

## Standort/ Adressen

### Institut für Internationale Gesundheit

Campus Virchow-Klinikum  
Augustenburger Platz 1  
13353 Berlin

Tel: +49 (0)30-450 565 700  
Fax: +49 (0)30-450 565 989  
E-mail: [tropeninstitut@charite.de](mailto:tropeninstitut@charite.de)  
<https://internationale-gesundheit.charite.de>  
Direktorin: Prof. Dr. med. Beate Kampmann

### Alle Leistungen für Kassen- und Privatpatienten!

### Reisemedizinische Beratung und Impfungen

Campus Virchow-Klinikum, interne Geländeadressen:  
Mo - Fr: 08.00 - 15.00. Südring 3B  
Mo - Fr: 15:00 - 19:00. Südring 2  
Sa: 11:00 - 15:00. Südring 2

### Tropenmedizinische Ambulanz

Campus Virchow-Klinikum  
interne Geländeadresse: Südring 2  
(keine Impfung)  
Mo - Fr: 08.00 - 14.00

### Tollwutambulanz

Campus Virchow-Klinikum  
interne Geländeadresse: Südring 2  
Mo - Fr: 08.00 - 14.00

Stand 11.10.2021/CS

# Höhenkrankheit

## ■ Informationen zum Höhenklima

Höhenklima beschreibt aus medizinischer Sicht die atmosphärischen Bedingungen über 2000 m. Entscheidend ist hierbei der Abfall des Barometerdrucks, der zu einer Verringerung des Sauerstoffgehalts in der Einatemluft führt. Zudem erhöhen der starke Temperaturabfall und Wind die Gefahr der Unterkühlung und der Dehydratation (Austrocknung).

## ■ Die Höhenkrankheit

Ab 2000 m nimmt die Gefahr höhenbedingter Beschwerden bis hin zu den verschiedenen Formen der Höhenkrankheit mit ansteigender Höhe deutlich zu. Das Ausmaß der Beschwerden kann sich individuell sehr stark unterscheiden. Menschen, die schon einmal höhenkrank waren, sind besonders anfällig.

Eine normale Anpassungsreaktion zeigt sich in verstärkter Atemtätigkeit und erhöhtem Pulsschlag. Diese Symptome haben keinen Krankheitswert.

Wichtige auf eine beginnende **akute Höhenkrankheit** hinweisende Signale des Körpers sind dagegen:

- Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Erschöpfung
- Appetitlosigkeit, Schwindel und Schlafstörungen

Diese Symptome treten in der Regel 6-12 Stunden nach raschem Aufstieg in Höhen über 2000 m auf und verschwinden meist wieder innerhalb von 1-3 Tagen, sofern der Betroffene nicht weiter aufsteigt. Sollte sich der Zustand des Betroffenen nicht verbessern oder gar verschlechtern, so muss sofort abgestiegen werden. In der Regel verschwinden die Symptome nach dem Abstieg von 500-1000 Höhenmetern. Tritt Atemnot bei geringster Anstrengung eventuell mit Husten und schaumigen Auswurf auf, so sind das Symptome, die auf die Ausbildung **eines Höhenlungenödems** hindeuten.

Eine weitere Form der Höhenkrankheit, die wie das Höhenlungenödem ohne medizinische Hilfe lebensbedrohlich verläuft, ist das **Höhenhirnödem**. Rasende Kopfschmerzen, allgemeine Schwäche, Desinteresse, Erbrechen, Koordinationsstörungen, Halluzinationen bis hin zur Bewusstlosigkeit sind Alarmsignale.

## ■ Verhaltensregeln zur Vermeidung der Höhenkrankheit

Der tägliche Höhenunterschied zwischen den Schlafplätzen sollte ab 2000 m über NN nicht mehr als 300-500 Höhenmeter pro Tag betragen, dann alle 3-4 Tage einen Ruhetag einlegen. Dies ist die wichtigste und beste Methode um die Höhenkrankheit zu vermeiden.

Zur Deckung des in der Höhe vermehrten Flüssigkeitsbedarfs müssen Sie ausreichend Flüssigkeit, vorzugsweise mit Mineralien versetzt, trinken.

Es besteht auch die Möglichkeit einer medikamentösen Prophylaxe gegen die akute Höhenkrankheit. Zur Prävention werden, beginnend am Tag vor dem Aufstieg über 2000 Höhenmetern, 250 mg Acetazolamid (Diamox ®) zweimal pro Tag eingenommen. Auch wenn dieses Medikament zur Vorbeugung der Höhenkrankheit in Deutschland nicht zugelassen ist, gilt es immer noch als Mittel der Wahl. Alternativ kann Dexamethason 4 mg alle 12 Stunden eingenommen werden. Beide Medikamente bedürfen der ärztlichen Verschreibung.

Sollten milde Anpassungsstörungen auftreten, die innerhalb von 1-3 Tagen nicht abklingen bzw. sich verschlechtern, oder sollten starke Anpassungsstörungen

auftreten, so muss sofort abgestiegen werden. Auf Schlaf- und Rauschmittel sollte verzichtet werden, damit die Symptome einer beginnenden Höhenkrankheit nicht verschleiert werden.

Bei schweren Anpassungsstörungen ist – wenn möglich – unverzüglich ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ein umgehender Transport in niedrigere Lagen ist unumgänglich.