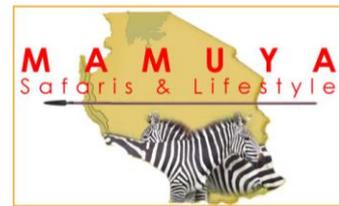


# Mamuya Safaris & Lifestyle

P. O Box 10520  
Arusha Tanzania  
Mobile: +255 784 381 081  
Mobile: +255 788 381 081  
[info@mamuyasafaris.com](mailto:info@mamuyasafaris.com)



## **Hinweise für Reisen in große Höhen**

Die Höhenkrankheit kann ab einer Höhe von 3.000m vorkommen und äußert sich durch folgende Symptome: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Halluzinationen, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Erbrechen, trockener Husten mit Auswurf. Die milden Formen der Erkrankung klingen meist innerhalb weniger Tage von selbst ab. Sollte dies nicht der Fall sein, so bleibt als letzte Möglichkeit der Linderung nur, den Betroffenen auf eine niedrigere Höhe zu bringen. Verspürt er dann keine Erleichterung, so könnte durchaus eine andere Erkrankung vorliegen.

## **Warum kann es zur Höhenkrankheit kommen?**

Der Organismus ist bei großen Höhen zunächst um ein annähernd normales Sauerstoffangebot für seine Zellen bemüht. Diese Alarmreaktion (verstärkte Atmung und erhöhter Pulsschlag) schützen den Körper, während er langfristige Anpassungsvorgänge vorbereitet. Die verstärkte Atmung wird als wirksamstes Mittel beibehalten. Zusätzlich bildet er ein neues Hämoglobin und steigert die Anzahl der roten Blutkörperchen. Unter normalen Bedingungen sind zwischen 20 und 30 Prozent der Blutkapillaren des Körpers inaktiv. Bei verringertem Luftdruck werden einige von ihnen herangezogen, das Gewebe effektiver mit Blut zu versorgen. Innerhalb der Zellen schließlich fördern enzymatische Anpassungsvorgänge den anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Stoffwechsel. Auf Sauerstoffmangel reagiert der Organismus in komplizierter, scheinbar widersprüchlicher Weise. Die Atmung wird tiefer und schneller, sodass mehr Luft tief in die Lungen gelangt; der Sauerstoffpartialdruck in den Lungenbläschen steigt, und die Kohlendioxidkonzentration im Blut sinkt. Diese Reaktionen provozieren allerdings eine Krise: Zwar kann und muss dem Sauerstoffmangel durch Hyperventilation abgeholfen werden, doch würde das dadurch bedingte Sinken des Kohlendioxidspiegels das Säure-Basen-Gleichgewicht stören und einen Anstieg des PH-Wertes, eine Alkalose zur Folge haben. Diese Zwangslage meistert der Organismus durch einen Kompromiss: Er forciert die Atmung so weit, dass die Lungenbläschen mehr Sauerstoff erhalten, scheidet zugleich aber über die Nieren vermehrt Hydrogenkarbonat aus, um die drohende Alkalose zu kompensieren. Wie wirkungsvoll sich der Körper akklimatisiert, hängt davon ab, ob die beiden gegensätzlichen Forderungen – zusätzliches Sauerstoffangebot und konstanter PH-Wert – erfüllt werden. Damit entscheidet sich, ob man von der Höhenkrankheit verschont bleibt oder nicht.

## **Welche Verhaltensregeln sind zur Vermeidung der Höhenkrankheit unbedingt zu beachten?**

- Akklimatisation: Gegen die Beschwerden der Höhenkrankheit hilft nur eine richtige und vorsichtige Höhenanpassung nach der Regel. "Gehen Sie nicht zu schnell hoch – Gehen Sie langsam!"
- Gesundheitlicher Check-up: Wir empfehlen vor Reiseantritt, Ihren Hausarzt aufzusuchen und Ihre körperliche Konstitution (z.B. Blutdruck, Puls etc.) überprüfen zu lassen.
- Kondition: Entgegen der weitverbreiteten Annahme kann eine gute Kondition leider nicht die Höhenkrankheit verhindern, jedoch ist ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer als Reisevorbereitung dahin gehend hilfreich, dass Gelenk- und Muskelschmerzen vorgebeugt werden kann.
- Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme: Führen Sie Ihrem Körper mindestens 3 Mal täglich vitaminreiche Nahrung zu und trinken Sie viel Tee oder Wasser, mindestens 4–5 Liter am Tag und vermeiden Sie generell Alkohol.
- Selbstdisziplin: Beachten Sie, dass Ihr Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeiden Sie unnötige Anstrengungen und passen Sie Ihre Bewegungen, insbesondere Ihre Wandergeschwindigkeit, den großen Höhen an. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Atmung und versuchen Sie stets, zur Vermeidung von Erkältungen, durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.
- Folgende Dinge empfehlen wir Ihnen zur Mitnahme:
  - Mindestens zwei geeignete Transportflaschen für Tee oder Wasser
  - Hochgebirgs-Sonnenschutz, d.h. mindestens Faktor 20 (besser 40) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen, z.B. Labello
  - Teleskopstöcke zur Entlastung der Zwischenrippen-Atmung
  - Kopfbedeckung und Stirnband
- Bei ernstesten Beschwerden bitten wir Sie dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern sich an den Bergführer zu wenden.