



10 Regeln der Höhenanpassung

Um eine gute Akklimatisation zu erreichen, sind neben der Höhe, die Zeit und die technische Schwierigkeit beim Höhenbergsteigen zu beachten.

1. Steigen Sie nicht zu schnell zu hoch!
2. Achten Sie auf Ihre Schlafhöhe!
3. Beobachten Sie Ihre Herzfrequenz und lassen Sie sich Zeit!
4. Achten Sie auf Ihre Atmung!
5. Beobachten Sie Ihre Touren-Teilnehmer!
6. Steigen Sie bei Höhenkrankheit sofort ab!
7. Achten Sie auf Ihre Gesundheit!
8. Trinken Sie viel!
9. Schlafen Sie gut!
10. Halten Sie sich nicht zu lange in extremen Höhen auf!