



## **In der Höhe zu Ihrer Bestform – mit dem alpinen Reizklima zu neuen Kräften!**

Lieber Urlaubsgast!

Sie haben in einem „Wanderhotel“ gebucht und werden in den kommenden Tagen Ihren Urlaub in den Alpen verbringen. Im Folgenden möchten wir Sie von medizinisch-wissenschaftlicher Seite über die Besonderheit der alpinen Höhenlage informieren und Ihnen einige Tipps für den optimalen Erholungsurlaub in den Bergen geben:

Unser Körper ist an die Bedingungen angepasst, in denen wir leben. Bei jedem Klimawechsel, sei es vom Festland zum Meer oder in die Berge, bemerken wir Veränderung. Vielleicht haben Sie selbst es schon erlebt, dass Sie an Ihrem Urlaubsort erst einmal müde wurden und ein erhöhtes Schlafbedürfnis hatten. Anschließend fühlten Sie sich jedoch ausgeruhter und ausgeglichener.

Wechseln wir in eine höhere Lage bis 2.500 m – die „mittlere Höhe“ – muss der Körper auch seine organische Funktion umstellen. In dieser Höhenlage herrscht das so genannte Reizklima. Die Luft wird „dünnere“ und dementsprechend ist der Sauerstoffgehalt vermindert.

Auf diesen leichten Sauerstoffmangel antwortet der Organismus mit vegetativen und hormonellen Veränderungen in zwei Phasen:

In der 1. Phase, der Adaptationsphase, verbraucht der Körper mehr Energie. Das ist spürbar und messbar zum Beispiel an einer vermehrten Atemtätigkeit und einer erhöhten Herzfrequenz. In dieser Phase ist die Leistungsfähigkeit bei uns allen etwas eingeschränkt.

Die Adaptationsphase wird von der Akklimatisationsphase/Phase 2. abgelöst. Das angekurbelte Herz-Kreislaufsystem, die Atemtätigkeit und der Stoffwechsel beruhigen sich. Der Körper arbeitet leistungsfähiger und verbraucht keine Reserven mehr, er arbeitet ökonomischer.

Ein entscheidender Anpassungseffekt ist die Anregung der Bluterneuerung. Das Hormon Erythropoietin (EPO) reguliert die Neubildung von roten Blutkörperchen. In der mittleren Höhe wird die vermehrte Bildung dieser roten Blutkörperchen stimuliert. Alte Blutzellen werden eliminiert. Neue, junge rote Blutkörperchen nehmen den Platz der alten ein. Die neuen Zellen können besser Sauerstoff an das Gewebe abgeben. Sie fühlen sie wohler und erholter. Diese Effekte gibt es nur am Berg.

(Quelle: ihs Institut Humpeler & Schobersberger)