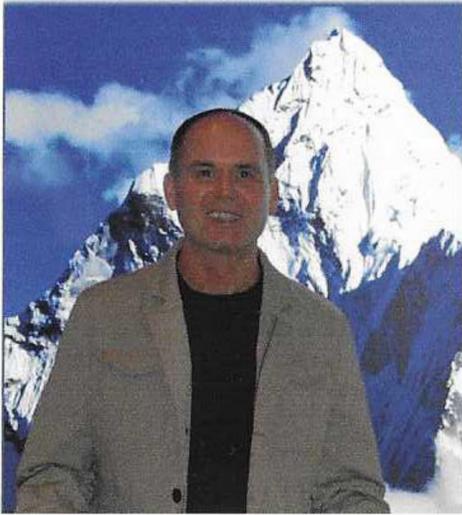
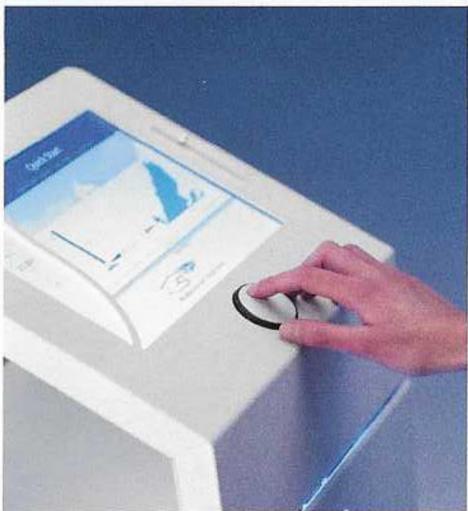




## VORTRAGENDER



## FORTBILDUNG



## KOSTEN

Vortrag: 20 €  
 Workshop: 380,00 €  
 Paket Vortrag + Workshop:  
 390,00 € (für Einsteiger  
 unbedingt erforderlich)  
 Leistungen: Gebühr, Getränke,  
 Material, Unterlagen  
 Alle Preise zuzüglich 20% Ust.

## 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 über 35-jähriger Praxis in der Anwendung von O<sub>2</sub>-Reduktion bei Patienten, Sportlern, Alpinisten, Piloten, Tauchern und im aktiven Brandschutz.

## Themen

**Vortrag** [90 Min.]  
 Höhenphysiologie, historische Entwicklung, Technologien, Wirkungsweise und Einsatz. Implementierung im privaten, medizinischen und sportlichen Bereich.

**Hands-on Workshop Classic** [240 Min.]  
 Das Wichtigste aus der Praxis für die Praxis. IHHT-Einstellungen und Gerätefeatures. Learning-by-doing mit Tests und Trainingseinheiten. Kurvenkunde.

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl für Hands-on Workshop: max. 6 Person pro Termin  
 Reihung nach zeitlich erfolgtem Zahlungseingang

IHHT CONSULT | Mag. Alexander Daume  
 Hillebrandgasse 12 | 3400 Klosterneuburg  
 0676 335 7 995 | daume@ihht-consulting.at

IHHT  
CONSULT

IHHT  
COMMUNITY

## INTERVAL HYPOXIC HYPEROXIC TRAINING

# IHHT

REVITALISIERUNG  
 HEALTHY AGING  
 PERFORMANCE  
 THERAPIE  
 SPORT

VORTRAG  
 FORTBILDUNG  
 WORKSHOP



Nächste Fortbildung:

SA 20.09.25 | Vortrag: 10.00-11.30  
 SA 20.09.25 | Workshop: 12.00-16.00  
 SO 21.09.25 | Vortrag: 10.00-11.30  
 SO 21.09.25 | Workshop: 12.00-16.00

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.

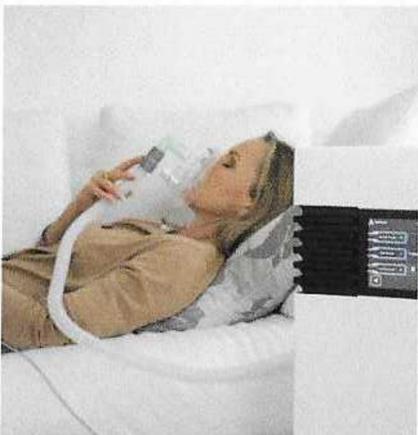
Die wissenschaftliche Bestätigung der molekularen Mechanismen wurde mit dem Medizin-Nobelpreis 2019 ausgezeichnet.

### 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

