

*Viele Menschen scheuen Reisen nach Ladakh (und in andere Regionen des Himalaya), weil sie Angst vor der großen Höhe haben. Und ja, Ladakh liegt nur an ganz wenigen Plätzen unter 3.000 Höhenmetern. Da kann einem schon mal die Luft wegbleiben. Doch mit ein paar Tipps reisen Große und Kleine in den allermeisten Fällen auch in großen Höhen recht sicher und die Höhenanpassung klappt.*



Wer in Ladakh gut akklimatisiert ist, schafft es auch auf über 6.000m (c) Barbara Esser

Eines mal vorweg: Von den mehreren Tausend Gästen, die wir bislang in Ladakh begrüßen durften, mussten höhenbedingt gerade mal um die 10 Personen Ladakh verlassen. Dh, da bewegen wir uns im **Promillebereich**. Höhenanpassungsschwierigkeiten dahingegen haben schon mehrere Menschen, doch die lassen sich auch mit etwas Geduld und Rücksicht auf sich selbst ausräumen.

## **Die Höhenanpassung beginnt im Kopf**

Wir wollen die Höhenkrankheit nicht negieren, doch durften wir in den über zehn Jahren Felderfahrung miterleben, dass meistens die Personen Schwierigkeiten mit der Höhenanpassung haben, die sich schon im Vorfeld sehr gesorgt haben. Folglich gehen wir davon aus, dass eine positive Herangehensweise und die vielleicht naive Meinung „Wird schon alles gut gehen“ erfolgreicher sind als das sich Kopfzerbrechen und Sorgen. Damit meinen wir aber nicht eine völlige

Gleichgültigkeit. Denn die hat meistens auch ihre Folgen. Eine ausgewogene Mitte zwischen positivem Denken und Respekt vor der Höhe finden, das sollte das Ziel sein.



Wer die ersten Tage ruhig angeht, kann schon bald lostrekken.

## Sich an einfache Regeln halten

Es gibt einige simple Regeln, an die man sich halten sollte, wenn man auf großer Höhe (wie bspw. in Leh auf 3.500m) ankommt. Das fängt schon mal mit **Ruhe & Entspannung** besonders für den ersten Tag an. Und man glaubt kaum, wie viele Menschen inzwischen Schwierigkeiten haben, einfach mal einen Tag nichts zu tun. Da juckt es viele in den Beinen, sie wollen laufen und erkunden. Immerhin sind sie ja nicht zum Nichtstun gekommen. Wenn es einem gut geht, muss man ja auch nicht permanent im Bett liegen, man darf ja auch spazieren gehen, sollte nur nicht gleich Berge besteigen. Auf sich und seinen Körper hören und schon erkennt man, was einem gut tut.

Was noch wichtig ist, sind **viel Flüssigkeit und Sauerstoff**. Dh viel trinken (Alkohol ist ausgenommen – davon sollte am Anfang etwas Abstand gehalten werden) und raus in die frische Luft, im Hotel-/Gästehausgarten sitzen und atmen. Beim Schlafen etwas erhöht liegen und das Fenster aufmachen (wenn es die Lautstärke erlaubt).

Du kannst Dir unsere Tipps zur Höhenanpassung auch hier als PDF runterladen: [PDF](#)

## Wehleidig sein

„Wie geht es Dir?“ Auf diese Frage antworten die meisten automatisch mit „Danke, gut!“, auch wenn



es einem nicht so gut geht. Man will nicht wehleidig sein und auch nicht zur Last fallen. Aber genau das sollte man in Ladakh sein. **Wehwehchen mitteilen bevor sie wirklich zu Schmerzen werden.** Gerade wenn du in einer organisierten Tour unterwegs bist, fragt dein Guide dich nicht nur der Höflichkeit halber nach deiner Befindlichkeit, sondern weil er wissen will, wie es dir in der Höhe geht. Er ist es auch, der dir dann wertvolle Tipps geben und nötigenfalls einen Arzt bringen kann.

Im Übrigen sind die Ärzte in Ladakh gerade was die Höhe angeht recht erfahren, dh da kann schon ganz gut geholfen werden, wenn es einem mal nicht so gut geht.



