

Lebensraum Berg Für alle?

Einleitung:

Sowohl Hochgebirgsregionen als auch Flugreisen verzeichnen einen großen Zuwachs, der alle Altersgruppen betrifft. Da klinische Studien - wie meist in der Medizin - größtenteils aus dem Erwachsenenbereich kommen, soll dieses Referat nun den etwas jüngeren BergsportlerInnen und Reisenden gewidmet werden und daraus folgend hauptsächlich pädiatrische höhenmedizinische Fragen behandeln.

Methoden:

Zu diesem Zweck wurden zuerst wichtige Kenntnisse über die dahinterstehende Physik und Physiologie erhoben, welche in der Einleitung kurz zusammengefasst wurden.

Danach erfolgte eine Zusammenfassung meiner strukturierten Literaturrecherche der Datenbank Pubmed, des relevanten Inventars der Universitätsbibliothek Tromsø und privater Literatur meines Diplomarbeitbetreuers.

Diese Recherche bezog sich größtenteils auf Fragen zu physiologischen Veränderungen, höhenassoziierten Erkrankungen, einem möglichen erhöhten Risiko für Sudden infant death syndrom (SIDS), Fliegen und zu Bergsport mit Kindern.

Ergebnisse:

Dabei ergaben sich interessanten Ergebnissen über kinderspezifische Besonderheiten bei Akuter Höhenkrankheit (AMS), Höhenlungenödem (HAPE), Höhenhirnödem (HACE), das wahrscheinlich gesteigerte Risiko für SIDS (Sudden infant death syndrome) mit zunehmender Höhe, andere wichtige Faktoren wie akute Infektionen der Luftwege, Kälte, Sonne und Dehydration, auf die geachtet werden muss und schlussendlich auch Empfehlungen über die (berg-)sportliche Belastbarkeit des Kindes, für welches Alter, welche Aktivität als angemessen angesehen wird und Vorteile von Bergsport für den kindlichen Entwicklungsprozess.

Konklusion:

Allgemein gesagt, stellen Höhenexposition, Bergsport und Flugreisen keine relevante Gefahr für gesunde Kinder dar. Jedoch muss man auf bestimmte Grundlagen und auch Erkrankungen achten, bei welchen besondere Vorsicht geboten ist.

Außerdem ist es wichtig, die Eltern im Vorfeld über mögliche frühe Symptome von höhenassoziierten Erkrankungen aufzuklären- eventuell mithilfe des Children Lake Louise Scores - und sie natürlich auch über Möglichkeiten der Prävention solcher Symptome zu informieren, damit es gar nicht erst so weit kommt.

Des Weiteren, ist auf spezielle Gefahren in der Höhe, wie die Möglichkeit der Dehydration, die intensivere Sonneneinstrahlung und Kälte hinzuweisen.

In Bezug auf die sportliche Intensität des jeweiligen Bergsports ist zu sagen, dass Kinder generell sehr gute Voraussetzungen für längere Ausdaueraktivitäten aufweisen, wohingegen kurze, anaerobe Belastungen und großer, kurzzeitiger Kraftaufwand vermieden werden sollten. Außerdem ist natürlich zu bedenken, dass technisch schwierigere Aktivitäten, sowie auch jene, bei welchen ein größeres Verantwortungsbewusstsein notwendig ist, erst mit einem höheren Alter empfohlen werden können (z.B. Sichern beim Klettern im Vorstieg).

Ich hoffe, durch dieses Referat interessierten Zuhörern zum einen einen Einblick in die Fächer der Alpin- und Höhenmedizin und der Pädiatrie gegeben zu haben. Zum anderen hoffe ich auch darauf, eine gute Brücke zwischen Theorie und Praxis geschlagen zu haben und möglicherweise dem ein oder anderen zukünftigen Elternteil konkrete Tipps für einen Höhengaufenthalt mit den Jüngsten gegeben zu haben.