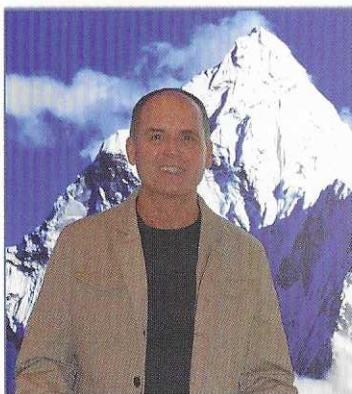




VORTRAGENDER



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 IHHT | IHHT | IHHNT (seit 1998).

Internationaler Konsulent und Ausbilder mit fast vier Jahrzehnten Praxis in der Anwendung von O₂-Reduktion bei Patienten, Sportlern, Alpinisten, Piloten, Tauchern und im aktiven Brandschutz.

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.

FORTBILDUNG



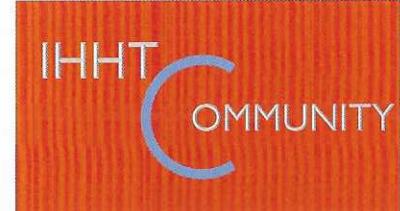
ANMELDUNG

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

Begrenzte Teilnehmerzahl pro
Termin: 1-10 Personen



INTERVAL HYPOXIC HYPEROXIC TRAINING

IHHT

IHHT SEMINARE
MED | VITAL
SPORT | ALPIN | FLUG
ARBEITSMED

REVITALISIERUNG
HEALTHY AGING
PERFORMANCE
THERAPIE
SPORT

CellAirOne®
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

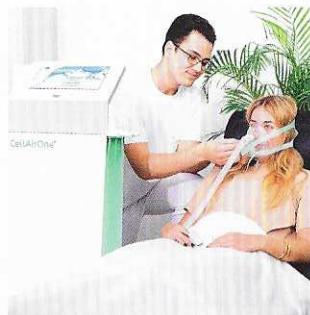
www.ihht-consulting.at



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 O₂-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

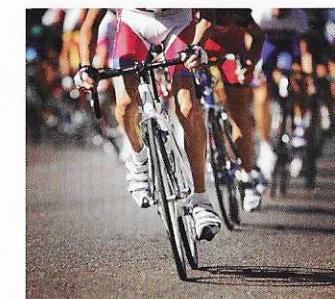
- Prävention | Healthy Aging | Revitalisierung
- Erhaltung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit
- Herz- und Lungengesundheit
- Verlangsamung des altersbedingten Leistungsverlustes
- Verlangsamung des Alterungsprozesses durch Zellregeneration
- Beschleunigte Mitochondrienregeneration
- Verbesserte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

INTERVAL HYPOXIC HYPEROXIC TRAINING

IHHT Höhentraining

- 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

SPORT



IHHT Trekking & Expeditionen

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

ALPIN



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

FLUGSPORT

