

26
JAHRE
im Dienst Ihrer
Gesundheit

GESÜNDER

www.gesünderleben.at

Leben

HEFT 6|18
JUNI '18
€ 2,90

Achten Sie auf sich!

LIEBE DICH
So werden Sie
Ihr bester Freund

RAUCHFREI
Diesen Sommer
schaffen Sie es

Natürlich gesund
durch den

Sommer

Wie Sie die Naturelemente für
Ihr Wohlbefinden nutzen können:

Feuer, Wasser, Luft & Erde als Kraftquelle

KNACKIG
Sommersalate
zum Genießen

SONNENKUSS
Sanft bräunen
ohne Reue

BLICKFANG
Gesunde Augen
im Sommer

TEXT: CLAUDIA SEBUNK

Gesunde Bergluft in der Stadt

Egal ob Probleme mit der Lunge, permanenter Stress, Tinnitus oder entzündliche Hauterkrankungen: Ein Besuch in einer Höhenkammer kann Wunder wirken – und hat keinerlei negative Nebenwirkungen.

Die oft zitierte gesunde Bergluft tut uns Menschen gut – und das auch dann, wenn sie in einer Höhenkammer im Flachland genossen wird. Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts nutzte der deutsche Kinderarzt Eduard Friederich von Pander die positiven Effekte, als er in Frankfurt die erste „pneumatische Kammer“ errichtete. Heute arbeiten allein in Österreich und Deutschland mehr als 230 niedergelassene Ärzte mit der Behandlungsmethode, die auch als Hypoxie (höhenbedingte Änderung des Sauerstoffangebots) bekannt ist.

Von 0 auf 4.400 Meter. Gleich mehrere solcher Höhenkammern befinden sich im Wiener Höhenzentrum Hypoxia Medical Center, das Mitte der Fünfziger-Jahre als Erstes seiner Art in Europa eröffnet wurde. „Natürlich hat sich die Technik im Laufe der Jahrzehnte weiterentwickelt, das Grundprinzip ist jedoch dasselbe geblieben“, erläutert Mag. Alexander Daume, Leiter des Zentrums. „Es basiert auf künstlich erzeugten Höhenbedingungen.“ Die Simulation erfolgt, indem die Luft – ein Gemisch aus Sauerstoff und Stickstoff – in der Höhenkammer geändert wird.



MAG.
ALEXANDER
DAUME,
Leiter des Hypoxia
Medical Centers,
Wien

Je nach Indikation und medizinischer Vorgeschichte des Patienten werden Luftbedingungen von bis zu 4.400 Metern Höhe erzeugt. Das Ziel: Das Gehirn durch das geänderte Sauerstoffangebot kurzzeitig in Alarmbereitschaft zu versetzen. Dadurch wird eine Reaktionskette in Gang gesetzt, die letztendlich dem gesamten Organismus zugutekommt. „Unser Körper begegnet dem verringerten Sauerstoffanteil mit kurzfristigen Reaktionen, um das Sauerstoffdefizit auszugleichen“, erklärt der Hypoxia-Leiter. „Durch regelmäßige Aufenthalte in der Höhenkammer wird die Bildung der roten Blutkörperchen verstärkt und die Qualität des Blutes verbessert sich. Die Atmung wird tiefer, die Organe werden mit mehr Sauerstoff versorgt und die Anzahl der funktionstüchtigen Kapillaren in Herz, Gehirn, Lunge, Nieren und Muskeln erhöht sich um bis zu 70 Prozent“, so Daume über die positiven Effekte.

Bei Erkrankungen der Atemwege. „Unser Schwerpunkt liegt bei der Behandlung von chronischen Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Rhinitis, Asthma bronchiale, Keuchhusten oder COPD“, so Daume. Menschen, die an diesen und anderen

Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege leiden, profitieren gleich mehrfach von den positiven Effekten der Höhenkammer: Die durch die Höhenlage ausgelösten Reaktionen des Organismus führen zu einer gesteigerten Sauerstoffaufnahme, dadurch verbessert sich die Atemleistung. Das Atmen fällt auch leichter, weil sich die peripheren Blutgefäße erweitern. Gleichzeitig führt das simulierte Höhentraining zu einer besseren Durchblutung der Nasennebenhöhlen und wirkt krampf- und schleimlösend. Asthmaanfälle treten bei einem regelmäßigen Aufenthalt in der Höhenkammer wissenschaftlich erwiesen seltener auf, und auch Keuchhusten-Patienten können nach einer kontinuierlichen Behandlung buchstäblich aufatmen, denn: Bordetella pertussis, das verantwortliche Bakterium für diese ansteckende Erkrankung, verliert durch die Höhenkammer seine Lebensgrundlage – bei Sauerstoffmangel geht es ein. „Doch das Hypoxietraining ist nicht nur aus all diesen Gründen so effektiv. Wer sich bei uns in übertragenem Sinne in die Berge begibt, wählt damit auch eine nicht invasive und nicht medikamentöse, nebenwirkungsfreie Behandlungsmethode“, ergänzt Daume.

Höhe für die Jüngsten. Das Hypoxietraining eignet sich übrigens auch für ganz kleine Patienten. Sie dürfen bei Hypoxie von ihren Eltern in die künstlich erzeugte Bergwelt begleitet werden. Und wer für den rund einstündigen Aufenthalt Langeweile befürchtet, kann auch diesbezüglich beruhigt aufatmen: In der Höhenkammer darf auch geplaudert, gespielt, gelesen oder geschlafen werden.

Minimierung von Stress. Neben Menschen mit Atemwegserkrankungen erfahren auch Betroffene von chronischen entzündlichen Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte durch die antiinflammatorische Wirkung der Behandlung Linderung. „Wer Stress reduzieren möchte, ist bei uns ebenfalls an der richtigen Adresse“, ergänzt Daume. „Die Therapie wirkt auch stressabbauend und eignet sich daher hervorragend zur Behandlung von emotionalen und körperlichen Erschöpfungszuständen, Konzentrations- und Schlafstörungen, Tinnitus, Antriebsschwäche und chronischer Müdigkeit bis hin zur Verminderung von Risikofaktoren für Burn-Out.“
Übrigens: Wenn Sie die realen Höhen der Bergwelt erklimmen wollen, lohnt sich der Besuch der Höhenkammer in flachen Gefilden ebenfalls! „Große Höhen bergen das Risiko der Höhenkrankheit. Es ist daher empfehlenswert, vor einer solchen Tour einen Höhencheck durchführen zu lassen“, so Daume. Bei diesem Test wird die individuelle Höhentauglichkeit ermittelt. Ist diese mangelhaft, sorgt ein rechtzeitig vor Abreise durchgeführtes gezieltes Höhentraining für die entsprechende Vorakklimatisierung. ■



Im Vorfeld wird der Sauerstoffgehalt der Atemluft gemessen.