



Höhenmedizin - Jungbrunnen für Herz, Hirn und Lunge

von Otto Spranger

Wissenschaftler haben bereits vor 100 Jahren damit begonnen, die gesundheitsfördernde Wirkung des Alpen Klimas zu erforschen und dieses als Heilmittel einzusetzen.

Körper arbeitet wirtschaftlicher

Durch den Aufenthalt in dünnerer Luft, wie im Gebirge, in der Klimakammer oder bei der individuell gestalteten Intervall Hypoxie Therapie (IHT®) wird die Blutneubildung stark angekurbelt, womit sich die Qualität des Blutes und damit die Sauerstoffversorgung im Gewebe beziehungsweise in den Zellen verbessert. Der Körper wird aktiver, um den Höhenreiz auszugleichen. Anschließend werden die Aktivitäten wieder gedrosselt. So "lernt" der Organismus, Kräfte wirtschaftlicher einzusetzen und neue zu mobilisieren.

Bei der hypobaren Therapie werden in einer Klimakammer Bedingungen erzeugt, die dem Luftdruck und der Luftzusammensetzung einer Seehöhe von 3.700 Metern entspricht. Wenn die Luft in der Kammer dünner wird, kommt es – für den Patienten auf sehr angenehme Weise - zu einem künstlichen Reiz, so wie beim Reizklima im Gebirge. Nach etwa 10 Behandlungen in der Klimakammer sind gesundheitlich messbare Erfolge für das Atem- und das Herz-Kreislauf- System zu verzeichnen: Die Atemorgane werden leistungsfähiger in Bezug auf Sauerstoffaufnahme und -transport, der Sauerstoff kann besser vom Körper genützt werden und das Immunsystem wird gestärkt. Wird der Körper zunächst widerstandsfähiger gegenüber dem künstlich erzeugten Klimareiz, kann er diese Abwehrkraft auch gegenüber anderen Reizen, zum Beispiel Infekten nutzen. Besonders Menschen mit einer starken Infektanfälligkeit und Menschen mit Atemwegserkrankungen, denen Medikamente nicht mehr helfen, profitieren von der seit Jahrzehnten bewährten Behandlung in der Klimakammer.

Abwehrkräfte werden aktiviert

Vordergründiges Ziel einer Unterdruckbehandlung ist es, nebenwirkungsreiche Medikamente unter Nutzung der Besonderheiten des alpinen Klimas abzusetzen oder zumindest stark zu reduzieren.

Die "gesunden Effekte" einer Klimakammertherapie sind gerade bei Menschen mit erhöhter Infektanfälligkeit im Bronchialbereich, chronischer Bronchitis, Asthma bronchiale, frühkindlichem Asthma, chronischem oder allergischem Schnupfen, Sinusitis oder auch bei verengten Atemwegen vielfältig:

- es kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden,
- die Atemleistung wird verbessert,
- schwere Asthmaanfälle treten seltener oder nicht mehr auf,
- die Durchblutung der Lunge wird verbessert,
- die Unterdruckbehandlung wirkt krampf- und stark schleimlösend,
- die natürlichen Abwehrkräfte werden aktiviert, es kommt zu deutlich weniger Verkühlungen, Grippeerkrankungen und anderen Atemwegsinfekten,
- die körperliche und seelische Belastbarkeit steigt,
- das Allgemeinbefinden verbessert sich.

Verdünnte Luft einatmen

Die Intervall Hypoxie Therapie (IHT®) wurde von den medizinischen Universitäten Innsbruck, Salzburg und Graz erprobt. Normale Atemluft hat einen Sauerstoffanteil von 21 Prozent, der Stickstoffanteil beträgt 78 Prozent und 1 Prozent sind Edelgase. Besonders Menschen mit Atemwegserkrankungen, aber auch Herzranke fühlen sich aber wohler, wenn der Sauerstoffgehalt ihrer Atemluft - so wie in den Bergen - reduziert wird.

Bei der IHT® atmet der Patient eine auf seine Bedürfnisse angepasste Sauerstoffkonzentration, die unter der Konzentration der Normalluft liegt (also: z.B. 11 Prozent statt 21 Prozent) einige Minuten lang über eine Atemmaske ein. Dieser Vorgang wiederholt sich bei einer Therapiesitzung sechs bis siebenmal. Die gesamte Behandlung umfasst zehn Sitzungen, bereits nach einigen Behandlungen tritt aber ein Erfolg ein. Auch das Einatmen von verdünnter Luft per Atemmaske hilft Menschen mit Atemwegs- oder auch Herz-Kreislaufferkrankungen, dass ihre Organe ökonomischer arbeiten und deshalb wieder leistungsfähiger werden. Dies hat positive Effekte wie:

- Erleichterung beim Stiegen-Steigen oder beim schnellen Gehen
- weniger Probleme mit der Atemnot, die Atemleistung wird verbessert
- Senkung des Blutdrucks
- Herz, Gehirn, Lunge, Leber und Muskeln werden besser durchblutet
- das Herz wird geschont
- der Blutzuckerspiegel sinkt
- die Blutfettwerte verringern sich
- der Schlaf wird erholsamer
- die Stimmung wird besser

Der Bregenzer Internist Prof. Dr. Egon Humpeler, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin erläutert:

„Bergluft ist tatsächlich ein wahrer Jungbrunnen, eine Gesundheitsquelle, ein Stimulans, kurzum: eigentlich das beste was man einem geschundenen kurzatmigen Körper nur antun kann. Also doch einigen von uns.“

Copyright: Österreichische Lungenunion (ÖLU)