

In die Berge trotz Herzerkrankung?

Bewegung in den Bergen ist ein gutes Mittel, kardiovaskuläre Krankheiten vorzubeugen, darin sind Kardiologen sich einig. Doch was gilt für Menschen, die bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden? Führende Kardiologen und Höhenmediziner – darunter Hermann Brugger von Eurac Research - verfassen Empfehlungen für Herz-Kreislauf-Patienten im Hochgebirge



Foto: Fotolia

Unter gewissen Umständen dürfen sich Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung im Hochgebirge aufhalten.

Unter welchen Umständen dürfen sie sich im Hochgebirge aufhalten und welche Verhaltensregeln sollten sie befolgen? Unter Führung des Kardiologen Gianfranco Parati der Universität Bicocca in Mailand hat ein Expertenteam zahlreiche Studien ausgewertet, die untersuchen, wie sich Höhenlagen über 2.500 Meter auf die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken. Die detaillierten Empfehlungen für Herz-Kreislauf-Patienten, die die Mediziner daraus ableiten, wurden kürzlich im renommierten [European Heart Journal](#) veröffentlicht.

Ab einer Höhenlage von etwa 2.500 Meter steigt die körperliche Belastung

Die Luft enthält weniger Sauerstoff, dies führt zu einer erhöhten Atemfrequenz und zu einem Blutdruckanstieg, das Herz-Kreislaufsystem wird somit besonders beansprucht. Gerade für Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder an einer koronaren Herzkrankheit leiden, oder die vor kurzem einen Herzinfarkt erlitten haben, ist in den Bergen große Vorsicht geboten.

„Auf das Bergwandern gänzlich verzichten muss der Patient allerdings nur bei sehr schweren Herzerkrankungen“, meint Hermann Brugger, Höhenmediziner von Eurac Research. „Vorausgesetzt

er hält sich an die entsprechenden Weisungen, kann er Vieles machen und bestenfalls seinen Gesundheitszustand sogar verbessern.“

Maximale Höhenlagen nicht überschreiten

Bei einer koronaren Herzkrankheit beispielsweise, bei der die Herzkranzgefäße verengt sind und der Herzmuskel mit weniger Sauerstoff versorgt wird, empfehlen die Experten, bestimmte maximale Höhenlagen nicht zu überschreiten.

Bei einer leichten koronaren Herzkrankheit sind dies 4.200 Höhenmeter, bei einer mittleren bis zu 2.500 Höhenmeter. Leidet der Patient allerdings an einer schweren koronaren Herzkrankheit, empfehlen Experten, auf das Bergwandern ganz zu verzichten.

Auch die Einnahme der richtigen Medikamente ist grundlegend, so Brugger: „Blutdrucksenker wirken häufig harntreibend, sie entlasten das Blut von Salz und Wasser, was das Blutvolumen verringert und folglich den Blutdruck senkt. In den Bergen muss man mit diesen Mitteln jedoch vorsichtig sein: Durch die erhöhte Anstrengung und Transpiration verliert der Körper mehr Flüssigkeit – es besteht die Gefahr, auszutrocknen.“

Bluthochdruck überprüfen

Patienten, die an mittelschwerem bis schwerem Bluthochdruck leiden, wird außerdem empfohlen, ihre Blutdruck-Werte vor und während des Aufenthalts im Gebirge regelmäßig zu überprüfen.

Auch die Untersuchungen, denen Kranke sich vor einer Höhenexposition unterziehen müssen, nennen die Experten. Befolgt der Patient alle Empfehlungen, kann sich das Bergwandern sehr positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken, ihn verlangsamen und in manchen Fällen sogar aufhalten.

„Auch der Psyche von Herz-Kreislauf-Patienten kommt das Bergwandern zugute. Die Gewissheit, trotz Herz-Kreislauf-Erkrankung ein Maß an Freiheit und Eigenständigkeit zu bewahren, steigert das Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden des Patienten erheblich“, erklärt Brugger.

Systematische Auswertung aller Studien

Entstanden sind die Empfehlungen aus der systematischen Auswertung aller Studien zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Höhenexposition. Experten der führenden Europäischen und Italienischen Gesellschaften für Kardiologie und Hypertonie (Bluthochdruck) sowie der Internationalen und Italienischen Gesellschaft für Höhenmedizin evaluierten die Studienergebnisse und verfassten die Empfehlungen.

<https://www.stol.it/>