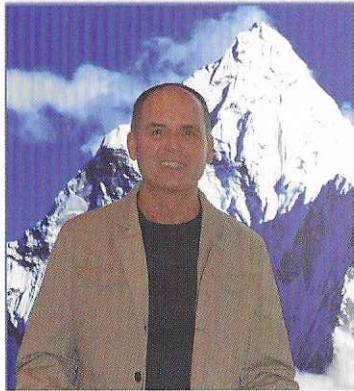




## VORTRAGENDER



## INTERVAL HYPOXIC HYPEROXIC TRAINING

**Mag. Alexander Daume**

Österreichischer First Mover im regulären Patientenbetrieb und Sport bei hypobarer Therapie (seit 1989) und bei Interval Hypoxic Hyperoxic Therapy & Training IHT | IHHT | IHHNT (seit 1998).

Internationaler Konsulent und Ausbilder mit fast vier Jahrzehnten Praxis in der Anwendung von O<sub>2</sub>-Reduktion bei Patienten, Sportlern, Alpinisten, Piloten, Tauchern und im aktiven Brandschutz.

## FORTBILDUNG



## INTENSIVSEMINAR

### ULTRAKOMPAKT - AUS ERSTER HAND

Das Wichtigste aus der Praxis für die Praxis.

IHHT Basics, Höhenphysiologie, historische Entwicklung, state-of-the-art Technologien, Software-Features, Safetytools, Einstellungen und Programme.

Wirkungsweisen und Einsatzgebiete in Therapie, Training und Rehabilitation.

Implementierung im privaten, medizinischen, klinischen und sportlichen Bereich.

## ANMELDUNG

**Seminargebühr** pro Termin:  
€ 380,00 inklusive 20% Ust.

**Dauer:** 3 Stunden  
(Vortrag 2,5 Std., 30 Min. FAQs)

**Anmeldung erforderlich** unter:  
[daume@ihht-consulting.at](mailto:daume@ihht-consulting.at)

Begrenzte Teilnehmerzahl pro  
Termin: 1-10 Personen

IHHT CONSULT | Mag. Alexander Daume | Hillebrandgasse 12 | A - 3400 Klosterneuburg  
+43 (0) 676 335 7 995 | [daume@ihht-consulting.at](mailto:daume@ihht-consulting.at)



## INTERVAL HYPOXIC HYPEROXIC TRAINING

# IHHT

**REVITALISIERUNG  
HEALTHY AGING  
PERFORMANCE  
THERAPIE  
SPORT**

**IHHT SEMINARE  
MED | VITAL  
SPORT | ALPIN | FLUG  
ARBEITSMED**



**IHHT Sport | Alpin | Taucher**

**DO 12.03.26 | Seminar: 13.15-16.30**  
**DO 19.03.26 | Seminar: 17.30-20.45**

**HAPPYLAND Klosterneuburg**  
3400 Klosterneuburg | In der Au 2-4

**[www.ihht-consulting.at](http://www.ihht-consulting.at)**



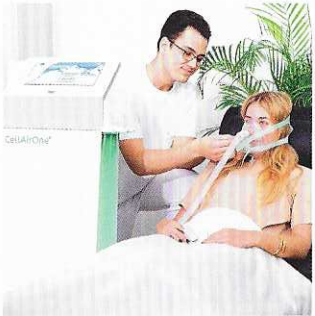


## INTERVAL HYPOXIC HYPEROXIC TRAINING

**IHHT** basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus 150 Jahren klinischer Forschung in der Höhen-, Flug-, Sportmedizin, Pulmologie, Kardiologie, Geriatrie und Arbeitsmedizin. IHHT ist ein kardio-respiratorisches Training mit wechselndem und individuell dosiertem O<sub>2</sub>-Angebot. Dabei werden zahlreiche regulative, kreuzprotektive, toleranz- und kapazitätssteigernde Effekte und Anpassungen erzielt. Dies verbessert die Zellregeneration bei Gesunden sowie Menschen mit chronischen und degenerativen Erkrankungen signifikant. IHHT verbessert somit nachhaltig die Gesundheit, erhöht das Energielevel und die körperliche | geistige Fitness und steigert die Leistungs- und Abwehrfähigkeit.

Die wissenschaftliche Bestätigung der molekularen Mechanismen, mit denen Zellen den Sauerstoffgehalt wahrnehmen und sich an wechselnde Verfügbarkeit anpassen, wurde mit dem Medizin-Nobelpreis 2019 ausgezeichnet.

### IHHT MEDICAL als molekulare Therapie



- Chronic Fatigue, Energiemangel
- Postvirale Syndrome, Long Covid
- Stresserkrankungen, Burnout, Hormon- und Schlafstörungen
- Wiederkehrende Infekte, Immunschwäche
- Atemstörungen | Asthma, Bronchitis, COPD
- Koronare Herzkrankheit, metabolisches Syndrom
- Borreliose, Fibromyalgie
- Rehabilitation nach Erkrankungen und Operationen

### IHHT VITAL als Healthy Aging Strategie



- Prävention | Healthy Aging | Revitalisierung
- Erhaltung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit
- Herz- und Lungengesundheit
- Verlangsamung des altersbedingten Leistungsverlustes
- Verlangsamung des Alterungsprozesses durch Zellregeneration
- Beschleunigte Mitochondrienregeneration
- Verbesserte Blutqualität, Hautverjüngung

## INTERVAL HYPOXIC HYPEROXIC TRAINING

### IHHT Höhenttraining

- Steigerung der Ausdauerleistung
- Erhöhte Sauerstofftransportkapazität an Zellen, Gewebe und Muskulatur
- Vermehrte Erythropoetinausschüttung (EPO)
- Beschleunigte Entstehung neuer, gesunder Mitochondrien
- Günstigerer Regenerationsverlauf nach Wettkämpfen
- Schnellere Genesung nach Verletzungen und dem Übertrainingssyndrom

### IHHT Trekking & Expeditionen

- Höhentaktische Beratung und Schulung
- Test auf Höhentauglichkeit
- Höhenttraining zur Vorakklimatisierung und Leistungssteigerung
- Vorbereitung auf Geschäftsreisen und Arbeitseinsätze in großer Höhe
- Risikominimierung und Erhöhung der Belastungstoleranz in der Höhe

### IHHT Hypoxic Challenge Test & Training

- Tests auf Höhenverträglichkeit beim Fliegen
- Sauerstoffabhängiges Herz-Lungen-Training
- Erhöhung der Belastungs- und Ermüdungstoleranz
- Verbesserung der Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sowie der mentalen Stärke in großer Höhe
- Gefahrenminimierung und Sicherheitsreserve bei Sauerstoffmangel

### SPORT



### ALPIN



### FLUGSPORT

