

ALPINSPORT-TREKKING-EXPEDITIONEN | TEST AUF HÖHENTAUGLICHKEIT: Dauer 2,5 Stunden



Interval Hypoxic Hyperoxic Training – IHHT[®]
Tests und Höhenttraining bis 7.500m



**Höhenvorbereitung: Atmung mit
reduziertem und erhöhtem Sauerstoffgehalt**

HÖHENCHECK: Basiswissen Höhenphysiologie mit Erläuterung der Problemstellungen in der Höhe, Höhenstufen und Bedeutung des Luftdruckes und der Dehydrierung mit praktischen Beispielen. Danach Atmungstests (Herz-Lunge) mit sauerstoffreduzierten Gemischen entsprechend der Reishöhe (max. 7.500m) unter pulsoxymetrischer Kontrolle unter Einbeziehung des zusätzlichen Faktors Sauerstoffverbrauch bei körperlicher Belastung/Aktivität.

Der Höhencheck sollte vor der Buchungsentscheidung oder zur frühzeitigen Festlegung der passenden Höhentaktik unmittelbar nach Buchung erfolgen.

HÖHENVORBEREITUNG-/TRAINING: Die Zielsetzungen sind eine Beschleunigung der Akklimatisierung, die Erhöhung der in alpinsportlichen Aktivitäten notwendigen Ausdauerleistung, das Erlernen der richtigen Atemtechnik und mentale Stärke bei Sauerstoffmangel und Dehydrierung.

IHHT[®] | Interval Hypoxic Hyperoxic Training ist eine intensive Vorbereitung und wird per Atemmaske unter pulsoxymetrischer Kontrolle durchgeführt. **IHHT[®]** basiert auf dem Prinzip der alternierenden Atmung von dosierter, sauerstoffärmerer Luft für einige Minuten und Pausen mit Atmung sauerstoffreicherer Luft. Anhand eines individuellen Trainingsprotokolls wird die Trainingsintensität von Sitzung zu Sitzung gesteigert. Der Körper passt sich dem erhöhten Belastungsreiz (Höhenhypoxie) an. Für eine Sitzung sollte man 60-120 Minuten, je nach Trainingsfortschritt, einplanen.

Das Training sollte 20 - 30 Tage (> 5-10 Sitzungen) vor Abreise begonnen werden, bei sehr anspruchsvollen Touren (Kilimanjaro) dementsprechend früher.

Wiederholte simulierte Höhenexpositionen mit IHHT[®] verbessern die Verträglichkeit und Atemantwort bei Sauerstoffmangel. Die Folgen sind nicht nur geringere Neigung höhenkrank zu werden, sondern auch Leistungsreserven bei körperlicher Belastung in der Höhe.

