



## SPORT IN DER HÖHE

**JETZT IN DER WINTERZEIT, DA ES VIELE IN DIE BERGE ZIEHT, STELLT SICH BESONDERS DIE FRAGE: WIE WIRKEN SICH BEWEGUNG UND SPORT WEIT ÜBER DEM MEERESSPIEGEL AUS? DR. ERNST JAKOB, CHEFARZT DER ABT. SPORTMEDIZIN, SPORTKLINIK HELLERSEN, GIBT ANTWORTEN.**



Nur wenige wissen, dass schon Aufenthalte in Höhen von 600-800 Metern spürbar die Leistung mindern können. Ab Höhen von 1.500 Metern ist dies noch deutlicher. Effektives Höhentraining wird in 2.000-3.000 Metern durchgeführt. Mit zunehmender Höhe ist der Luftdruck abnehmend, ebenso der Sauerstoffpartialdruck. Die Aufnahme von Sauerstoff über die Lungen in den Körper ist verringert und letztlich die Energiebereitstellung eingeschränkt. Herz-Kreislauf kranke Personen spüren die Effekte früh und können sich im Gegensatz zu Gesunden weniger gut anpassen. Während einer meist dreitägigen Anpassung sollte die Trainingsintensität reduziert sein.

### TIPPS FÜR DAS HÖENTRAINING

Der gleichzeitig reduzierte Wasserdampfdruck bei trockener Luft führt zu einer vermehrten Wasserabgabe des Körpers an die Luft, welche durch reichliches Wassertrinken (kein Alkohol) ausgeglichen werden muss. Damit kann dem Auftreten oder Verschlimmern von Erkrankungen der Nasennebenhöhlen, der Bronchen oder belastungsbedingten Asth-

mabeschwerden vorgebeugt werden. Mit der Höhe nimmt die Lufttemperatur ab, so dass die Kleidung (sog. Funktionskleidung mehrschichtig getragen, Kopfbedeckung, Handschuhe, evtl. Gesichtsmaske) an die zu erwartende Temperatur anzupassen ist, um Erfrierungen rechtzeitig vorzubeugen. Bei anstrengenden Höhentouren ist Wechselkleidung mitzunehmen. Anfällige Personen können bei sportlicher Belastung kältebedingten Schnupfen und Husten bekommen, welche dann durch geeignete Sprays (Ipratropium) zu behandeln sind.

Die aufgrund der geringeren Luftdichte intensive Sonneneinstrahlung erhöht die Gefahr von Sonnenbrand, so dass Hautschutzcreme mit hohem UV-Schutz zu verwenden ist. Gleichzeitig schädigt das intensivere UV-Licht Strukturen des Auges (Hornhaut, Linse mit der Entwicklung des Grauen Stars, Netzhaut, Bindehaut u.a.). Es soll immer eine Sonnenbrille, evtl. auch mit Seitenschutz getragen werden. Die Lichtreflexion im Schnee verstärkt die Auswirkungen deutlich. Gerade bei Kindern ist auf den UV-Schutz des Auges zu achten, denn eingetretene Schäden an Linse und Netzhaut sind nur bedingt behebbar.