Auch Kinder können nach Ladakh. Unser 8jähriger Sohn auf 4.500m.

## Mit Kindern nach Ladakh?

Auch wenn sich Fernreisen mit Kindern zunehmender Beliebtheit freuen, ist man bei Reisen in größere Höhen noch etwas zurückhaltend. Das ist auch verständlich, möchte man seinen Kindern möglichst wenig Probleme bereiten. Unserer Erfahrung nach aber ist die Sorge wenig berechtigt, denn **Kinder vertragen die Höhe meist besser als Erwachsene.** Wir glauben, dass sich der kindliche Körper leichter als der erwachsene an die Höhe anpasst.

Ausnahme sind Pubertierende: Es ist uns aufgefallen, dass Teenager häufiger eine etwas rumpeligere Anpassung als Erwachsene oder Kinder haben. Warum können wir wissenschaftlich allerdings nicht erklären. Das heißt aber nicht, dass **alle** Jugendliche Schwierigkeiten haben und es heißt auch nicht, dass sie sich bei entsprechenden Maßnahmen nicht anpassen könnten. Wir haben jedes Jahr junge Menschen, die erfolgreich in großen Höhen (auf über 5.500m) trekken waren oder gar einen oder mehrere 6.000er bestiegen haben.

# Die richtige Vorbereitung

Immer wieder fragen uns Ladakh-Reisende, wie sie sich denn auf die Höhe schon vor der Abreise vorbereiten können. Hier ein paar Tipps:

1. **Fit & gesund sein.** Wichtig ist immer, dass man schaut, dass man körperlich gesund und fit ist. Das gilt besonders für Menschen, die in Ladakh trekken oder gar bergsteigen wollen. Wer mit Herz- oder Lungenleiden eine Reise in große Höhen unternehmen will, sollte vorab in jedem Fall mit einem Arzt sprechen!  
Wer mit einem kleinen Schnupfen oder anderen nicht auskurierten Leiden nach Ladakh kommt, tut sich meist sehr schwer mit der Höhenanpassung. Wir mussten schon oft erleben, dass Leute, die vor der Abreise eigentlich nur etwas verkühlt waren, dann eine schlimme Grippe in Ladakh hatten.
2. **Rauf in die Berge.** Wer es zeitlich schafft, sollte unbedingt zu Hause möglichst viel an Höhe gewinnen. Das ist in Österreich natürlich leichter, als wenn man in Norddeutschland lebt. Ganz leicht tun sich Menschen, die im Vorfeld immer wieder auf über 2.500m unterwegs waren oder gar in sehr hochgelegenen Hütten geschlafen haben. Das bringt allerdings nur etwas, wenn man das wirklich knapp vor der Abreise macht!
3. **In die Druckkammer.** Einige wenige unserer Gäste waren vor der Abreise sogar in einer Druckkammer. Die gibt es inzwischen in vielen größeren Städten. Früher wurden die vor allem von Spitzensportlern genutzt. Inzwischen machen das auch einige Himalaya-Reisende zur Vorbereitung. Allerdings ist das Hypoxie-Training relativ kostspielig. Auch hier gilt: je knapper vor der Abreise, desto besser. (Einfach „Hypoxie-Training“ mit bspw. „Wien“ googeln, da findet man Institute, die das anbieten)

## Über Land oder im Flugzeug nach Leh?

Immer wieder lesen oder hören wir, dass die Landanreise über Manali zur besseren Höhenakklimatisierung angeraten wird. Aber das halten wir für eine brutale Rosskur. Immerhin überwindet man auf dieser Reise mehrere 5.000er-Pässe und in vielen Fällen wird auch auf über 4.000m genächtigt. Viele, die so anreisen, sind während der Anreise und dann auch noch in Leh für einige Zeit krank. Danach geht es ihnen zwar gut, aber war es das wirklich wert? **Wir empfehlen die Anreise per Flugzeug, einige ruhige Tage in/um Leh und - wer will - über den Landweg retour.** So kann man die Fahrt & die Landschaft auch wirklich genießen.