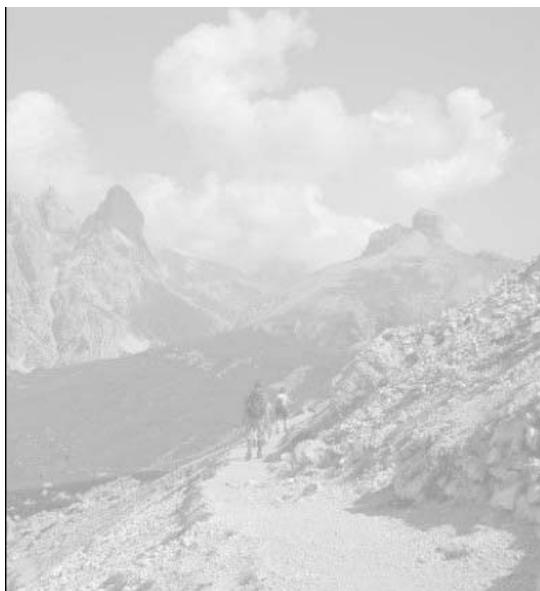


Wandern im Gebirge – Höhenadaptation und ihre Klinik

Zu den gesundheitsrelevanten Empfehlungen gehört zunehmend die aktive und regelmäßige Gestaltung von Bewegungsprogrammen. Befinden wir uns doch an der Wende des Jahrtausends mindestens in Mitteleuropa in einem Zeitalter, in dem die motorische Leistungsfähigkeit nicht mehr automatisch durch ihre regelhafte Verknüpfung mit den arbeitsprozessrelevanten Tätigkeiten des Einzelnen auf solidem Leistungsniveau erhalten bleibt. Die soziale Sicherung des menschlichen Lebens wird von der körperlichen Arbeit abgekoppelt, die Bewegungsarmut verbreitet sich epidemisch in allen sozialen Schichten und Altersgruppen. Inzwischen erfasst diese Entwicklung immer früher unsere Kinder, deren Spieltrieb als Triebkraft motorischer Entwicklung frühzeitig zurückgedrängt wird von psychisch strapaziösen Spielen mit elektronischen Datenträgern.

Die sozial gut ausgestatteten Bevölkerungsgruppen erkennen den Bewegungsmangel als gesundheitsgefährdenden Teil des Lebensstils unter dem Einfluss verschiedener Informationssysteme und insbesondere unter dem Einfluss von Werbekampagnen verschiedener Reiseanbieter und Wellnesshotels. Moderate körperliche Bewegung z.B. in Form von Wandern in den wunderschönen und vielfältigen Gebirgsregionen bestimmt zunehmend die Urlaubsangebote und ergänzt passive Wellnessprogramme um die Komponente der körperlichen Aktivität. Die beachtenswerten Aspekte, Risiken und Gefahren der bewegungsaktiven Aufenthalte auf dem flachen Lande und an den Stränden von Seen und Meeren sind in medizinischen Fachkreisen und auch bei vielen Nutzern dieser Angebote hinreichend bekannt. Anders darf man getrost die Situation bei Aufenthalten im höheren Mittelgebirge bewerten. Angebote mit geführten Wanderungen durch die Hotels bedeuten für viele den Start in ein begeistertes Wanderleben. Mit geringem Aufwand an Ausrüstung (trittfeste Schuhe, Rucksack, Trinkflasche und wetterfeste Kleidung) sind die ersten Wandererlebnisse solide abgesichert. Unbeachtet bleibt häufig, dass bereits der Wechsel vom Wohnort in eine Übernachtungshöhe von ca. 1000m eine erhebliche Belastung des Herz-Kreislauf-Systems, der Atmung und des vegetativen Nervensystems bedeutet. Dabei sind die Zeichen der Unverträglichkeit dieses Höhenwechsels eher unspezifisch und undramatisch. Kopfschmerzen in der Nacht nach der Anreise, ungewohnte Schlafstörung mit dem Gefühl der Unruhe gekoppelt und Appetitlosigkeit finden in den Strapazen beim Abschied aus dem heimatischen Alltag, dem ungewohnten Hotelbett und den neuen, meist breit gefächerten Buffetangeboten schnell eine glaubwürdige Erklärung. Doch dies kann durchaus falsch sein. Deshalb soll man nach solchen Symptomen am Tag nach der Anreise ins Gebirge direkt suchen und beim geringsten Anhaltspunkt den ersten Tag am Urlaubsort möglichst nicht für einen rasanten Aufstieg in deutlich höhere Lagen nutzen. Bereits nach der zweiten Nacht sind diese Symptome wieder verschwunden und nun kann der Aufstieg in höhere Höhen beginnen. Allerdings gilt immer noch die Kombination von Vernunft und Vorsicht. Alle Gesunden über 50 Jahre tun gut daran, die nächsten Höhen in Etappen von ca. 300 bis 500m pro Tag zu erklimmen und bei jeder Steigerung der Höhenlage, in die sie sich begeben, immer wieder auf die vegetativen Symptome Kopfschmerz und Unwohlsein zu achten. Die Warnzeichen weisen nachdrücklich darauf hin, dass die Höhenanpassung noch nicht ausreichend ist und vor der weiteren Steigerung 1- 2 x die gleiche Höhenlage wiederholt werden soll. Bei einem Aufstieg gilt stets die Regel, dass die neue Höhe möglichst aktiv und nicht per Lift erreicht werden soll, damit die physischen



Anpassungsmechanismen aktiv gestartet werden können und nicht der Körper von dem unbeschwerlichen, jedoch schnellen Höhenwechsel physiologisch überrumpelt wird. Der junge und gesunde Organismus ist regelhaft in der Lage, die wichtigsten Höhenanpassungsmechanismen innerhalb von 3 bis 4 Tagen zu optimieren. Soll der Wanderweg das Niveau von 3000m Höhe deutlich überschreiten, benötigt die Höhenanpassung einen bewegungsaktiven Aufenthalt im Höhenbereich von 2000 bis 3000m von 10 bis 14 Tagen. Damit soll klar gesagt werden, dass Kurzaufstiege, z.B. zum Kilimandscharo, innerhalb von 5 bis 6 Tagen ohne ausreichende Vorakklimatisierung ein erhebliches gesundheitliches Gefahrenpotential beinhalten. Leider kann man diese Adaptationsmechanismen an die Höhe nicht durch eine solide Ausdauerleistungsfähigkeit oder andere konditionelle Fähigkeiten in normaler Höhe kompensieren. Als Fazit muss herausgestellt werden, beim Verlassen der gewohnten Höhenlage im Flachland in Richtung Mittelgebirge und darüber hinaus gehende Höhenlagen benötigt man zunächst Geduld und Zeit. Die Aufmerksamkeit gilt den unspezifischen Hinweisen auf die Erschöpfung der körpereigenen Adaptationsmechanismen an die ungewohnte Höhenlage. Zurückhaltung in den ersten Tagen in der verlockenden Bergwelt sichert einen kompakt wohltuenden Urlaubseffekt und minimiert die meist unterschätzten Risiken des Aufenthaltes in der ungewohnten Höhe.

© MR Dr. B. Krockner 2007