

TAKTIK FÜR HÖHENBERGSTEIGER

Aufstieg nach Plan

Die Kondition für eine 4000er-Besteigung stimmt? Gut. Trotzdem sollten Sie jetzt nicht wild drauflosrennen. Geben Sie Ihrem Organismus Zeit, sich an die Höhe anzupassen. Diese Tipps helfen Ihnen dabei. | Von Dr. Peter Schatzl



Ehe man sich an einen Gipfel wie den Ortler (3905 m) wagt, sollte man entsprechend akklimatisiert sein - die Payerhütte (oben) liegt am Normalweg und ist mit 3029 Metern ein hochgelegener Stützpunkt

Wer die Besteigung eines Viertausenders ins Auge fasst, der mag zunächst einmal nur an gewaltige Gletscher, kühne Grate und eine grenzenlose Aussicht denken; ans Unterwegssein in einer begeisternden Landschaft.

Leicht wird übersehen, dass solche Unternehmungen auch

einen Aufenthalt in einem Reizklima bedeuten. Zwischen Tag und Nacht herrschen starke Temperaturgegensätze. Und auch die Kombination von Kälte und Wind, die hohe UV-Strahlung sowie die Abnahme des Sauerstoffpartialdrucks in großen Höhen setzen dem Bergsteiger oft mehr zu, als er es sich be-

wusst macht. Gerade wenn man rasch in große Höhen (über 2500 Meter) aufsteigt und dort nur für eine oder zwei Nächte bleibt, befindet man sich in einer kritischen Phase der Akklimatisierung. Doch wer planvoll vorgeht und einige taktische Empfehlungen beachtet, der muss sich vor dem Aufstieg in hohe Regio-

nen nicht fürchten. Für eine erfolgreiche Höhenanpassung sollten Sie folgende Tipps beherzigen.

Langsam angehen

Steigen Sie nicht zu schnell höher. Diese Regel gilt nicht nur für die großen Berge der Welt, sondern in gleichem Maße für



Herzlich willkommen auf der Täschhütte (2710 m)! Wer auf dieser Höhe übernachtet, sollte bereits akklimatisiert sein

die Giganten der Alpen. Bei einer Hochtourenwoche sollten Sie die Sache langsam angehen und erst allmählich höhere Stützpunkte und Gipfel wählen.

Am Anfang ist es sinnvoll, vom Tal aus Ziele in großer Höhe anzugehen und abends wieder ins Tal zurückzukehren. Das hat den Vorteil, dass Sie Ihren Organismus nur für einige Stunden dem Reiz großer Höhe aussetzen. Scheuen Sie sich nicht, in dieser Phase den Auf- und Abstieg mit Seilbahn-Hilfe zu verkürzen. Immerhin kön-

nen Sie so Ihre Akklimatisationswanderungen von einem höheren Punkt aus starten.

Gezielte Hüttenwahl

Wenig sinnvoll ist es dagegen, gleich zu Beginn auf eine hochgelegene Hütte zu steigen, dort eine schlaflose Nacht zu verbringen und am nächsten Tag kraftlos und mit Kopfschmerzen den Gipfel zu versuchen. Ihre Viertausender-Unternehmungen sind wesentlich genussvoller, wenn Sie Ihre Schlafhöhe etappenweise steigern.

Tipps für eine erfolgreiche Höhenanpassung

- Nicht zu schnell höher steigen
- Am Anfang den Organismus nur für einige Stunden dem Reiz großer Höhe aussetzen. Eventuell Seilbahnen benutzen
- Nicht gleich zu hoch übernachten. Lieber eine tiefer gelegene Hütte wählen und am nächsten Morgen früher zum Gipfel aufbrechen
- Verzicht auf die Einnahme von Schlafmitteln und gesteigerten Alkoholgenuß auf der Hütte
- Achten Sie auf Ihren Flüssigkeitshaushalt und trinken Sie viel
- Sorgen Sie dafür, dass kein Gruppendruck aufkommt. Bleiben Sie in Ihren Entscheidungen flexibel
- Brechen Sie den Aufstieg ab, wenn Sie sich krank fühlen



