

Dr. med. **Georg Kunze**,
Internist und Alpinmediziner aus Schwenningen, zu den Ergebnissen einer DAV-Studie und den zu ziehenden Konsequenzen.

Was ist das herausragende Ergebnis der Umfrage:

Die meisten der befragten Bergwanderer zeigten kein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Allerdings gaben bei der Frage nach dem zuletzt gemessenen Blutdruck 33 Prozent einen erhöhten Wert an. Jeder sechste Befragte hatte entsprechend den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation ein mindestens 15-prozentiges Risiko, innerhalb der nächsten zehn Jahre entweder einen Herzinfarkt, einen plötzlichen Herztod oder einen Schlaganfall zu erleiden.

Wie wird dieses erhöhte Risiko ermittelt?

Neben dem Alter und dem Geschlecht ist der erhöhte Blutdruck der Hauptrisikofaktor. Nur 35 Prozent derer, die einen erhöhten Blutdruckwert angaben, waren sich der Tatsache bewusst, dass er zu hoch war. Weitere Risikofaktoren sind Rauchen, erhöhte Blutfettwerte und bereits bekannte Durchblutungsstörungen des Herzens. Dazu kommen dann noch weitere Risiken, wie zum Beispiel Übergewicht. 44 Prozent der Wanderer, die den Fragebogen ausgefüllt haben, sind übergewichtig.

Welche Konsequenzen sollte der einzelne nun daraus ziehen?

Das Risiko, eine Herz-Kreislauferkrankung zu erleiden, steigt mit dem Alter an, ebenso das Risiko, einen erhöhten Blutdruck zu entwickeln. Da sich letzterer durch Medikamente gut einstellen lässt, sollte eigentlich jeder Mensch ab dem 45. Lebensjahr seinen Blutdruck messen und ggf. entsprechend behandeln lassen. Entscheidend ist dann, dass der Hochdruck konsequent bis in den Normbereich (also weniger als 140/90) gesenkt wird. Immerhin hatten auch in unserer Studie noch 60 Prozent derer, die von ihrem Bluthochdruck wussten, einen erhöhten Blutdruck, waren also nicht konsequent behandelt.

Sollte man Menschen mit erhöhtem Blutdruck vom Bergwandern abraten?

Auf keinen Fall. Wenn der Blutdruck gut eingestellt ist, besteht dazu überhaupt kein Grund. Im Gegenteil - das Herz-Kreislaufisiko wird durch regelmäßige körperliche Aktivität günstig beeinflusst. Allerdings sollten gerade jene, die übers Jahr nur wenige Touren machen, insbesondere zu Beginn ihres Bergurlaubs zunächst nur kürzere Touren mit bis zu zweistündigem Aufstieg auswählen. Ein vorbereitendes leichtes Ausdauertraining mittels Fahrradfahren oder Walking ist in jedem Fall günstig.

Wie sollte man sich dann konkret bei der Wanderung verhalten?

Das Wichtigste ist, dass man sich nicht konditionell überfordert. Man sieht immer wieder Wanderer, die am Anfang sehr zügig loslaufen und nach ein bis zwei Stunden immer langsamer werden und immer mehr Pausen benötigen. So wird Wandern riskant. Statt dessen sollte man besser bewusst langsam losgehen und sich seine Kräfte gut einteilen. Das Tempo sollte so gewählt werden, dass man ohne Pause bis zum Gipfel durchgehen könnte und unterwegs nur zum Trinken und Essen kurze Pausen einlegt.

Was muss ich tun, wenn ich mich dennoch überfordert habe und ein Erschöpfungszustand eingetreten ist?

Dann ist die Situation schon ziemlich kritisch. Auf keinen Fall darf man sich irgendwie weiterquälen, sondern muss eine ausgiebige Rast einlegen, etwas trinken und essen. Erst wenn man sich wieder gut erholt fühlt, wird langsam abgestiegen. Von einem weiteren Aufstieg muss dringend abgeraten werden, da sich schnell wieder der alte Erschöpfungszustand einstellt.

Und was müssen Wanderer beachten, die schon einmal einen Herzinfarkt hatten?

Die meisten mir bekannten Bergwanderer, die bereits einen Herzinfarkt hatten, betreiben regelmäßig Ausdauersport und wissen recht gut, was sie ihrem Körper zumuten können. Wenn sie sich nicht selbst überfordern und der behandelnde Kardiologe grünes Licht zum Wandern gibt, überwiegen auch bei ihnen die günstigen Einflüsse des Bergwanderns auf das Herz-Kreislaufsystem.

Wie steht es mit dem Alkohol?

In unserer Umfrage gaben 32 Prozent an, auch tagsüber und während der Tour alkoholhaltige Getränke zu sich zu nehmen. Alkohol verschlechtert die Gleichgewichtsfähigkeiten und die eigene Körperwahrnehmung und kann darüber hinaus ernsthafte Herzrhythmusstörungen auslösen. Kurzum Alkohol sollte während der Tour gemieden werden wie das Gewitter. Abends nach der Tour genossen kann er dann um so besser einen schönen gelungenen Bergtag abrunden.