



Reisen in große Höhen **-Trekking-**

In jedem Reisekatalog werden heute Touren für alle Altersgruppen in Ländern mit Höhen über 3000 m angeboten.

Um für eine solche Reise gut gerüstet zu sein, sollten einige grundlegende Verhaltensregeln eingehalten werden:

- Überprüfen Sie zunächst mit Ihrem Hausarzt Ihre individuelle Höhen-/Bergtauglichkeit, die u. a. bei folgenden Grunderkrankungen eingeschränkt sein kann:
 - ▶ Herz-Kreislaufkrankungen
 - ▶ Lungenerkrankungen
 - ▶ Zuckerkrankheit
 - ▶ Krampfleiden
 - ▶ Thrombose in der Vorgeschichte
- Achten Sie auf ein Fitnessprogramm vor Reiseantritt, z. B. Radfahren, Schwimmen 3 x pro Woche, einige Wochen vor Antritt.
- Achten Sie bei der Auswahl der Route auf einen Ihrem Trainingsstand angemessenen Aufstieg. Bei Ungeübten sind bei Bergtouren über 3000 m ca. 300 m Höhenunterschied pro Tag sinnvoll.
- Achten Sie auf einen langsamen Aufstieg ohne Überanstrengung.
- Achten Sie in den ersten 2 – 3 Tagen auf ein Nachtlager unterhalb 3000 m.
- Achten Sie auf eine morgendliche Pulsmessung vor dem Aufstehen. Bei mehr als 75 Schlägen pro Minute sollte eine Ruhepause eingelegt werden (sog. Akklimatisationskontrolle).
- Achten Sie auf einen angemessenen Ausgleich des vermehrten Flüssigkeits- und Salzbedarfs. Nehmen Sie stets den Flüssigkeitsbedarf für mindestens 1 Tag (= > 3 Liter) und Salztabletten mit.
- Achten Sie auf einen ausreichenden Sonnenschutz (Lichtschutzfaktor > 15), eine UV abweissende Sonnenbrille mit Seitenschutz sowie eine Kopfbedeckung.
- Alkohol und Schlafmittel sind obsolet.
- Besprechen Sie die Reiseapotheke mit Ihrem Hausarzt.
- Überprüfen Sie die Gültigkeit der erforderlichen Impfungen.

Akute Höhenkrankheit

Das Auftreten ist nicht vorhersehbar. Als nachweisbare Risikofaktoren sind Aufstiegsgeschwindigkeit und Übergewicht genannt.

Nach 6 – 8 Stunden kommt es zu Symptomen wie Kopfschmerz, Appetitlosigkeit, Schwindel und Übelkeit. Die milde Form der Höhenkrankheit bedarf in der Regel keiner Therapie.

Sie heilt ohne weiteren Aufstieg in 1 – 2 Tagen aus.

Höhenlungenödem

Kommt es zu Ödemen in der Lunge, so sinkt die Sauerstoffversorgung des Blutes weiter; ein Leistungsknick, das Leitsymptom des Höhenlungenödems, ist die Folge.

Weitere Symptome sind: Husten, Auswurf und Atemnot.

Das Höhenlungenödem ist ein akuter Notfall. Sofortiger Abstieg, wenn möglich.

Therapie: Nifedipin 20 mg retard.

Höhenhirnödem

In seltenen Fällen finden sich auch Hirnödeme, die folgende Symptome hervorrufen: schwerste Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Vernebnungen und Bewusstseinsstörungen.

Als Leitsymptom ist hier die Sturzneigung aufgrund der feinmotorischen Fehlsteuerung mit Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit genannt.

Das Höhenhirnödem ist ein akuter Notfall: Sofortiger Abstieg (wenn möglich). Behandlung mit Dexamethason initial 18 mg, dann alle 6 Stunden 4 mg.

Mit freundlicher Empfehlung

**Ihr Gesundheitsamt
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5
61352 Bad Homburg
Tel. : 06172/999-5800, -5870**