



HOTEL & TOURS
TANZANIA & ZANZIBAR



ACUTE MOUNTAIN SICKNESS

MT. MERU



Mount Meru dient Bergsteigern zwar häufig zur Akklimatisation für die Besteigung des Kilimandscharo, mit 4.566 m besitzt der Berg jedoch selbst eine beachtliche Höhe, sodass Bergsteiger bei der Besteigung bereits unter Höhenkrankheit leiden können.

DEFINITION

Höhenkrankheit bezeichnet die durch extreme Höhe beim Menschen verursachten Symptome infolge niedrigen Sauerstoffpartialdrucks. Der Sauerstoffgehalt der Atmosphäre auf Meereshöhe beträgt ca. 21 %. Mit zunehmender Höhe verändert sich dieser Prozentsatz zwar nicht, es kommt jedoch zu einer Verringerung der Sauerstoffmoleküle pro Atemzug. In 3.600 m Höhe ist die Anzahl an Sauerstoffmolekülen um 40 % geringer als auf Meereshöhe, sodass der Körper gezwungen ist, mit weniger Sauerstoff auszukommen.

URSACHEN

Höhenkrankheit wird durch die Unfähigkeit des Körpers, sich in großer Höhe schnell genug auf die geringere

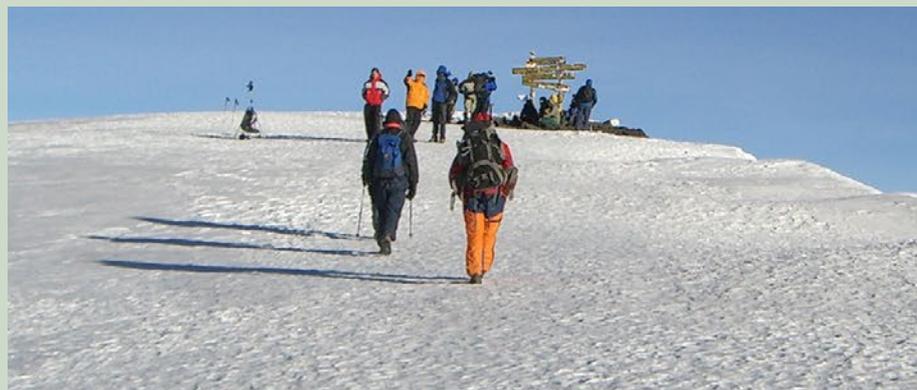
Sauerstoffaufnahme einzustellen, ausgelöst. Sie tritt gewöhnlich in Höhen über 2.400 m auf, wobei die meisten Menschen bis zu dieser Höhe noch keinerlei Probleme wahrnehmen. Ernsthaftige Symptome treten erst bei Höhen über 3600 m auf.

VERMEIDUNG

Am besten wird Höhenkrankheit durch einen langsamen Aufstieg vermieden. Durch Übernachtungen in mittlerer Höhe kann deren Auftreten reduziert oder ganz vermieden werden.

Um die Krankheitssymptome zu mindern, sollten anstrengende Tätigkeiten wie Bergsteigen in den ersten 24 Stunden in großer Höhe vermieden werden.

Da Tabak und Alkohol entwässernd wirken, wird empfohlen, auf den Konsum dieser Substanzen in den ersten 24 Stunden in großer Höhe zu verzichten. Die Aufnahme großer Mengen Wassers unterstützt ebenso die Akklimatisation.



LEICHTE SYMPTOME

Die häufigsten leichten Symptome bei Höhenkrankheit sind:

- Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen
- Müdigkeit oder Schwäche
- Schwindelgefühl oder Benommenheit
- Schlaflosigkeit
- Kribbeln
- Kurzatmigkeit bei Belastung
- Nasenbluten
- Anhaltender schneller Puls
- Schläfrigkeit
- Allgemeines Unwohlsein
- Peripheres Ödem (geschwollene Hände, Füße und Gesicht)
- Durchfall

Im Allgemeinen leiden 75 % der Bergsteiger zumindest unter einigen leichten Symptomen der Höhenkrankheit.

SCHWERE SYMPTOME

Die schweren Symptome der Höhenkrankheit sind:

- Kurzatmigkeit in Ruhe
- Unfähigkeit zu laufen
- Beeinträchtigung der geistigen Fähigkeiten
- Wasseransammlung in der Lunge

Akute Höhenkrankheit kann sich zum Höhenlungenödem (HAPE) oder Höhenhirnödem (HACE) entwickeln, die beide tödlich verlaufen können. Deshalb ist es wichtig, erste Anzeichen der Krankheit unverzüglich dem Reiseführer zu melden.



ACUTE MOUNTAIN SICKNESS

MT. MERU



VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG

Die zuverlässigste Behandlung in diesen Fällen ist es, auf derselben Höhe zu bleiben und sich auszuruhen oder besser noch, auf niedrigere Höhen abzusteigen.

Diamox® ist ein Medikament, das den Säuregehalt des Blutes wieder herstellt und die Auswirkungen der Hyperventilation ausgleicht, die in großen Höhen infolge des Versuchs auftritt, die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen. Diamox® wird zur Behandlung mittlerer bis schwerer metabolischer oder respiratorischer Alkalose eingesetzt. Da das Medikament eine gewisse Zeit braucht, bevor es wirkt, wird empfohlen, 24 Stunden vor dem Aufenthalt in großer Höhe mit der Einnahme zu beginnen. Die empfohlene Dosis liegt zwischen 125 mg und 250 mg zweimal am Tag und die Einnahme sollte ein oder zwei Tage vor der Besteigung begonnen und noch drei Tage fortgesetzt werden,

nachdem die größte Höhe erreicht wurde. Zu den möglichen Nebenwirkungen gehören ein Kribbeln in den Lippen und Fingerspitzen, häufiges Wasserlassen, verschwommenes Sehen, allergische Reaktionen und Veränderungen des Geschmacksinns.

Bei leichten bis mittelschweren Symptomen hilft die Zufuhr von Sauerstoff: Innerhalb von 12 - 36 Stunden kommt es zu einem Abklingen der Symptome, ohne dass ein Höhenwechsel notwendig ist.

ALLGEMEINE FITNESS

Um den Mount Meru oder Kilimandscharo zu besteigen, muss man körperlich fit sein. Für Ihre eigene Sicherheit sollten Sie Ihren Hausarzt fragen, ob es einen medizinischen Grund gibt bzw. Sie ein Medikament einnehmen, das die Akklimatisation an große Höhen beeinflussen oder zu anderen Schwierigkeiten beim Bergwandern oder Bergsteigen führen könnte.

Haftungsausschluss

Dik Dik übernimmt keine Verantwortung für Nebenwirkungen von Bergwandern oder Bergsteigen in großer Höhe einschließlich der Nebenwirkungen von Medikamenten oder für Verletzungen, die bei Abenteuerreisen wie dem Aufenthalt in großer Höhe, Walking Safaris und Gefährdung durch Wildtiere auftreten können. Die Informationen zu Höhenkrankheit von Dik Dik dient lediglich Informationszwecken und soll Ihnen bei den Vorbereitungen fürs Bergsteigen helfen. Sie sind selbst dafür verantwortlich, dass Sie sich in der zum Bergsteigen notwendigen körperlichen Verfassung befinden.

