

Notruf: **112**

Höhenanpassung

Die zehn goldenen Regeln gegen Höhenkrankheit

Halten Sie diese Regeln ab 2.500 bis 3.000 Metern Höhe konsequent ein!

- 1 Langsam hoch!** Langsam und aktiv zu Fuß hinauf ist besser statt schnell und passiv, z.B. mit Auto, Seilbahn oder Hubschrauber. Steigern Sie ab einer Höhe von 2.500 Metern die Schlafhöhe um nicht mehr als 400 bis 600 Höhenmeter pro Tag.
- 2 Hoch gehen, tief schlafen!** Die Schlafhöhe sollte immer so tief wie möglich, jedenfalls unter der maximalen Tageshöhe liegen. Auf Hochtour heißt das: Lager nicht sofort beziehen, sondern nach einer Rast langsam und ohne Gepäck noch mal etwa 30 Minuten aufsteigen und erst danach zum Lager zurückkehren. Hochlager über 5.000 Metern erst nach zweimaligem Erreichen – besser Überschreiten – der Lagerhöhe beziehen.
- 3 Herzfrequenz prüfen und sich Zeit lassen!** Kontrollieren Sie Ihren Ruhepuls morgens gleich nach dem Aufwachen im Liegen. Liegt die Herzfrequenz um mehr als 20 Schläge über dem Wert zu Hause, ist Ihr Körper in einer kritischen Phase. Schonen Sie sich: langsamer gehen und kein schweres Gepäck tragen!
- 4 Auf die Atmung achten!** Aktive Hyperventilation (Mehratmung) ist der Schlüssel zum erfolgreichen Höhenbergsteigen. Aktives Ausatmen von Kohlendioxid verbessert die Sauerstoffversorgung im gesamten Organismus. Auf flacheren Wegabschnitten 1. Schritt einatmen – 2. Schritt ausatmen. Im Steilen oder in der Höhe: Fuß aufsetzen und einatmen – Fuß durchdrücken und ausatmen.
- 5 Auf die Tourenpartner achten!** Beobachten Sie Ihre Tourenpartner und sprechen Sie sie bei Verdacht auf akute Höhenkrankheit an! Höhenbedingte Probleme werden sehr oft ignoriert oder bewusst verschwiegen. Alarmzeichen sind plötzlicher Leistungsabfall, starke, lang andauernde Kopfschmerzen und Gang- und Stehunsicherheit.
- 6 Bei Höhenkrankheit sofort absteigen!** Bei den ersten Anzeichen einer schweren Höhenkrankheit (siehe 5) sofort absteigen! Eine Studie zeigt, dass Höhenlungenödem-Kranke, die in der Höhe versorgt wurden, 15-mal häufiger starben als diejenigen, die sofort abtransportiert wurden. Bei schweren Formen der Höhenkrankheit können Sie zur Überbrückung bis zum Abstieg folgende Kombinationstherapie anwenden: Dexamethason + Nifedipin retard + Sauerstoff / Überdruckbehandlung.
- 7 Gesund bleiben!** Das Infektionsrisiko ist bei Höhenaufhalten erhöht. Schützen Sie sich vor Durchfall durch striktes Einhalten hygienischer Mindeststandards. Hände vor dem Essen unbedingt waschen und Lebensmittel kochen oder schälen. Atemwegserkrankungen können Sie durch Feuchthalten der Schleimhäute mit einem Tuch vor dem Mund und mit regelmäßigem Lutschen von Pastillen oder Bonbons vermeiden.
- 8 Viel trinken!** Nehmen Sie täglich 3,5 Liter Flüssigkeit zu sich. So hoch ist der Flüssigkeitsverlust in 4.000 bis 8.000 Metern durch die Mehratmung sowie die kalte und trockene Luft. Bei Dehydration kommt es zu Leistungsabfall und einem erhöhten Risiko für Thrombosen, Embolien und Erfrierungen.
- 9 Gut schlafen!** Mit zunehmender Höhe verkürzt sich die Schlafdauer und Schlafunterbrechungen nehmen zu. Auch tritt das Höhenlungenödem vorzugsweise beim Schlafen auf. Beugen Sie vor mit ausreichender Zeltbelüftung, Schlafen mit erhöhtem Oberkörper und verzichten Sie auf Schlafmittel.
- 10 Nicht zu lange in extremen Höhen aufhalten!** Basislager immer unterhalb von 5.500 Metern ansiedeln. Nur bis zu dieser Höhe kann der Mensch sich akklimatisieren oder dauerhaft leben. Über 5.500 Metern kommt es zu einem stetigen Leistungsabfall (Verlust von Körpergewicht und Muskelmasse) und in der Folge zum Tod durch Erschöpfung.

