

Tipps von Gesar Travel zur Höhenanpassung

Keine Angst: Der wichtigste Tipp, den wir Ihnen geben können, denn unser Geist hat eine große Wirkung auf den Körper. Immer wieder machen wir die Erfahrung, dass gerade Menschen mit großer Angst vor der Höhenkrankheit am Ende wirklich krank werden. Aber: Nur ein überaus geringer Anteil der Menschen kann sich trotz Einhaltung sämtlicher Regeln nicht an Höhen über 3.500m anpassen! Die Höhenkrankheit ist sehr selten!

Am Anfang Ruhe: Bei Ihrer Ankunft in größeren Höhen (besonders ab 3.000m) sollten Sie sich sofort zurücknehmen, entspannen, die Füße hoch legen, möglichst wenig tun. Nicht nur weil Sie im Urlaub sind, auch weil jedes Ansteigen der Ruhepulsfrequenz einen erhöhten Sauerstoffbedarf für Ihren Körper bedeutet. Die Folgen sind: Kopfschmerzen, Übelkeit, Atemlosigkeit und andere Höhenanpassungsprobleme. Das Hinterlistige dabei: Diese Symptome bekommen Sie üblicherweise erst viele Stunden später zu spüren! Deshalb, auch wenn Sie sich super und voller Kraft fühlen, lassen Sie sich zumindest die ersten 24 Stunden mal richtig gehen! Das gilt besonders für die jungen, vitalen und sportlichen Menschen, die besonders schwer zu bremsen sind.

Kule-Kule (ladakhisch für „langsam-langsam“): Sollten Sie sich einfach nicht entspannen können und der Drang hinauszugehen ist zu groß, dann machen Sie das bitte sehr langsam! Gehen Sie nicht wie zu Hause, auch wenn Sie sich dabei komisch vorkommen! Wenn ihr Puls rast, gehen Sie definitiv zu schnell. Und zu schnelles Gehen wird sich einige Stunden später rächen: der Kopf schmerzt, das Herz pocht wild, Ihnen ist speiübel ...

Viel Flüssigkeit: Die Regel: pro 1.000 Höhenmeter 1 Liter! Trinken Sie ruhig einen über den Durst, denn Flüssigkeit erleichtert Ihrem Körper die Aufnahme von Sauerstoff. Wer nicht gerne Wasser trinkt, kann auch Tee, Suppen oder Säfte zu sich nehmen. Aber bitte keinen Alkohol!

Vorsicht mit Medikamenten: Vermeiden Sie zu viele Medikamente. Anpassungssymptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlaflosigkeit, Nasenbluten usw. sind zu Beginn ganz normal und kein Grund zur Panik, aber wichtige Warnsignale. Im Normalfall verschwinden Sie schon nach kurzer Zeit. Wir raten zur Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten, weil es wichtig ist, dass Sie sich auch beobachten – werden die Kopfschmerzen schlimmer? Nimmt die Übelkeit ab? Nachdem aber ein erholsamer Schlaf sehr wichtig ist, nehmen Sie ruhig am Abend Schmerztabletten oder etwas gegen die Übelkeit. Betreffend Aspirin und Diamox gehen die Meinungen der Höhenmediziner auseinander. Die einen raten unbedingt von der Einnahme ab, die anderen meinen, in geringen Dosen seien sie zuträglich. Wir raten lieber davon ab!

Wie geht es mir? Verschwinden die Anpassungsschwierigkeiten nicht bzw. verstärken sie sich, ist es dringend notwendig sich auch mitzuteilen. Teilen Sie Ihrem Führer und Ihren Mitreisenden lieber jedes kleine Wehwehchen, als nichts mit! Die Höhenkrankheit entwickelt sich zumeist sehr langsam, über viele Tage hinweg. Sie ist kein Herzinfarkt, der aus dem Nichts kommt! Sollte es Ihnen trotz aller Vorsichtsmaßnahmen nicht besser gehen, wird Ihnen Ihr Guide zum Abstieg raten. Meist reichen wenige Höhenmeter und eine merkbare Besserung tritt

ein!

Alkohol: Lieber nicht! Besonders in den ersten Tagen gilt es die Finger vom Alkohol zu lassen, denn Bier, Schnaps und Co verzögern die Akklimatisierung!

Fenster auf! Das Schlafen mit erhöhtem Oberkörper ist sehr hilfreich! Auch dankt Ihnen Ihr Körper, wenn Sie in gut belüfteten Zelten und Schlafräumen schlafen! Wer vor dem Schlafgehen 100 bis 200m hoch und wieder runter geht, schläft besser! Vermeiden Sie bitte Schlafmittel, die verzögern die Höhenanpassung.

Don-le („Bitte iss!“ auf Ladakhi): Essen Sie gut und kohlenhydratreich, auch wenn Sie kaum einen Appetit verspüren, denn viele Höhenreisende leiden unter Appetitlosigkeit! Über Gewichtszunahme müssen Sie sich keine Sorgen machen, in diesen Höhen verbrennt der Körper ohnedies mehr Kalorien!