

Dr. med. Egor Egorov

INTERVALL-HYPOXIE-TRAINING

DAS PRAXISBUCH



Inhaltsverzeichnis

6 Vorwort

8 Die Geschichte der Hypoxie

Die Behandlung mit Hypoxie ist kein völlig neues Verfahren. Sie reicht bis in die Antike zurück und wurde 2019 mit einem Nobelpreis gekürt.

12 Die Wirkung des Intervall-Hypoxie-Trainings

Die Hypoxie kann bei jeder Körperzelle Reaktionen hervorrufen und einen gesteigerten Energiestoffwechsel ermöglichen.

24 Erfolgreich mit Hypoxie behandeln – auch wirtschaftlich

Zur Umsetzung des Intervall-Hypoxie-Trainings gehört auch die richtige Einbindung in die Praxis.

- 25 Patienten für eine Hypoxie-Kur
- 27 Den Behandlungserfolg sichern
- 29 Den Ablauf organisieren
- 30 Abrechnungsmodelle
- 31 Praxistipps zur Patientengewinnung

32 Protokollaufbau

Schnelle Ergebnisse wünscht sich jeder. Damit diese eintreten, müssen Planung und Vorgehen stimmen.

- 35 Sieben Zonen der Sauerstoffsättigung
- 36 Nach Plan vorgehen
- 38 Protokollbeispiele
- 44 Trainingsmodi
- 46 Sauerstoffreduzierung
- 48 Sauerstoffsättigung
- 50 Intervalle

52 Trainingsplanung

Anzahl und Häufigkeit der Trainingseinheiten müssen auf den Zustand und die Begleitumstände des Patienten abgestimmt werden.

- 54 Trainingshäufigkeit
- 55 Einflussfaktoren

56 Kurvenkunde

Puls- und SpO₂-Kurve zeigen auf einen Blick, wie ein Patient auf das Intervall-Hypoxie-Training reagiert.

- 56 Überblick der einzelnen Kurven
- 60 Besonderheiten von Kurven
- 63 Kurven mit falscher Dosierung
- 68 Perfekte und nicht perfekte Kurven
- 69 Kurven unter dem Einfluss der Atmung
- 70 Vorher-Nachher-Kurven



Alle wichtigen Checklisten und Tabellen stehen auf der Doc-Egorov-Website zum Download zur Verfügung: doc-egorov.com/downloads/

72 Checkliste:

Vorbereitungen für das erste Training

Maßnahmen, die den Trainingserfolg sichern und helfen, dass sich der Patient schnell beim Intervall-Hypoxie-Training wohlfühlt.

74 Die Bestimmung der Trainingsintensität

Verschiedene Tests und Untersuchungen helfen dabei, für jeden Patienten die richtige Dosierung für das Intervall-Hypoxie-Training zu bestimmen.

- 76 Bestimmung des Allgemeinzustandes
- 77 Messung der Herzratenvariabilität
- 79 Der Atemanhaltetest
- 80 Der Hypoxie-Test
- 83 Beurteilung nach Professor Apanasenko
- 88 Laboruntersuchungen
- 92 Übersichtstabelle zur Bestimmung der Trainingsintensität

94 Checkliste:

Technik und Hygiene

Eine einwandfrei funktionierende Technik und Hygienemaßnahmen tragen maßgeblich zum Vertrauen des Patienten bei.

96 Die richtige Atemtechnik

Die Atemweise des Patienten beeinflusst die Wirksamkeit des Intervall-Hypoxie-Trainings. Ein Grund, sie in die Behandlung einzubeziehen.

- 99 Das Atemmuster
- 100 Bewertung des Atemmusters

102 Checkliste:

Gerätesicherheit

Ein gutes Hypoxie-Gerät muss bestimmte Sicherheitsstandards erfüllen.

104 Begleitende Maßnahmen in der Praxis

Eine Hypoxie-Kur kann je nach klinischem Bild und Zielsetzung mit verschiedenen Maßnahmen und Methoden kombiniert werden.

- 105 Infusionen als Ergänzung
- 106 In Kombination mit Sport
- 108 Atemübungen während des Trainings
- 109 Weitere Empfehlungen

110 Der Abschluss der Hypoxie-Kur

Nach der letzten Anwendung sollte die Wirkung überprüft und der Patient informiert werden, wie er den erreichten Zustand erhalten kann.

112 Anhang

- 112 Weiterführende Informationen
- 113 Über den Autor
- 114 Literaturverzeichnis
- 120 Impressum

Jeder, der *Das Praxisbuch* gelesen hat, kann das Intervall-Hypoxie-Training sicher und wirkungsvoll anwenden.

Für *Das Praxisbuch* hat Dr. med. Egor Egorov sein Wissen und seine Erfahrungen zusammentragen. Er hat sich mit den verfügbaren wissenschaftlichen Studien auseinandergesetzt und sich mit den wesentlichen Experten über den aktuellen Forschungsstand ausgetauscht. Außerdem fließen in *Das Praxisbuch* seine langjährigen Erfahrungen mit Schulungen, der ständige Austausch mit Anwendern und seine Erfahrungen mit Patienten ein.

Das Praxisbuch ist so einfach wie möglich gehalten. Die Inhalte sollten für jeden leicht verständlich und gut in der Praxis umsetzbar sein. Es bietet einen einfachen und sicheren Einstieg in diese natürliche und gut erforschte Heilmethode.



Mit dem Praxisbuch kann sich jeder Interessierte schnell in das Thema Intervall-Hypoxie-Training einarbeiten.

Professor Dr. med. Burkhard Schütz, Limburg



Das Praxisbuch ist das erste Lehrbuch, das alle bekannten, wissenschaftlichen Erkenntnisse zur trainierenden Hypoxie zusammenfasst und sie in einen Bezug zur praktischen Anwendung setzt.

Dr. Tatiana Ross, Moskau

ISBN 978-3-9822267-2-9



www.doc-egorov.com