Tinnitus und dem Verlust der physischen und psychischen Form nach Erkrankungen, operativen Eingriffen oder Verletzungen leiden.

Gestresste Manager, Spitzen- und Breitensportler, sowie Alpinisten nützen die leistungssteigernde, revitalisierende und gesundheitsbildende Wirkung wiederholter Aufenthalte in der hypobaren Höhenkammer und des Interval Hypoxic Training-IHT® beim **Höhenttraining**.

Stressabbau, mentale Stärke, verbesserte Konzentrationsfähigkeit, leistungsfähigere Atemorgane, ökonomisierte Herz-Kreislaufarbeit, Neubildung roter Blutkörperchen und die verbesserte Aufnahme, Transport und Nutzung von Sauerstoff in Zellen, Gewebe und Muskulatur sind die medizinischen Zielsetzungen.



Interval Hypoxic Training – IHT ®



**Klimakammer – 3.700 m
Hypobare Therapie**

ADAPTATION AN DOSIERTE HÖHENREIZE– EIN BREITES SPEKTRUM VON SCHUTZEFFEKTEN

Schon seit Jahrhunderten empfehlen Schulmediziner bei bestimmten Erkrankungen den Aufenthalt im Gebirge. Die Heilwirkung des Bergklimas ist allgemein anerkannt. In den vergangenen Jahrzehnten wurden die Auswirkungen des Höhenaufenthaltes auf den menschlichen Körper - nicht zuletzt von Höhenmedizinern und Fliegerärzten - theoretisch und experimentell gründlich analysiert.

Die Nutzung der positiven Wirkung simulierter dosierter Höhenlage in der **hypobaren Klimakammer** oder bei **Interval Hypoxic Training-IHT® mit Atemmaske** - ist ein zusätzliches physikalisches Mittel, eine weitgehend „naturgemäße Heilmethode“ zur natürlichen und individuellen Steigerung der Gesundheit, der Revitalisierung im Alltag, der optimierten Rehabilitation und der Prävention und Korrektur gestörter Stoffwechselprozesse.

Höhenlage ist ein „**unspezifischer Reiz**“, die wiederholte Anwendung nach medizinischen Kriterien im Sinne einer Kur/Therapie/Training und das damit antrainierte „**Stressmanagement**“ kann der Organismus in verschiedensten Situationen nützen.

Dies erklärt die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten: bei rezidivierenden Infekten, Immunschwäche, Bronchitis, chronischem Husten und Verschleimung, Sinusitis, Asthma bronchiale, der beschleunigten Rehabilitation nach Krankheiten, Operationen und Verletzungen oder zur Leistungssteigerung im Alltag, im Sport oder der Alpinistik.

Höhenkuren/Höhentherapien und -training stimulieren die Blutneubildung, wirken cardioprotektiv, blutfettsenkend und antientzündlich. Dadurch wird eine Reihe von gesundheitlichen Effekten erzielt, sei es präventiv, bei der komplementären Behandlung von Erkrankungen, bei der Rehabilitation, Anti-Aging Strategien oder zur Leistungssteigerung.

HÖHENTHERAPIE IN DER MEDIZIN

Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen internationaler, interdisziplinärer Expertenteams (in Österreich: Medizinische Universitäten Innsbruck und Salzburg) bestätigen, daß wiederholte dosierte Höhenlage Wirkungen erzielt, die mit traditionellen Medikamenten nicht erreicht werden können.

Eine erhebliche **Herabsetzung therapiebedingter Medikamente**, z.B. bei Bluthochdruck oder einem gestörten Zuckerstoffwechsel, sind Ergebnis optimierter Gefäßversorgung und Stoffwechselforgänge. Auch das Immunsystem reguliert sich positiv und bronchial-asthmatische Beschwerden erfahren eine deutliche Besserung.

Für die Regeneration und den Stressabbau benötigt der Organismus weniger Zeit. Die Effekte basieren auf körpereigenen Anpassungsvorgängen (Adaptationsphysiologie) **ohne negative gesundheitliche Nebenwirkungen.**