



Lungentraining hilft beim Gipfelsturm wie hier auf dem Kilimandscharo.

LUCKY DAY

Glaub an deinen Glückstag.

Ziehung vom 9. 1. 2020

03 - 10 - 37

Tag Monat Jahr

Glückssymbol „Glückspilz“

Ohne Gewähr



Höhenphysiologisches Wissen, bedachtes Verhalten und gezielte Vorklimatisierung können die oft lebensbedrohliche Krankheit verhindern.

Primarius und Sportarzt Dr. Sascha Sajer

Wiener Ärzte helfen mit neuer Methode:

Höhentraining soll Gipfeltod stoppen

Je weiter oben, desto riskanter – mit dieser einfachen Alpinformel warnen heimische Ärzte vor der oft tödlichen Bergkrankheit. Neue Lungentrainingsmethoden mit Atemmaske und Sauerstoffmessung (Akklimationierung schon im Tal) schalten das Risiko nahezu aus.

5895 Meter hoch ragt der Kilimandscharo, das höchste Massiv Afrikas, in Tansania in den Himmel. Doch die Besteigung ist wie bei allen anderen Extrem-Gipfeln mit medizinischen Risiken verbunden. „Bei raschem Aufstieg in große Höhe sind auch Trainierte der Gefahr einer Höhenkrankheit ausgesetzt.“ Denn oft trifft es die Jüngsten und Fittesten, die wegen ihres guten Ge-

sundheitszustandes oft leichtsinnig sind, versichert der Wiener Primarius des Evangelischen Krankenhauses Dr. Sascha Sajer und Mag. Alexander Daume, Leiter des „Hypoxia“-Instituts in Wien-Alsergrund. Alpenvereins-Legende Fritz Macher (Sektion Austria) warnt zudem, dass „schon ab 2500 Seehöhe, also auch in unseren Alpen, Vorsicht geboten ist“. **Mark Perry**