



## Wenn dünne Luft zum dicken Problem wird: Tipps gegen die Höhenkrankheit

Kopfschmerzen, Übelkeit und Kreislaufprobleme sind beim Wandern in luftiger Höhe keine Seltenheit. Dahinter steckt meist die sogenannte „Höhenkrankheit“, die sogar tödlich sein kann. Aber wie entsteht sie eigentlich, was kann getan werden, um ihr effektiv vorzubeugen und was, wenn die Symptome trotzdem auftreten?

### Ab 2.500 Metern kann es gefährlich werden

Als Höhenkrankheit werden gesundheitliche Probleme bezeichnet, die durch Sauerstoffmangel in großen Höhen entstehen. Als typische Grenzen gelten 2.500 Meter über dem Meeresspiegel. Die Ursache liegt im geringen Sauerstoffgehalt der Luft in diesen Höhen. Es gibt drei Hauptformen der Höhenkrankheit. Am häufigsten tritt die **Akute Höhenkrankheit (AMS)** auf. Sie macht sich durch leichte bis mittlere Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Übelkeit bemerkbar<sup>1</sup>. Das **Höhenhirnödem (HACE)** ist hingegen eine schwere, lebensbedrohliche Form mit Hirnschwellungen. Zu den Symptomen zählen unter anderem starke Kopfschmerzen, Halluzinationen und Bewusstseinsstörungen bis zur Bewusstlosigkeit<sup>2</sup>. Ebenfalls lebensbedrohlich ist das **Höhenlungenödem (HAPE)**, bei dem sich Flüssigkeit in der Lunge ansammelt. Typische Anzeichen sind Schwäche, Atemnot, Husten und bläuliche Lippen.

### Körper im „Notfallmodus“: so entsteht die Höhenkrankheit

Bewegen wir uns in Höhenlagen ab 2.500 Metern zu schnell, hat unser Körper zu wenig Zeit, um sich an die sauerstoffarme dünne Luft zu gewöhnen. Er versucht dann, den Sauerstoffmangel auszugleichen, indem er in eine Art „Notfallmodus“ schaltet und nur eingeschränkt aktiv ist. Zu den Risikofaktoren, die die Höhenkrankheit begünstigen, zählen vor allem ein zu schneller Aufstieg – beispielsweise per Seilbahn –, Überanstrengung kurz nach der Ankunft und Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme.

### Langsam wandern und viel trinken: Maßnahmen zur Vorbeugung

Es gibt ein paar Maßnahmen, die dabei helfen, der Höhenkrankheit effektiv vorzubeugen. Der wichtigste Schutz ist ein **langsamer Höhengewinn**. Vor allem bei längeren Wanderungen sollten Ruhetage eingeplant werden. Entscheidend ist auch eine ausreichende **Flüssigkeitsaufnahme**, weil der Körper in der Höhe mehr Flüssigkeit verliert. Alkohol sollte vermieden werden, da er die Symptome verschlimmern kann. Grundsätzlich gilt es, sich langsam an die neuen Gegebenheiten zu gewöhnen. Dabei helfen schonende Bewegungen. **Anstrengende Etappen** sollten insbesondere zu Beginn einer Wandertour vermieden werden. Darüber hinaus kann das Medikament **Acetazolamid** vorbeugend eingesetzt werden, insbesondere bei vorherigen Erfahrungen mit der Höhenkrankheit – wichtig ist jedoch hier eine ärztliche Beratung.

### Bei Symptomen richtig reagieren: was im Ernstfall helfen

# kann

Damit die Höhenkrankheit nicht lebensbedrohlich wird, ist es entscheidend, bereits **erste Warnsignale** wie leichte Kopfschmerzen ernst zu nehmen und eine Pause einzulegen. Verbessert sich der Zustand nicht, sollten die Betroffenen **auf keinen Fall weiter aufsteigen** und sich weiter ausruhen. Noch wirksamer ist der Abstieg, wenn sich der Zustand etwas stabilisiert hat. **Notfallmedikamente** müssen unbedingt vor einer Wandertour eingepackt werden. Auch hier gilt: Rücksprache mit dem Hausarzt führen, um in brenzligen Situationen richtig und wirksam handeln zu können.

Bei schweren Fällen von Höhenkrankheit sollte nicht gezögert werden, den Notarzt zu alarmieren, denn jede Sekunde kann jetzt lebensrettend sein. Wie sich Betroffene im Notfall in den Bergen verhalten sollten, erfahren Sie in unserem Artikel „[Auf dem Gipfel in Not: So gelingt die Bergrettung](#)“. Und: Um im Ernstfall abgesichert zu sein, lohnt sich ein Blick in die [Auslandsrankenversicherung](#) und den [Reiseschutz Deutschland](#) der HanseMerkur.

<sup>1</sup>

<https://www.msmanuals.com/de/heim/kurzinformationen-verletzungen-und-vergiftung/h%C3%B6henkrankheit/h%C3%B6henkrankheit>

<sup>2</sup>

[https://internationale-gesundheit.charite.de/fileadmin/user\\_upload/microsites/m\\_cc11/internationale-gesundheit/H%C3%B6henkrankheit\\_2024.pdf](https://internationale-gesundheit.charite.de/fileadmin/user_upload/microsites/m_cc11/internationale-gesundheit/H%C3%B6henkrankheit_2024.pdf)

---

## Bildquellen

- stephane-fellay-MUZ9DbLYzX8-unsplash.jpg:  
<https://unsplash.com/de/fotos/mann-in-gruner-jacke-und-rotem-rucksack-geht-auf-steiniger-strasse-MUZ9DbLYzX8>