

Höhenkrankheit

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 8

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553202>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Höhenkrankheit

Auf unseren Bergwanderungen können wir dann und wann Leuten begegnen, die in einer Höhe von 2500—4000 Metern bergkrank werden. Es handelt sich dabei meist um eine gewisse Unkenntnis und Unvorsichtigkeit, denn diese Menschen wissen es womöglich nicht, dass sich ihr Körper den äusseren Druckverhältnissen nur langsam anpassen kann. Dieser Umstand ist zusammen mit einem Sauerstoffmangel die Hauptursache des Versagens. Es ist daher völlig verkehrt, in solchem Falle die Seilbahn, die uns zu rasch in die Höhe bringt, zu benützen. Wenn man in einigen Minuten 1000—2000 Meter höher kommen will, ohne dadurch eine Störung hervorzurufen, benötigt man unbedingt eine gute Anpassungsmöglichkeit an die rasch ändernden Druckverhältnisse. Begibt man sich daher in die Berge, dann ist es immer empfehlenswert, wenn man die ersten 2—3 Tage keine Bergbahnen benützt, sondern die Höhe langsam zu Fuss zu erreichen sucht. Auf diese Weise findet der Körper genügend Zeit, sich den Druckverhältnissen der Umwelt allmählich anzupassen. Das stetige Steigen erfordert ruhiges, tiefes Atmen, was sehr vorteilhaft ist, weil der Körper dadurch trotz der immer dünner werdenden Luft immer noch genügend Sauerstoff erhält. Wer unter hohem Blutdruck leidet, auch wer herzschwach ist, muss doppelt vorsichtig sein. Mit Gemütlichkeit und ohne Hast lässt sich auch bei geschwächter Gesundheit manches ohne Störungen erreichen.

Vernünftige Rücksichtnahme

Wer nun aber bereits wahrnimmt, dass seine körperlichen Funktionen nachzulassen beginnen, sollte sogleich darauf vernünftig Rücksicht nehmen. Es hat keinen Sinn, immer noch weiterzugehen, wenn man bereits feststellen kann, dass der

Gang unsicher wird, so dass man zu schwanken beginnt, über Wurzeln stolpert oder gar leichte Bewusstseinsstörungen bekommt. Auch ein alter Bergler und Sportler sollte es nicht tragisch nehmen, wenn er gewahr werden muss, dass es einfach nicht mehr geht wie früher. Je rascher man sich in die veränderte Lage schickt, umso besseren Nutzen kann man daraus ziehen. Man wird vorsichtig sein und in keiner Weise übertreiben, was einem ermöglichen wird, den Bergsport noch immer in vernünftigem Masse betreiben zu können.

Wer nun aber, nachdem er mit der Bahn eine Bergstation erreicht hat, die typischen Symptome der Bergkrankheit verspürt, muss für sofortige Abhilfe sorgen. Vielleicht beginnt er bereits aus Mund und Nase zu bluten, worauf die Begleiter nicht zögern sollten, ihm die Schläfe, den Nacken und die Waden mit Alkohol einzureiben. Meist hat man ja etwas Eau de Cologne bei sich, das sich zu diesem Zwecke gut verwenden lässt. Auch einige Herztropfen von Crataegisan oder Auroforce werden durch die Einnahme gute Dienste leisten. Der Kranke legt sich ruhig auf den Boden und gibt sich Mühe, tief zu atmen. Bei der nächsten Gelegenheit wird er die Bahn benützen, um wieder ins Tal zu gelangen.

Es ist nie angebracht, in übermüdetem Zustande zu viel zu unternehmen, weder über den Sonntag, noch während den ersten Ferientagen. Besonders die Hetze ist schädlich dabei, und man muss sich nicht wundern, wenn man durch solches Vorgehen der Bergkrankheit eher ausgesetzt ist. Günstiger haben es jene, die einen zu niederen Blutdruck besitzen, denn sie werden sich in den Bergen eher wohl fühlen als in der Tiefe und in der Regel nie unter Bergkrankheit zu leiden haben.