

Aufklärungsbogen

Basisinformation zum Aufklärungsgespräch

Sehr geehrte(r) Leser(in),

das apparative Höhenttraining ist eine Anwendung, 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 dieses Training auch in der klinischen Medizin und Rehabilitationsmedizin mit großen Erfolgen eingesetzt. Vor der ersten Session werden Sie über die Notwendigkeit, die Vorbereitung, den Ablauf und mögliche Komplikationen persönlich informiert. Die Notwendigkeit hängt von Ihrem körperlichen Zustand ab und wird in Ihrem persönlichen Aufklärungsgespräch erörtert. **Es bedarf keiner besonderen Vorbereitung** zu dieser Anwendung, allerdings sollten Sie (genau wie bei einem körperlichen Training) zwei Stunden vor der Session nicht essen. Es empfiehlt sich, nicht unmittelbar vor der Session aufputschende Getränke zu konsumieren. Der Ablauf der Session ist sehr einfach. Sie atmen abwechselnd Luft mit hoher Sauerstoffsättigung und niedriger Sauerstoffsättigung (wie in den Bergen) im Liegen oder Halbsitzen über eine Atemmaske ein. Eine Session dauert in der Regel 40-50 Minuten und ist sehr entspannend. Bitte lassen Sie sich während der Session nicht von Ihrem Mobiltelefon stören und lesen Sie keine Bücher. Sie dürfen gerne dabei einnicken oder schlafen.

Mögliche Komplikationen

Das Apparative Höhenttraining ist ein sehr sicheres Routineverfahren bei dem es bei einer sachgerechten Anwendung **keine Komplikationen** gibt. In Einzelfällen können folgende Nebenwirkungen auftreten: Kopfschmerzen, plötzlicher Leistungsabfall, Ruhedyspnoe, Zyanose, Erbrechen, Fieber. Sie werden während der Session durchgehend apparativ überwacht. Alle Sessions werden durch geschulte Anwender*innen durchgeführt, die Ihnen, falls diese Nebenwirkungen auftreten sollten, zur Seite stehen.

Diese Anwendung ist nicht geeignet bei:

- Akuten somatischen und viralen Erkrankungen
- Intoleranz gegenüber Sauerstoffmangel
- Erkrankungen mit Symptomen wie Dekompensation
- Vitamin C-Infusionen, bzw. hochdosierte Vitamin C-Aufnahme (oral über 1000mg/Tag)

Hinweise zur Medikamenteneinnahme vor der Session:

Notwendige Arzneimittel (Dauermedikamente) können Sie auch am Tag der Session wie gewohnt einnehmen. Bitte informieren Sie mich, falls Sie blutzuckersenkende Medikamente einnehmen oder Insulin spritzen, damit Ihr Blutzucker kontrolliert wird.

Eine Anwendung unter folgenden Bedingungen:

Epilepsie, Herzschrittmacher, Herzrhythmusstörungen, CFS, Krebserkrankungen, Frauen im ersten Trimester der Schwangerschaft, unheilbare Krankheiten, muss vorab mit dem Anwender besprochen werden.



Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1. Haben Sie bereits Erfahrungen mit apparativen Höhenttraining oder Zelltraining gemacht? Ja Nein

2. Wenn Sie in einem Flugzeug fliegen

haben Sie keine Probleme

bekommen Sie Luftnot

bekommen Sie immer Kopfschmerzen

3. Haben Sie einen Herzfehler? Ja Nein

Wenn ja, welchen?

4. Haben Sie Bluterkrankung, insbesondere Polycythämia vera oder Sichelzellanämie? Ja Nein

Wenn ja, welche?

5. Waren Sie vor kurzem krank? Ja Nein

Wenn ja, welche Erkrankung?

6. Nehmen Sie blutdrucksenkende Mittel? Ja Nein

Wenn ja, welche?

7. Nehmen Sie blutzuckersenkende Mittel? Ja Nein

Wenn ja, welche?

8. Spritzen Sie Insulin? Ja Nein

9. Nehmen Sie Betablocker ein? Ja Nein

10. Für unsere Benutzerinnen: Könnten Sie zurzeit schwanger sein?

Ja Nein, Wenn ja, welche Woche:

Leiden Sie unter einer oder mehreren der folgenden Erkrankungen oder waren früher davon betroffen?

Allergien Bluthochdruck Blutgerinnungsstörungen

Lungenödem/Höhenlungenödem Tuberkulose Kreislaufbeschwerden Koronare Herzerkrankung Herzrhythmusstörungen

Herzschwäche/Herzinsuffizienz Herzinfarkt Atemnot Epilepsie

Herzschrittmacher AIDS Krebsleiden Rheumatische Erkrankungen Diabetes Asthma/COPD

Sonstige Erkrankungen:

Sonstige Informationen:

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Datum, Unterschrift: _____