

Herzkrankheit und Höhenverträglichkeit : Viele Herzkranke ertragen respektable Höhen

Autor(en): **Lüthi, Yvonne**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993926>

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.

Herzkrankheit und Höhenverträglichkeit

Viele Herzranke ertragen respektable Höhen. Aber: Vorsicht ist geboten

Dr. med. Yvonne Lüthi, Bern

Die Frage nach der Höhenverträglichkeit in Höhenlagen über 1000 Metern, sei es nur für Aufenthalte von wenigen Stunden oder für mehrere Tage, stellt sich in unserer reisefreudigen Zeit immer häufiger; meistens für ältere Menschen, mit oder ohne Herzleiden, aber auch für jüngere Herzranke.

Untersuchungen auf 1500 m Höhe

In einer schweizerischen Höhenklinik auf 1500 m Meereshöhe haben Ärzte kürzlich den Einfluss der Höhe auf herzranke Patienten untersucht. Bei den insgesamt 148 Untersuchten handelte es sich um Patienten zwischen 22 und 84 Jahren mit den verschiedensten Herzkrankheiten: Bluthochdruck, Verkalkung der Herzkranzgefässe, Herzinfarkt (drei oder mehrere Wochen nach dem akuten Ereignis) und Herzfehler aller Art. Diese Patienten waren während ihres mindestens dreiwöchigen Aufenthaltes in der Klinik unter ständiger ärztlicher Kontrolle und nahmen täglich an individuell angepasster Herzgymnastik teil.

Mit einer statistischen Auswertung von Puls- und Blutdruckwerten konnten keine ins Gewicht fallende Veränderungen festgestellt werden. Auch waren bei keinem dieser 148 Patienten Verschlechterungen oder Komplikationen während des Höhengaufenthaltes festzustellen, die ursächlich mit der Höhe in Zusammenhang zu bringen wären.

Die Ärzte konnten anhand dieser Daten sowie allgemeiner Beobachtungsergebnisse festhalten, dass ein Höhengaufenthalt in 1500 m für Herzranke keinerlei Nachteile bringt. Aufgrund dieser Erfahrungen beginnen Komplikationen sowie Atemnot oder Herzrhythmusstörungen erst ab 2000 Metern Höhe.

Praktische Ratschläge

Allgemeingültige Richtlinien für alle Leute gibt es natürlich nicht. Neben dem Schweregrad einer Herzkrankheit spielen nämlich auch die psychische Einstellung, die Erwartungsängste und die individuellen Verschiedenheiten eine Rolle. Folgende Hinweise sollten aber mit Vorteil allgemein beachtet werden:

- Offensichtlich Herzranke mit Beschwerden, die sich schon am Wohnort bemerkbar machen, sollten vor einem Höhengaufenthalt ihren Arzt konsultieren.
- Beim Eintreffen in einer Höhenstation sollten ältere Menschen und alle, die bereits einmal wegen Herz- und Kreislaufkrankheiten in Behandlung waren, die Akklimatisation (das heisst die Anpassung des Körpers an ein fremdes Klima) sinnvoll gestalten. Zu emp-

fehlen ist, vor allem am ersten Tag und auch in den 2 bis 3 folgenden Tagen keine körperlichen Anstrengungen zu unternehmen. Aufstiege über 2000 m sollten erst nach einigen Tagen unternommen werden. Am geeignetsten sind Wanderungen in leicht ansteigendem Gelände. Falls dennoch Herzbeschwerden auftreten (zum Beispiel Angst- und Beklemmungsgefühl auf der Brust, Atemnot), ist ein Arzt zu konsultieren.

- Kurzfristige Fahrten über Pässe sind als eher harmlos zu betrachten, sofern in der Höhe keine plötzlichen körperlichen Anstrengungen unternommen werden.
- Fahrten mit Bergbahnen vom Tiefland auf 2000 bis 3000 m sind oft nicht ungefährlich, wenn in sehr kurzer Zeit eine beträchtliche Höhendifferenz zurückgelegt wird, so dass dem Körper keine Zeit zur Anpassung bleibt. Dazu kann beispielsweise bei vegetativ labilen Menschen schon die Erwartungsangst herzanfallähnliche Beschwerden auslösen. Den offensichtlich Herzranke ist daher von solchen Unternehmen abzuraten. Eine Kompromisslösung mit Zwischenhalten und Anpassungszeit von einigen Tagen in mittleren Höhenlagen (zum Beispiel auf 1500 m) kann den Wunsch, die Aussicht von einem hohen Berg aus zu geniessen, dennoch erfüllen.
- Überall und jederzeit ist selbstverständlich die Vorbeugung von Herzkrankheiten am sinnvollsten: Ein dem Alter und den individuellen Möglichkeiten entsprechendes, regelmässiges Körpertraining in tieferen wie in mittleren Höhenlagen ist immer empfehlenswert. Die Wirksamkeit eines Trainings wird durch die Höhengewirkung als solche gesteigert. SAel