Merkblatt zur Höhenkrankheit und zu anderen Problemen in den Bergen

Beim Aufenthalt in Gebirgen kann es zu vielen Gesundheitsstörungen kommen:

- Sonnenbrand
- Sonnenstich – Hitzschlag
- Schneeblindheit (Keratitis photoelectrica)
- Verletzungen durch Unfall (Sturz, Steinschlag, ...)
- Erfrierungen
- Höhenkrankheit
- und andere

Hier soll die Höhenkrankheit im Mittelpunkt stehen. Sie kann bereits in einer Höhe von 2500–3000 Metern auftreten. Das heißt, man kann nicht nur in den höchsten Regionen unserer Erde, zum Beispiel im Himalaya, sondern auch in den Alpen höhenkrank werden.

Ausgelöst werden die Erscheinungen durch die mangelhafte Anpassung des Körpers an die verminderte Sauerstoffkonzentration in der Luft. Bei jedem Menschen ist diese Anpassungsfähigkeit unterschiedlich ausgeprägt. Sie ist absolut unabhängig von körperlicher Fitneß oder Bergerfahrung. Auch nach fünf großen Bergtouren (ohne Probleme) können bei der sechsten Symptome der Höhenkrankheit auftreten.

Die Krankheitserscheinungen reichen vom einfachen Kopfschmerz bis zur Bewußtlosigkeit und nachfolgendem Tod.

Die wichtigsten Zeichen der akuten Höhenkrankheit:

■ Beginnende Höhenkrankheit:

- Kopfschmerzen
- Appetitlosigkeit, Übelkeit
- Schlafstörungen, kurze nächtliche Atempausen
- Ungewohnter Leistungsverlust, Ruhepulsanstieg um mehr als 20 Prozent
- Wassereinlagerungen

■ Mittelschwere Höhenkrankheit:

- Plötzlicher, rapider Leistungsabfall
- Konstante, schwere Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit
- Atemnot bei Anstrengungen, bei Nacht, trockener Husten
- Schwere Übelkeit bis Erbrechen
- Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Benommenheit,
- Stark verminderte Urinausscheidung

■ Schwere Höhenkrankheit, Höhenlungenödem, Höhenhirnödem:

- Atemnot in Ruhe, Husten mit schaumigem oder blutigem Auswurf, deutlich hörbare Rasselgeräusche beim Atmen
- Herzrasen
- Heftiges Erbrechen
- Vernunftwidriges Verhalten, Sehstörungen, schwerste Bewußtseinsstörungen, Bewußtlosigkeit, Tod

Bei Symptomen der **beginnenden Höhenkrankheit** sollten Sie **auf keinen Fall weiter aufsteigen**, sondern auf der gleichen Höhe abwarten, ob die Beschwerden zurückgehen (dann vorsichtig weiter aufsteigen) oder ob sie sich verstärken (dann unbedingt absteigen).

Bei **mittelschwerer Höhenkrankheit** sollten Sie **sofort** 500 bis 1000 Höhenmeter, auf alle Fälle aber bis zur anhaltenden Besserung der Beschwerden, **absteigen** und zwar **niemals allein**!

Bei **schwerer Höhenkrankheit** muß der Betroffene sofort um mindestens 1000 Höhenmeter tiefer transportiert werden (durch Träger, per Pferd, Yak oder Hubschrauber), auch mitten in der Nacht. Sauerstoffbeatmung, Überdruckkammer und bestimmte Medikamente kommen zum Einsatz, können aber niemals den Wechsel in tiefere Höhenlagen ersetzen!

Tipps

- Es empfiehlt sich ein täglicher Anstieg (bezogen auf die Schlafhöhe) von 300 bis 500 Metern pro Tag, wobei tagsüber durchaus größere Höhen erstiegen werden können. Es ist ratsam, oberhalb 3000 Meter Ruhetage einzulegen.
- Auf Schlaftabletten, andere Beruhigungsmittel und Alkohol sollte in größerer Höhe verzichtet werden, da sie die Atmung reduzieren und so die Höhenkrankheit begünstigen können.
- Medikamente wie Acetazolamid können die Beschwerden der Höhenkrankheit lindern und als Notfallmedikament sehr hilfreich sein. Vorbeugend eingenommen können sie aber auch zu falscher Sicherheit führen.
- Der Flüssigkeitsbedarf des Körpers ist in der Höhe deutlich gesteigert. Darum sollten Sie mindestens 2–3 Liter pro Tag trinken. Die Flüssigkeitszufuhr ist dann ausreichend, wenn man relativ häufig nichtkonzentrierten Urin ausscheidet (auch nachts).
- Achten Sie nicht nur auf Ihren eigenen Körper, sondern auch auf Ihre Partner. In größeren Gruppen gilt dies ganz besonders! Es kann unter Umständen sogar erforderlich sein, jemanden zum Abstieg zu zwingen, der die Situation höhenkrankheitsbedingt nicht mehr richtig einschätzen kann.
- Lassen Sie nie einen Erkrankten allein!
- Klären Sie in Ihrer Gruppe am besten vor dem Aufstieg, wie Sie sich im Notfall zu verhalten haben.
- Machen Sie sich immer bewußt, daß körperliche Fitneß nicht vor Höhenkrankheit schützt.

Wenn Sie diese Hinweise unter dem Hauptmotto:
Geh nicht zu schnell zu hoch
berücksichtigen,
können Sie nicht nur ernste Höhenprobleme vermeiden, sondern die Trekkingtour oder den Gipfelanstieg erst richtig genießen.

Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie sich immer an uns wenden!

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Christian Schittenhelm
Facharzt für Allgemeinmedizin, Tropenmedizin

Dr. med. Katharina Gäfgen
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Talstraße 13· 71287 Weissach · Telefon 07044/90185-0 · Telefax 07044/90185-99