Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

17.06. 2026

IHHT + Infrarot Zürich

Von Cryodukt AG



Bild Rechte
Cryodukt AG

Cryodukt Zürich lanciert Mitochondrien-Protokoll: IHHT-Zelltraining kombiniert mit Rotlichttherapie — zwei Methoden, ein Ziel

Das Zürcher Longevity-Zentrum Cryodukt kombiniert IHHT-Zelltraining (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training) mit dem Multi-Cryo-Hacking-System (MCS) zu einem aufeinander abgestimmten Mitochondrien-Protokoll — bequem im Sitzen, ohne Sport, in unter 60 Minuten.

Wenn die Zellkraftwerke versagen — und was dagegen wirkt

(Zürich)(PPS) Anhaltende Erschöpfung, Leistungsabfall, schlechte Regeneration nach Sport oder langen Arbeitsphasen: In vielen Fällen steckt dahinter kein Motivationsproblem, sondern ein Energieproblem auf zellulärer Ebene. Mitochondrien

— die Kraftwerke jeder Körperzelle — verlieren durch Stress, chronische Entzündungen und Umweltbelastungen ihre Effizienz. Cryodukt in Zürich bietet mit der Kombination aus IHHT und Rotlichttherapie ein gezieltes Protokoll zur Unterstützung der Mitochondrienfunktion — bequem im Sitzen, ohne sportliche Voraussetzungen.

Was ist IHHT — und warum wirkt es auf die Mitochondrien?

IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training) ist eine Methode, bei der über eine Atemmaske abwechselnd sauerstoffarme (Hypoxie) und sauerstoffreiche (Hyperoxie) Luft eingeatmet wird — ein Prinzip, das die Bedingungen eines natürlichen Höhentrainings simuliert, ohne Anstrengung. Der gezielte Sauerstoffwechsel erzeugt einen spezifischen Reiz für die Mitochondrien: Geschädigte, veraltete Mitochondrien können diesen Reiz nicht kompensieren und werden abgebaut. Gleichzeitig wird die Bildung neuer, leistungsstarker Mitochondrien angestossen. Das Ergebnis nach einer Serie von Sitzungen: mehr Energie im Alltag, bessere Regeneration, gesteigerte Leistungsfähigkeit — spürbar, nicht nur auf dem Papier.

Eine IHHT-Sitzung bei Cryodukt dauert rund 45 Minuten und findet im Sitzen statt. Kein Schwitzen, keine körperliche Anstrengung.

MCS — das Multi-Cryo-Hacking-System mit Rotlichttherapie als Abschluss des Protokolls

Direkt im Anschluss an das IHHT folgt das Multi-Cryo-Hacking-System (MCS) — eine Innovation von Art of Cryo und RemediCool, die fünf Anwendungen in einer einzigen, 8-minütigen Session vereint: Ferninfrarote Tiefenwärme (30–60°C), Negativ-Ionen-Sauerstofftherapie (bis 15 Mio. Negativ-Ionen/cm³), Rotlichttherapie, Neurostimulation sowie Aromatherapie. Die Rotlicht- und Infrarotanteile des MCS stimulieren die Mitochondrien auf einem zweiten Kanal: Das Licht dringt in die Gewebeschichten ein, wird von den Mitochondrien aufgenommen und erhöht die ATP-Produktion — die zelluläre Hauptenergiequelle. IHHT und MCS greifen so auf zwei komplementären Wegen an: einmal über den Atemreiz (IHHT), einmal über den Lichtreiz (MCS).

«Wer seine Mitochondrien wirklich unterstützen will, braucht mehr als Nahrungsergänzungsmittel. IHHT und MCS sind zwei der wenigen Methoden, bei denen die Wirkung auf Zellebene wissenschaftlich dokumentiert ist — und die man entspannt auf der Liege erlebt.»

— Cryodukt Zürich

Für wen ist das IHHT + MCS Protokoll geeignet?

Das Protokoll eignet sich für Personen mit anhaltender Erschöpfung oder Burnout-Symptomen, für Sportler in der Regenerationsphase, für Menschen mit Long-Covid-bedingter Fatigue sowie für alle, die ihre Energieproduktion und Vitalität gezielt unterstützen wollen. Geeignet auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse — eine Kontraindikationsprüfung findet vor der ersten Sitzung statt.

Buchung und weitere Informationen

Das IHHT + MCS Protokoll ist ab sofort bei Cryodukt in Zürich buchbar — als Einzelsitzung oder als Serienpakete. Alle Informationen und Online-Buchung: www.cryodukt.ch/ihht-zelltraining-fuer-mehr-leistungsfaehigkeit-gesundh…

Über die Organisation:

Über Cryodukt
Cryodukt ist Zürichs Longevity-Zentrum mit dem einzigen 3-Kammer-Kryosystem in Zürich (–10°C / –60°C / –110°C) — elektrisch betrieben, ohne Stickstoff oder Windchill. Neben Kryotherapie bietet Cryodukt IHHT-Zelltraining, MCS (Infrarot, Rotlicht, Negativ-Ionen), Hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT), Compression Therapy, molekulare Wasserstoffinhalation und 3D-Körperanalyse an. www.cryodukt.ch

Pressekontakt:

Cryodukt AG
Heinrichstrasse 215
8005 Heinrichstrasse 215

info @ cryodukt.ch | 0445723210 | cryodukt.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/ihht-infrarot-zuerich*