Diese Serie wird betreut von

Dr. Peter Schatzl

ist Experte für Trekking- und Bergmedizin am Zentrum für Tropen-, Reise- und Geomedizin in Salzburg und Mitglied im Expertenteam von Hauser Alpinmed

sind es die Nächte, in denen sich der Viertausender-Aspirant regenerieren und akklimatisieren soll. Nicht immer freilich trifft man es optimal, und so ist die Wahl der Hütte oft ein Kompromiss, bei dem Überlegungen wie Komfort, Höhe und geplante Etappe am darauffolgenden Tag eine Rolle spielen. Besonders auf Westalpenhütten ist meist nicht viel Komfort geboten, und die Schlafqualität leidet oft deutlich. Dafür sorgen beengte Verhältnisse in den Ma-



Wählen Sie zum Beispiel erst eine Hütte auf 2800 Metern, dann eine Unterkunft auf 3100 Metern, und schließlich können Sie auf 3500 Metern übernachten. Ebenfalls eine gute Alternative: Sie verbringen die Nacht in einer etwas tiefer gelegenen Hütte und brechen am nächsten Morgen früher zum Gipfel auf.

Der klugen Wahl der Übernachtungsmöglichkeit kann gar nicht genug Beachtung geschenkt werden. Schließlich

Mit dem Certegbag wird ein Höhenkranker künstlich in das Luftdruckniveau talnaher Lagen gebracht und anschließend abtransportiert



Die hohen Gipfel in den Alpen, hier der Piz Palü (3905 m), sollten nur gut akklimatisiert angegangen werden

tratenlagern, penetrante Schnarcher oder sonstige Geräusche, aber auch verstärkter Harndrang, der einen des Nachts nicht durchschlafen lässt. Trotzdem sollten Sie in der Höhe auf die Einnahme von Schlafmitteln und gesteigerten Alkoholgenuß verzichten.

Machen Sie lieber noch eine kleine Extratour: Wenn Sie am Nachmittag oder Abend Ihre Übernachtungsmöglichkeit erreicht und auf der Hütte »eingescheckt« haben, steigen Sie doch gemütlich noch ein Stück – viel-

leicht 200 Höhenmeter – weiter auf. Natürlich nur, wenn Sie sich fit fühlen. Diese Empfehlung beruht zwar rein auf Erfahrungswerten, hat sich aber bewährt.

Trinken Sie viel

Mindestens so wichtig wie die Wahl der geeigneten Hütte ist es auch, penibel auf seinen Flüssigkeitshaushalt zu achten. In gro-

ßer Höhe kommt es durch die körperliche Anstrengung in kalter trockener Luft und durch die Akklimatisation an sich zu einem verstärkten Flüssigkeitsverlust. Wer leistungsfähig bleiben will, muss also viel trinken.

Und wer sicher gehen will, sich und andere nicht zu überfordern, sollte viel kommunizieren. Nicht unbedingt wäh-

rend eines anstrengenden Anstiegs, aber in den gemeinsamen Verschnaufpausen. Trotz Zeitplan und Gruppe sollten Sie nämlich möglichst flexibel in den Entscheidungen bleiben. Jeder Bergsteiger soll sich täglich fragen: Wie ging es mir gestern? Wie war die Nacht? Was kann ich mir heute zumuten? Eine offene Kommunikation und ein angenehmes Gruppenklima spielen hier eine wichtige Rolle.

Vor allem sollten Sie vernünftig genug sein, nicht weiter aufzusteigen, wenn Sie sich krank fühlen.

Achtung: Höhenkrankheit

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Sie Symptome der Höhenkrankheit bei sich feststellen, aber auch bei sämtlichen anderen Krankheitssymptomen. Gesundheitsprobleme werden in großer Höhe kaum besser, der

Höhenkrankheit

Sie kann bereits in Höhen ab 2500 Metern als Folge der Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff auftreten. Zusätzliche Auslösefaktoren sind Überanstrengung, Flüssigkeitsmangel, Infekte, Alkohol oder Schlafmittel. Die Höhenkrankheit kann sich im frühen Stadium durch Kopfschmerzen, Übelkeit, Leistungsabfall, Appetitlosigkeit, einen deutlich erhöhten Ruhepuls und Ödeme (Wasseransammlung) unter der Haut äußern. In diesem Fall sollte man den Aufstieg sofort stoppen und erst einmal eine Übernachtung abwarten. Sind am nächsten Morgen die Symptome verschwunden, kann der Aufstieg fortgesetzt werden. Verschlimmern sie sich – schwere Kopfschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, starker Leistungsabfall, Schwindel, Unsicherheit beim Gehen, Herzjagen –, sollte ein sofortiger Abstieg (mit Begleitung!) oder Abtransport erfolgen.

