

Höhentrekking & Bergsteigen

Aufenthalte in großen Höhen stellen – insbesondere in Verbindung mit körperlicher Anstrengung – hohe Ansprüche an unseren Körper:

Durch den geringeren Sauerstoffdruck der Luft (nur noch 50% bei 5000 m) **sinkt die Sauerstoffsättigung** im Blut. Die Folgen sind zunächst verstärkte Atmung mit Hyperventilation, Kopfschmerzen, Schlaf- und Kreislaufstörungen. Bei einer



Rückkehr in niedrigere Höhen erholt sich der Körper rasch wieder. Erfolgt jedoch ein weiterer Aufstieg, ohne dass der Körper sich an die Höhe gewöhnen konnte, kann es zu einer lebensbedrohlichen **Höhenkrankheit** mit Wassereinlagerungen in Gehirn oder Lunge kommen. Um beim Bergsteigen oder Trekking in ungewohnten Höhen **Gesundheitsschäden** zu vermeiden, sollten Sie deshalb nicht nur Bergerfahrung und eine gute Kondition mitbringen, sondern unbedingt auch die folgenden **Regeln beachten**:

- Langsam akklimatisieren
- Tagesetappen an die Kondition anpassen
- Keine Tagesetappen mit mehr als 2000 Höhenmetern
- 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 immer tiefer als die höchste erreichte Tageshöhe
- gegebenenfalls Ruhetage einlegen
- bei den ersten Symptomen von Höhenkrankheit sofort mit dem Abstieg beginnen



- ausreichend trinken
- Alkohol meiden

Symptome der Höhenkrankheiten

- **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

Notfallmaßnahmen

- Sofortiger Abstieg oder Abtransport
- Ärztliche Hilfe
- Sauerstoffgabe
- Abschwellende Medikamente, ggf. Entwässerungsmittel