

IHHT | Interval Hypoxic Hyperoxic Therapy & Training

„Best of Hypoxic Hypoxia & IHHT“ Privatseminar kompakt

(Dauer 4 Stunden)

- State-of-the-art 2026
- Basiswissen Höhen-Technologien
- Nobelpreis Medizin 2019
- Hypobare vs. normobare Hypoxie
- Höhenphysiologie-Höherentherapie-Höhentraining
- IHHNT Atemtechnik
- Manuelle Grundeinstellungen
- Hypoxietest 14%O₂
- Safety Cut Off

- Stange & BOLT Test
- Hypoxic Challenge Test | Standardisierte Hypoxietests
- Einstellung Biofeedback mit Zielwert SpO₂
- Inverse Modus & Vorlauf hyperoxische Konditionierung
- Intelligente adaptive Reoxygenierung
- Standard und customized IHHT Programme
- HTi (Hypoxia Time index)
- Programmoptimierung & Compliance
- Ökonomischer Verbrauch von Materialien & Hygienefragen
- Kommerzielle Aspekte

Praxis

- Individuelle IHHT-Session
- Analyse & Interpretation der aufgezeichneten Protokolle
- Große Mess- und Kurvenkunde

Exkurs

- Ausdauersport | Alpinsport | Flugsport | Tauchsport | ArbeitsMED