

## Tipp: Höhenkrankheit

### Allgemeines:

Die Höhenkrankheit ist eine sehr gefährliche Folgeerscheinungen, wenn Höhen über 2500 m ohne ausreichend lange Gewöhnung aufgesucht werden.

Bei Höhen ab 3000 m muss bei raschem Aufstieg, oder Auffahrt und einigen Stunden Aufenthalt jedenfalls mit der Höhenkrankheit gerechnet werden.

Körperliche Fitness und Bergerfahrung können allenfalls dazu beitragen, Ausfälle, die durch beginnende Höhenkrankheit verursacht werden, bis zu einem gewissen Grad zu kompensieren. Die Höhenkrankheit an sich wird dadurch nicht beeinflusst.

Auch Jugend ist in diesem Fall an sich kein Vorteil, oder anders ausgedrückt, ist Alter kein Risikofaktor für die Höhenkrankheit.

Übergewicht ist ein Risikofaktor für die Höhenkrankheit

Wer bereits einmal eine Höhenkrankheit hatte, ist mehr gefährdet, neuerlich ein Höhenkrankheit zu entwickeln. Es gibt also eine gewisse persönliche Anfälligkeit.

Schwere Lasten können durch Pressatmung zur Höhenkrankheit beitragen.

Alkohol kann die Höhenkrankheit fördern und die Symptome verstärken.

Die Erscheinungen werden je nach Art und Ausprägung als Akute Höhenkrankheit (Acute Mountain Sickness – AMS), Höhenlungenödem (High Altitude Pulmonary Edema – Hape) oder Höhenhirnödem (High Altitude Cerebral Edema – HACE) bezeichnet.

Beschwerden können einige Stunden nach zu raschem Erreichen von Höhen ab 2500 m zumindest aber ab 3000 m auftreten. Zunächst kommt es zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Leistungsabfall, später Koordinationsstörungen, psychischen Auffälligkeiten, Koma, oder Husten, Auswurf und Atemversagen.

**Die Höhenkrankheit ist lebensgefährlich. Todesfälle durch die Höhenkrankheit sind nicht selten!!!**

Die Methode der Wahl, um die Höhenkrankheit zu vermeiden, ist langsame Gewöhnung an die Höhe. Durch **langsame Gewöhnung** kann man dauerhaft

Höhen bis 5.300 m ertragen. Kurzfristig können noch größere Höhen erreicht werden.

Leider kann man bei geführten Touren usw. nicht davon ausgehen, dass jeder Veranstalter ausreichend Zeit zur Akklimatisation vorsieht. Zeit ist Geld, zu kurze Akklimatisationszeiten werden häufig in Kauf genommen.

Es stehen Medikamente zur Verfügung, die eine etwas geringere Anfälligkeit für die Höhenkrankheit bedingen. Sie greifen aber in den Stoffwechsel ein und sind höchstens völlig gesunden Menschen, dann zu empfehlen, wenn die Tour einmal ausnahmsweise das Einhalten der unten angeführten Regeln unmöglich macht. Z.B. weil der Weg zwischen zwei Unterkünften an einem Tag zurückgelegt werden muss.

#### Regeln:

- Langsame Akklimatisation
- Ab 2750 m Höhe soll der tägliche Aufstieg nicht mehr als 500 Höhenmeter betragen.
- Nach Möglichkeit 100 bis 200 m unter der maximal erreichten Höhe übernachten.
- Alle 1000 Höhenmeter einen Ruhetag zur Akklimatisation einlegen.
- Bei Auftreten von Beschwerden mindestens 300 Höhenmeter absteigen.

#### Medikamente:

Acetazolamid (Diamox®) 2x1/2 Tablette am Tag kann einen gewissen Schutz bieten und in Ausnahmefällen in Erwägung gezogen werden.

Bei geringen Beschwerden wie Kopfschmerzen kann außer dem Abstieg um ein paar hundert Höhenmeter auch ein banales Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofen, Naproxen) verwendet werden.

Sauerstoffgabe (wird meist nicht vorhanden sein).

Weitere medikamentöse und andere medizinische Maßnahmen sind nicht für die Selbstbehandlung geeignet und werden daher hier nicht diskutiert.