In Zusammenarbeit mit



Das große 4000er-Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen 4000er! In jeder der sechs Folgen »Das große Hochtouren-Know-How« finden Sie einen Coupon; ausschneiden oder kopieren und an die Redaktion schicken – oder ganz einfach unter www.bergsteiger.de unter »4000er-Gewinnspiel« klicken. Jeder Einsender hat die Chance, einen 4000er zu gewinnen:

MIT DEM BERGSTEIGER AUF EINEN 4000ER

Wir verlosen in Zusammenarbeit mit Schweiz Tourismus zweimal fünf Tage mit einer 4000er-Besteigung für zwei Personen mit Bergführer, Übernachtungen und Halbpension – einmal in Saas Fee, einmal in Zermatt:



Saas-Fee und das Allalinhorn (4027 m)

Sie übernachten im Drei-Sterne-Hotel Bristol mit Blick auf das legendäre Viertausender-Dreigestirn Strahlhorn, Allalinhorn und Rimpfischhorn, haben den Klettersteig am Mittaghorn vor der Haustür und können fünf Tage in der Walliser Eisriesen-Welt genießen.

Zermatt und das Breithorn (4165 m)

Es muss nicht immer das Matterhorn sein! Über Zermatt warten eine ganze Reihe weiterer 4000er auf gipfelsüchtige Alpinisten. Das Breithorn gilt gemeinhin als leichtester Viertausender – nicht zuletzt wegen der schnellen Erreichbarkeit über die Seilbahn aufs Klein Matterhorn. Sie übernachten im Hotel Perren mitten in Zermatt und können fünf



Tage lang das einzigartige Ambiente des legendären »Matterhorn«-Dorfes genießen.

Organismus wird nur doppelt belastet. Wenn sich die Symptome in der Höhe nicht bessern, immer absteigen.

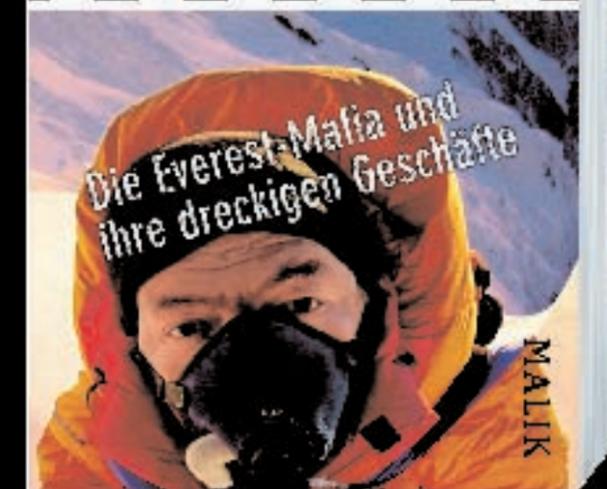
Doch wie kann ich eigentlich erkennen, ob ich höhenkrank bin? Auf welche Symptome muss ich achten? Kopfschmerzen in der Höhe sind alleine noch keine Höhenkrankheit, aber in Kombination mit zwei oder mehreren Symptomen wie zum Beispiel Schwäche, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schlaflo-

sigkeit oder Atemnot bei Belastung schon. Als Leitsymptome für schwere Formen der Höhenkrankheit gelten plötzlicher Leistungsabfall (Höhenlungenödem) sowie Gang- und Stehsicherheit (Höhenhirnödem). In diesen Fällen heißt es: sofort handeln und umgehend den Abtransport einleiten. Kühne Grate und eine grenzenlose Aussicht kann man spätestens zu diesem Zeitpunkt sowieso nicht mehr genießen. ■

Abzocke in der Todeszone.



MICHAEL KODAS DER GIPFEL DES VERBRECHENS



Über hundert Tote, die den Weg nach oben säunern; Basisklager, die zu Müllhalden verkommen sind – der engagierte Bergsteiger, Reporter und Pulitzerpreisträger Michael Kodas enthüllt, wie das Dach der Welt zum Gipfel des Verbrechens wurde. Ein hochbrisantes Bergbuch, in dem erstnals Schuldige beim Namen genannt werden.

436 Seiten, gebunden mit 147 Fotos, Hardcover € 10,- ISBN 978-3-7089-1000-0

MALIK
mehr erleben

Das große 4000er-Gewinnspiel
Ausschneiden, kopieren oder online unter
www.bergsteiger.de
eine 4000er-Besteigung gewinnen!