

BERGPUNKT TIPPS UND TRICKS FÜR EINE GUTE AKKLIMATISATION

Sich langsam der 4000er-Grenze nähern und die erste Nacht nicht über 3000m schlafen.

In der Höhe nicht an die Leistungsgrenze gehen.

Genügend Nahrung und Flüssigkeit aufnehmen

Was viele nicht wissen:

Am ersten und zweiten Tag ab 3000-3500m ab und zu bewusst tiefer und kräftiger atmen als nötig, insbesondere bei beginnenden Kopfschmerzen oder Übelkeit; oft hat der Körper noch nicht bemerkt, dass er stärker atmen sollte.

Schneller sein als die Höhenkrankheit:

Interessanterweise entwickeln sich die Symptome der Höhenkrankheit erst nach rund vier Stunden. Eine Besteigung des Allalinhorns ab Mittelallalin oder des Breithorns vom Kleinen Matterhorn aus sind deshalb für die meisten Menschen auch ohne genügende Akklimation machbar.

Bei Beschwerden, die nicht innert Stunden verschwinden und trotz Schmerzmitteln wie z.B. Aspirin nicht vergehen, in tiefere Lagen absteigen.

Falls Sie sich weiter für das Thema interessieren, finden Sie [mehr dazu](#) auf der Webseite von Oswald Ölz, dem Experten für Höhenkrankheit.

Kennen Sie weitere Rezepte, um sich in der Höhe gut zu fühlen? Falls ja, nehmen Sie an unserer [Diskussion zum Thema auf Facebook](#) teil oder senden Sie uns ein [Mail](#). Denn in Sachen Höhenkrankheit ist vor allem eines klar: So wenig die Medizin bis heute darüber weiss, so vielfältig sind die individuellen Strategien, um gut damit umzugehen. Vielen Dank für das Teilen Ihres Wissens!