



Kindergesundheit in großer Höhe

Wichtige Informationen für Eltern bei Aufenthalten über 2.500 m



Urlaub in den Bergen ist eine beliebte Freizeitaktivität – auch mit Kindern. Was viele nicht wissen: bereits ab Höhen von 2.500 m können relevante gesundheitliche Probleme auftreten. Da Kinder hierfür anfälliger und schwerer betroffen sein können als Erwachsene, sollte man sich als Eltern gut informieren, bevor man mit Kindern Urlaub in großer Höhe macht. Dieses Merkblatt bietet einen ersten Einstieg in die Thematik, kann jedoch eine ausführliche und individuelle medizinische Reiseberatung nicht ersetzen.

Die Akute Höhenkrankheit

Die Akute Höhenkrankheit (Acute Mountain Sickness, AMS) ist eine Reaktion des Körpers auf schnellen Aufenthalt in großer Höhe. Typische Anzeichen sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Appetitverlust, Schlafstörungen und Schwäche. Die Beschwerden einer AMS können leicht mit Folgen von Jetlag, Schlafmangel, Infekten oder Reiseübelkeit verwechselt werden. Das Risiko für eine AMS hängt von vielen Faktoren ab: Fitness, Vorerkrankungen, Geschwindigkeit des Aufstiegs, Schlafhöhe und kürzliche Infekte.

Weitere Erkrankungen in großer Höhe

Neben der AMS gibt es zwei schwere und potenziell lebensbedrohliche Komplikationen, die durch den niedrigen Luftdruck in großer Höhe auftreten können: das Höhenlungenödem (High Altitude Pulmonary Edema, HAPE) und das Höhenhirnödem (High Altitude Cerebral Edema, HACE). Kinder mit Herzfehlern, chronischen Lungenerkrankungen oder kürzlich überstandenen Atemwegsinfekten sind besonders gefährdet für Lungenödeme.

Was kann man zur Vorbeugung tun?

Um die Akute Höhenkrankheit und potentielle Komplikationen zu vermeiden, sollten Sie oberhalb von 2.500m nur langsam aufsteigen: maximal 300 m höhere Schlafhöhe pro Tag, Ruhetage alle 1.000 m Höhengewinn. Kinder unter 2 Jahren sollten nicht höher als 2.000 m schlafen, Kinder von 2-10 Jahren nicht höher als 3.000 m. Merksatz: „Kinder wandern nicht mit ihren Eltern – Eltern begleiten ihre Kinder.“ Passen Sie Tempo, Pausen und Tagesziele immer an die Bedürfnisse Ihres Kindes an. Das für die Vorbeugung der Akute Höhenkrankheit zugelassene Medikament Azetazolamid (Diamox®) ist für Kinder nicht ausreichend untersucht und sollte nur im Notfall verabreicht werden.

Was tun, wenn Symptome auftreten

Die wichtigste Maßnahme ist ein sofortiger, schonender Abstieg, wenn möglich, sollte man das Kind tragen. In Notfällen kann Dexamethason nach ärztlicher Rücksprache zur Senkung des Hirndrucks eingesetzt werden.

Zusätzliche Gefahren in großer Höhe

Kinder kühlen schneller aus als Erwachsene – achten Sie auf warme, wind- und wasserdichte Kleidung. Auch ist die UV-Strahlung der Sonne in großer Höhe deutlich stärker und kann leichter Sonnenbrand oder die sogenannte „Schneeblindheit“ verursachen. Daher sollten Kinder Sonnenbrillen mit 100% UV-Schutz tragen und regelmäßig mit Sonnenschutzfaktor 50 eingecremt werden. Auch benötigt der Körper in großer Höhe deutlich mehr Flüssigkeit – geben Sie Kindern regelmäßig Wasser.