

Höhenvorbereitung – DÜNNE LUFT für Leistungspusch

Drei Fragen an den Experten...

Markus Göbel, Sportwissenschaftler

mit dem Schwerpunkt Höhenvorbereitung, Sporttherapeut und aktiver Berg- und Outdoorsportler.



Downhillbiken am Chimborazo.



Gipfelerfolg am Chimborazo, 6.310 m, Ecuador.



„Sleep high“ im Höhenzelt.



Michi Wohlleben beim „train high“ mit Atemmaske.

Wer braucht Höhenvorbereitung?

Höhenvorbereitung ist schon seit Jahren fester Bestandteil des Trainingsplans von Leistungssportlern. Weiterhin können sich Bergsteiger, die hoch hinaus wollen, vorakklimatisieren, um die Gefahr, höhenkrank zu werden, zu minimieren bzw. zu vermeiden. Das Einatmen von sauerstoffreduzierter Luft – in der Fachsprache heißt das Hypoxie – bringt einen zusätzlichen Leistungspusch. Deshalb wird die Höhenvorbereitung auch von Marathonläufern oder Teilnehmern von Bike Challenges genutzt. Doch auch für Breitensportler gibt es viele Einsatzbereiche. Ich denke hier zum Beispiel an ambitionierte Trekker, die den Kilimandscharo besteigen oder Motorradfahrer, die die Anden durchqueren möchten. Im Gesundheitsbereich unterstützt der simulierte Höhenaufenthalt unter anderem die Regeneration nach Sportunfällen, das Abnehmen und die Belastungstoleranz bei Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen.

Welche Trainingssysteme gibt es?

Rein theoretisch gibt es natürlich die Möglichkeit, direkt am Berg zu trainieren. Doch meist ist dies in der Praxis schon aus Zeit- und Kostengründen nicht möglich. Deshalb haben verschiedene Hersteller praktische Trainingssysteme wie den mobilen Höhengenerator, das Höhenzelt, die Atemmaske sowie auch den Pulsoximeter zur Trainingskontrolle entwickelt. Somit kann jeder Sportler ganz unabhängig und individuell in den eigenen vier Wänden trainieren. Zunächst

einmal empfehlen wir vor dem Höhentherapie einen Gesundheitscheck. Danach erstellen wir einen – auf das jeweilige Ziel abgestimmten – Trainingsplan. Dieser kann von neun Tagen zur Kilimandscharo-Vorbereitung bis hin zu vier Wochen zur Marathon-Vorbereitung dauern. Der Plan enthält in der Regel jedes der folgenden Elemente: Training in simulierter Höhe, das sogenannte „live low – train high“, Übernachtung im Höhenzelt, also „sleep high – train low“ sowie die Kombination aus beidem namens „live high – train high“ und zu guter Letzt die intervallförmige Einatmung von sauerstoffreduzierter Luft im Wechsel mit normaler Umgebungsluft, das „intermittierende Höhentherapie“.

Was passiert dabei im Körper?

Das „sleep high – train low“-Training provoziert die Steigerung des Sauerstofftransports und damit die aerobe Leistungsfähigkeit. Während die „live low – train high“-Methode muskuläre Adaptationen erzielt, die bereits bei geringer Belastung einen hohen Trainingsreiz setzen, „Live high“ in Kombination mit „train high“ nutzen wir als zusätzlichen Stimulus. Hier werden die Vorteile des passiven Höhenaufenthalts mit denen des Trainings in der Höhe verbunden. Das „intermittierende Höhentherapie“ unterstützt das Immunsystem, optimiert die Sauerstoffausnutzung und führt zur Steigerung der Belastungstoleranz sowie der sportlichen Leistungsfähigkeit.

Da der Körper als natürliche Reaktion auf die Hypoxie viel Wasser verliert, heißt es: Trinken, trinken, trinken! Und: Auf eisenhaltige Ernährung achten! Wer eine Unverträglichkeit beim Training oder auch in der Praxis spürt, sollte übrigens die Höhe reduzieren oder einen Tag Pause einlegen. Denn letztendlich sind Gesundheit und Freude am Berg doch das allerhöchste Ziel.

Kosten für Material, deutschlandweiten Versand, Trainingsplan, telefonische Betreuung im Leihzeitraum: **ab 299 EURO**, eine gleichzeitige Nutzung von mehreren Personen ist möglich!

Link: Weitere Information zur Höhenvorbereitung unter www.hoehenvorbereitung.de

Buchtip: Lämmle, Thomas; Höhe x Bergsteigen: Die taktischen Grundregeln des Höhenbergsteigens; DAV Summit Club, 2010

Statement: Michi Wohlleben, Extremkletterer
„Dank der Höhenvorbereitung habe ich schon zwei Tage nach meiner Sehnen-OP wieder am 6.000er trainiert: Passiv und auf der Couch. Das hat mir meine Grundlagenausdauer erhalten. Sonst wäre ich drei Wochen außer Gefecht gewesen!“