

# SPRECHStunde



Patient:innen-Fragen kompetent beantworten

**EXPERTE:**  
**OA Ing. Mag. Dr.**  
**Christian Kienbacher**  
 FA für Innere Medizin,  
 Gastroenterologie &  
 Hepatologie, Notarzt  
 und Höhenmediziner,  
 Psychologe,  
[healthconcept.at](http://healthconcept.at)



## „(Höhen-)Bergsteigen mit internistischen Vorerkrankungen“

*Frau Maria M. (53) möchte in drei Monaten eine Fernreise unternehmen und beim Bergsteigen Höhen bis zu 4.500 m erreichen. Sie hat Bedenken wegen ihrer sechs Monate zurückliegenden COVID-Erkrankung und sucht eine spezialisierte Beratung.*

**OA KIENBACHER:** Generell sollten alle medizinischen Problemfelder bei einer höhenmedizinischen Beratung berücksichtigt werden und daher nach genauer Anamnese ein problemorientierter Untersuchungsangang erfolgen. Bei Frau M. empfiehlt sich neben einer Überprüfung der Lungenfunktion eine kardiovaskuläre Abklärung. Am Ende der Untersuchung steht die Ausstellung eines Attestes, um das die Reise- und Expeditionsanbieter oftmals bitten. Als häufige medizinische Probleme sind kardiovaskuläre Ereignisse, Höhen-

krankheit, Infektionen, Verletzungen und Höhenstrahlung zu nennen. Spezialisierte internistische Fragestellungen betreffen z. B. pulmonale Hypertension, Hypertonie, koronare Herzerkrankung, Herzinsuffizienz, Antikoagulation, Diabetes, Anämie, Asthma/COPD, Nierenerkrankungen und gastroenterologische Leiden. Diese gilt es in Abklärung, Beratung und Zusammenstellung der Packliste/Rucksackapotheke individualisiert einzubeziehen.

Die Beratung erfolgt in Hinblick auf Höhenstufen (moderate Höhen: bis 3.000 m, große Höhen: bis 5.500 m, extreme Höhen: ab 5.500 m). Die Wissensvermittlung in puncto Risikofaktoren, Vorbeugung (Akklimatisierung), Krankheitssymptome und korrekter Reaktion bezüglich der Höhenkrankheiten (akute Bergkrankheit, Höhen-

lungen- und Höhenhirnödem) legt hierfür die Basis (Lake-Louise-Score). Sportmedizinische Inhalte – wie eine Trainingsplanung bis zur Abreise – ergänzen die Vorbereitung. Die Verwendung von Hypoxietechnologien zur Vorakklimatisation für größte Höhen kann erwogen werden. Für extreme Höhen sollte Mentaltraining zur Zielerreichung vermittelt werden. Darüber hinaus erfolgt eine antizipative Beratung hinsichtlich verminderter Denkleistung unter Hypoxiezuständen und möglicher Tools, diesen situativ zu begegnen.

Prinzipiell können Menschen mit internistischen Vorerkrankungen wandern und bergsteigen. Mit entsprechender Abklärung, Beratung und einem „Notfallplan“ ist es ihnen möglich, auch Touren in größere Höhen zu bewältigen.