



FOTO: BREUER

Noch vor wenigen Jahrzehnten erhielt man von erfahrenen Bergfexen die Empfehlung, eine virusbedingte Erkältung bei einer zünftigen Bergtour „auszuschwitzen“; das sei das beste Rezept für eine rasche Genesung. Ein Märchen.

Zum Glück hat diese Strategie heute keine Bedeutung mehr, zumal am Ende derartiger alpiner Radikalkuren nicht immer die uneingeschränkte Beschwerdefreiheit und wiedererlangte Gesundheit standen. Die Verbreitung von Viruspartikeln durch höhen- oder infektbedingten Husten ist besonders in schlecht belüfteten Massenquartieren, aber auch beim Schlafen im Zelt stets gegeben. Bahnt sich ein Infekt der oberen Luftwege an, dann ist eine Rücknahme der Belastung bzw. eine Pause der beste Schutz. Generelle Richtlinien über Art und Ausmaß körperlicher Belastungen während einer Atemwegsinfektion sind auf Grund der individuellen Bandbreite problematisch. Trotz intensiver Grundlagenforschung und des Zeitalters der Pulsuhren ist es heute noch nicht möglich, ein individuell verträgliches Belastungsmaß festzulegen, das in dieser Situation mit Sicherheit zu keiner gesundheit-

lichen Schädigung führt. Im Zweifel ist man mit zeitlich begrenzter körperlicher Schonung auf der sichereren Seite.

Das Risiko vorschneller Wiederbelastung
Ein großes gesundheitliches Risiko geht aber auch von vorschneller Wiederbelastung nach einem fieberhaften Infekt bzw. einer Viruserkrankung aus. Die österreichische Bergrettungsstatistik verzeichnete im Winter 2005 93 Tote durch Herz-Kreislauf-Versagen, wobei sicherlich ein Teil auf das Konto entzündlicher Herzmuskelbeteiligung ging. Man sollte stets bedenken, dass für viele Alpinsportarten Belastungen im aerob-anaeroben Ausdauerbereich erforderlich sind und ein banaler Atemwegsinfekt (Schnupfen, Bronchitis) durch die trockene Luft und Sauerstoffmangelatmosphäre der Höhe den Organismus vor eine zusätzliche Belastung stellt. Dies führt auch zu höheren Stresshormonspiegeln als bei gesunden Bergsteigern,

wodurch sich die Abwehrkraft vermindert. Schwitzen für die Gesundheit: ja, aber im Falle einer fieberhaften Erkältungskrankheit nicht am Berg, sondern im Bett!

Stärkung des Immunsystems durch Alpinsport
Wie alle Ausdauersportarten fördert auch der Alpinsport nachweislich die Funktion des Immunsystems, sofern es sich um keine erschöpfenden Belastungsprofile handelt, die unter Umständen einen gegenteiligen Effekt haben, indem sie die Immunkompetenz schwächen. Anhaltende physische, aber auch psychische Stresssituationen (Angst, Panik) können das immunologische Abwehrpotenzial selbst hochtrainierter gesunder Alpinsportler herabsetzen und zu erhöhter Anfälligkeit gegenüber viralen und bakteriellen Infektionen führen. So kommt es bei exzessiver Ausdauerbelastung über mehrere Stunden nachweislich zu einer Abnahme der bakterientötenden Funktion wei-

ber Blutzellen, wodurch an den Folgetagen und -wochen ein erhöhtes Risiko insbesondere für Atemwegsinfekte besteht. So erkrankten innerhalb einer Woche nach dem Los-Angeles-Marathon 14% aller Teilnehmer an einer Infektion der Atemwege, während es bei gesunden Nichtstartern („Absagern“) nur 2% waren.

In der trüben Übergangszeit zwischen Herbst und Winter verzichten viele auf ein regelmäßiges Ausdauertraining im Freien. Es ist wissenschaftlich gesichert, dass aerobes Ausdauertraining das Immunsystem stärkt und drei Mal 30 Minuten/Woche für die Aufrechterhaltung des Status quo der Leistungsfähigkeit ausreichend sind. Zusätzlich spielen auch Faktoren wie Kälte, trockene Luft und erhöhte UV-Strahlung eine infektbegünstigende Rolle. Es kommt nicht selten vor, dass Höhenbergsteiger gerade im Aufstieg von einem Infekt der oberen Luftwege betroffen sind. Aber auch Bewohner großer Höhen zeigen eine höhere Infekthäufigkeit gegenüber Flachländern.

Virusinfektion in großer Höhe

In diesem Zusammenhang ist es bedeutsam, dass durch einen akuten oder vorbestehenden Atemwegsinfekt das Auftreten einer Höhenunverträglichkeitsreaktion geradezu provoziert werden kann. So können beispielsweise im Rahmen des erkältungsbedingten

Eine virale Erkältungskrankheit zwingt auch zu „Alpinkarenz“ am Wochenende.

