

## **Flüssigkeitshaushalt:**

Wasser: bei extremsten Bedingungen verliert man bis zu 2 Liter Flüssigkeit / Stunde!

Der Mensch besteht zu ca. 60 % Wasser: bei 70 kg wären das ca. 42 Liter Wasser!

### Wasser verliert man durch:

- Harn (ca. 2 Liter/Tag)
- Stuhl (bei Durchfällen bis 8 Liter – hier kommt man sehr schnell durch diesen Verlust in Lebensgefahr!)
- Schweiß (bis zu 2 Liter / Stunde in extremsten Situationen)
- Atmung (bis zu 6 Liter / Tag – besonders in der trockenen Höhenluft!)

### Bei zu wenig Flüssigkeitsaufnahme kommt es zu:

- rascher Ermüdung
- vorzeitiger Erschöpfung
- lokalen Erfrierungen
- Thrombosen, Embolien, Nierensteinen .....

### Flüssigkeitszufuhr bei Touren:

- mindestens 3-5 Liter / Tag, so oft wie möglich! Also vor, während und vor allem nach der Tour!
- Trinken, obwohl kein Durstgefühl vorliegt, da das Durstgefühl ein schlechter Indikator für Volumenmangel ist!
- Vermeide Alkohol!

## **Schneebblindheit im Hochgebirge:**

- Vorbeugen ist besser als leiden !!! Unbedingt immer Sonnenbrillen aufsetzen!!!
- Ursache ist die zu hohe Exposition von UVB-Strahlung
- Schädigung der Hornhaut ist sehr schmerzhaft!
- Schneebblindheit tritt auf nach ca. 4-8 Stunden!

Sonnenbrille : 100 % UVB–Schutz, UVA auch möglichst hoch, Seitlicher Lichtschutz.

## **Höhenanpassung( Normale Höhenanpassung ):**

### Symptome:

- raschere Atmung

- Bei Anpassung kommt es zu leichter Hyperventilation. (=Atmung geht viel schneller)!! Das gehört zur normalen Anpassung!
- Eine von jedem einfach durchführbare Verbesserung der Höhenanpassung ist eine bewusste Beschleunigung der Atmung!
- erhöhter Ruhepuls
- Auch ein erhöhter Ruhepuls ist ein Zeichen der Anpassungstätigkeit des Körpers
- Leichte bis mittlere Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit

Diese Symptome treten bei ca. 20% der TeilnehmerInnen auf, dies ist noch kein Grund zur Panik und am Anfang ganz normal. WICHTIG ist es nur die Symptome vermehrt zu beobachten und zu schauen, wie sich diese dann beim Beginn der Trekkingroute entwickeln!

#### Akklimatisationstaktik

- nicht zu schnell hoch steigen!
- keine zu großen Anstrengungen in der Anpassungsphase!!!!
- möglichst tiefe Schlafhöhe (die am Tag erstiegenen Passhöhen spielen keine Rolle, wichtig ist die Höhe des Schlafplatzes!)
- Anpassungszeit: auf 4000m Schlafhöhe ca. 3-6 Tage
- bei kontinuierlichem Aufstieg tägliche Schlafhöhenunterschiede 300 – 400, aber maximal 600m
- Tagesziele max. 1500m höher
- möglichst mit erhöhtem Oberkörper schlafen
- gut belüftete Zelte / Schlafräume
- bewusste Hyperventilation (= schnelleres Atmen)
- Am Abend empfiehlt es sich ca. 100 - 200 m höher zu steigen dann wieder ins Lager zurück
- Wichtig ist auch die Frage: Wie ging es mir bezüglich der Kopfschmerzen in der vergangenen Nacht!!!
- vermehrte Flüssigkeitszufuhr ! (wegen: Thrombose etc.)
- kohlenhydratreiche Ernährung
- keine Schlafmittel (diese stört die Höhenanpassung)

- kein Alkohol!
- Gehrtaktik: Anfangs bewusst langsam und langsam steigen: erst nach ca. : 20-30 Minuten individuelles Niveau.

Es gibt eigentlich keine Medikamente, um die Anpassungszeit zu umgehen.

Die Medikamente der Apotheke sind nur dazu da, im Notfall einen Höhenkranken für den Transport hinunter zu stabilisieren!

### Zeichen erfolgter Akklimatisation

- Trainingsgemäße Leistung
- zum Normal- Ausgangswert zurückgegangener Ruhepuls
- vertiefte Atmung in Ruhe und in Belastung
- ev. periodische Schlafatmung
- Vermehrtes, nächtliches urinieren

Informationen unter: [www.elbrus.at](http://www.elbrus.at)

Uschi Profanter, Tel: +43 676/6265784

E-Mail: [uschi.profanter@elbrus.at](mailto:uschi.profanter@elbrus.at)

oder auch bei Elmundo in Graz