

Höhentrekking

Die Begeisterung für die Höhe muß sich an körperlichen Gegebenheiten orientieren

Die Höhenkrankheit entsteht durch einen akuten Sauerstoffmangel, der auftritt, wenn man zu schnell in große Höhen aufsteigt. Durch die Verminderung des Sauerstoffdruckes in der Luft (nur noch 50% bei 5000 m) sinkt auch die Sauerstoffsättigung im Blut. Es kommt zu einer verstärkten Atmung mit Hyperventilation und Stoffwechselstörungen. Erfolgt keine langsame Höhenadaptation, folgen Kreislaufstörungen mit Wassereinlagerungen entweder im Gehirn (Hirnödem) oder in der Lunge (Lungen-ödem). Nur eine langsame Gewöhnung an größere Höhen kann eine Höhenkrankheit sicher verhindern. So sollten nicht mehr als 2000 Höhenmeter pro Tag zurückgelegt werden.

Eine Höhenkrankheit kann lebensbedrohlich sein, deshalb sollte beim Trekking in den Bergen der tägliche Höhenanstieg 2000 m nicht überschreiten.

Wird die Höhenkrankheit nicht rechtzeitig erkannt, kann sie tödlich verlaufen. Hilfe bringen meist nur intensivmedizinische Maßnahmen.

Höhenkrankheiten und Symptome

- **Akute Bergkrankheit** - Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Übelkeit, Schlafstörungen, Wassereinlagerungen
- **Höhenhirnödem** - Gangstörung, schwere Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, Desorientiertheit, Bewußtseinsstörungen
- **Höhenlungenödem** - Starker Leistungsabfall, Luftnot bei geringen Anstrengungen oder in Ruhe, Husten, Zyanose (bläuliche Verfärbung durch Sauerstoffmangel), schwerer Husten mit schaumigem Auswurf

Vorbeugen ist besser als Heilen

Vorbeugende Maßnahmen stellen die beste Möglichkeit zur Verhinderung von Gesundheitsschäden dar. Schon bei beginnenden Hinweisen auf eine Berg- oder Höhenkrankheit sollte der Betroffene sofort mit dem Abstieg beginnen. Unterstützende Sauerstoffzufuhr kann hilfreich sein.

Beim Bergtrekking gelten folgende Regeln:

- Langsamer Anstieg
- Keine Überanstrengung
- Kein Nachtlager über 3000 m an den ersten 2 - 3 Tagen
- Oberhalb von 3000 m im Durchschnitt nicht mehr als 500 Höhenmeter pro Tag aufsteigen
- Schlafhöhe tiefer als die höchste erreichte Tageshöhe
- Bei Symptomen Ruhetage einlegen
- Flüssigkeitszufuhr ausreichend bemessen
- Alkohol meiden

Akute Notfallmaßnahmen bei Höhenkrankheit:

- Wenn möglich, ärztliche Hilfe
- Sofortiger Abstieg oder Abtransport
- Sauerstoffgabe
- Abschwellende Medikamente, ggf. Entwässerungsmittel