Entzündungsgeschehens gefäßaktive Substanzen ins Blut gelangen, die zu erhöhter Gefäßdurchlässigkeit führen und zusammen mit der Sauerstoffmangelatmosphäre der Höhe das Risiko für die akute Bergkrankheit oder in schweren Fällen und großer Höhe für ein lebensbedrohliches Höhenlungenödem oder Höhenhirnödem steigern. Heute hat sich in Bergsteigerkreisen längst herumgesprochen, welches Krankheitspotenzial sich hinter einem übergangenen Virusinfekt verbergen kann. Das Risiko einer längerfristigen, im schlimmsten Fall auch dauerhaften gesundheitlichen Einschränkung, etwa bei entzündlicher Mitbeteiligung des Herzmuskels und/oder der Herzklappen mit bleibender verminderter Pumpleistung und/oder Funktionseinschränkung weiterer Organe, sollte das Bergerlebnis bei herabgesetzter körperlicher Leistungsfähigkeit und beeinträchtigtem Allgemeinbefinden auf keinen Fall wert sein.

Was tun bei Erkältung?

Bei einer fieberhaften Erkältungskrankheit mit nachhaltiger Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens sollte man daher lieber auf jegliches Training sowie sportliche Aktivitäten verzichten. Im Falle einer sog. „Grippewelle“ kann bei rechtzeitiger Anwendung ein virus-hemmendes Medikament (z. B. Relenza®) die Krankheitsdauer einer Influenza-A- oder -B-Infektion verkürzen und die Beschwerden abschwächen, sofern die Anwendung innerhalb der ersten 48 Stunden erfolgt. Diese nicht billige medikamentöse Option wäre beispielsweise auf Trekkingtouren oder Expeditionen sinnvoll, wenn sich der Infekt gerade in Form des ersten „Halskratzens“ ankündigt. Eine Wirksamkeit ist jedoch bei Erkältungskrankheiten, die durch andere Viren ausgelöst werden, nicht gegeben.

Mit der anzunehmenden weiteren Zunahme des Alpin- und Trekkingtourismus auch durch ältere Teilnehmer, aber auch Menschen mit chronischen Krankheiten, Transplantationen oder Tumorerkrankungen werden in Zukunft immer mehr infektgefährdete Menschen in großen Höhen unterwegs sein. Eine virale Erkältungskrankheit zwingt nicht nur zu Krankenstand während der Woche, sondern auch zu einer „Alpinkarenz“ am Wochenende. Präventiv ist daher die jährliche Gripeschutzimpfung auch gesunden, älteren Alpinsportlern zu empfehlen, zumal auch der leidenschaftlichste Alpi-

nist nicht ausschließlich in der Bergeinsamkeit umhersteigt und das Ansteckungsrisiko vor allem im urbanen Bereich während der kalten Jahreszeit deutlich zunimmt. Die Wirksamkeit von der Pharmaindustrie hochgejubelter immunaktivierender Präparate (Immunistimulanzen) zur Infektvorbeugung wird heute für Sportler kontrovers diskutiert. Bei erhöhter Infektanfälligkeit ist in jedem Fall eine ärztliche Ursachenfahndung zu empfehlen (chronische Infektionsherde: Nasennebenhöhlen, Zähne, Gaumenmandeln).

Der Autor:

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Domej
Klinische Abteilung für Lungenkrankheiten,
Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen
Universität Graz
Auenbruggerplatz 20, 8036 Graz
wolfgang.domej@meduni-graz.at
ARGE Alpinmedizin (www.argealpinmed.at)



WOOL WASH®

Für Kleidungsstücke aus Wolle

- verbessert die Fähigkeit der Wollfaser Feuchtigkeit von der Körperoberfläche wegzutransportieren (Wicking)
- verkürzt die Trocknungsdauer erheblich
- frischt Textilien auf und entfernt Gerüche

- erhält die Weichheit der Basisschicht
- unterstützt die Funktion der Wollfaser, die bei warmen Wetter kühl, bei kalter Witterung warm und bei feuchtnassen Bedingungen trocken hält
- für maximalen Komfort



BASEWASH®

Für die Reinigung und Pflege von synthetischen Basisschichten (Sportbekleidung, Funktionsunterwäsche, Socken etc.)

- frischt Textilien auf und entfernt Gerüche
- beschleunigt den Feuchtigkeitstransport durch engmaschige Stoffe
- unterstützt die Funktion

- der Synthetikfaser, die bei warmer Witterung kühl, bei kalter Witterung warm und bei feuchtnassen Bedingungen trocken hält
- verkürzt die Trocknungsdauer erheblich
- für maximalen Komfort
- verbessert die Atmungsaktivität des gesamten Bekleidungs-systems

NIKWAX Produkte sind umweltfreundlich, biologisch abbaubar, nicht brennbar und enthalten keine Flurcarbonate

Detaillierte Informationen erhalten Sie bei:

Kaufmann GmbH
Nikwax Vertrieb Österreich

Tel.: 0 77 22 / 22 2 81
info@b-kaufmann.at · www.b-kaufmann.at