

## Optimale Vorbereitung

Bergsteiger, Trekkingtouren, Expedition:  
Bereiten Sie sich auf Ihre nächste Tour  
in der Höhe vor!

Wenn Sie eine Hochtour, Trekkingreise oder Expedition planen, brauchen Sie die richtige Vorbereitung auf die Bedingungen in der Höhe. Ohne eine Gewöhnung an die dünne Luft droht die gefürchtete Höhenkrankheit. Mit der von uns verwendeten Technologie des *Höhenbalance Systems* ist eine einfache, kontrollierte und preiswerte Akklimatisierung möglich – so können Sie Ihren Höhengaufenthalt mit Sicherheit genießen.

Auf Ihre Tour können Sie sich bei uns vorbereiten:

- Mit einem Höhengtauglichkeitstest wird Ihre individuelle Reaktion auf Höhenluft geprüft.
- Mit einem simulierten Höhengtraining oder einem passiven Höhengaufenthalt können Sie sich dann gezielt vorbereiten.

Der Körper kann sich während der Trainingseinheiten schrittweise und schonend an den Sauerstoffmangel anpassen, der ihn während Ihrer Tour erwartet. Gleichzeitig verbessert sich der Sauerstofftransport im Organismus und somit die Ausdauerleistungsfähigkeit. Die Akklimatisation stellt sich unabhängig vom Trainingszustand ein und hält über etwa vier Wochen an. Das gibt Ihnen genügend Zeit zur Anreise an den Ausgangspunkt ihrer Höhengtour.

Höhengtests und -training können wir an folgenden Standorten durchführen:

REISEPRAXIS BERLIN  
Friedrichstraße 134 • 10117 Berlin

REISEPRAXIS MÜNCHEN  
bei Globetrotter in der Rieger City-Passage  
Isartorplatz 8-10 • 80331 München

ZENTRALE HOTLINE  
für Nachfragen und Terminvereinbarungen:

Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin  
Telefon: 030-9606094-0  
Fax: 030-9606094-11  
E-Mail: [contact@bcrt.de](mailto:contact@bcrt.de)  
URL: [www.bcr.de](http://www.bcr.de)



BCRT – Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin ist eine Firmierung der Praxis Prof. Dr. med. Jelinek an den jeweiligen Standorten der Reisepraxen. Der Behandlungsvertrag kommt ausschließlich mit Prof. Dr. Jelinek zustande.



# Gesund reisen in allen Höhenlagen

Höhengtauglichkeitstest  
und Höhengtraining





## Höhentraining hat Tradition

Der Nutzen von Höhenluft ist schon seit alters her bekannt: Bereits im antiken Griechenland wurden Kranke zur Erholung in die Berge geschickt. Sehr populär wurden Luftkurorte zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Besonders bei Erkrankungen der Atemwege wirkten Aufenthalte in Höhenkliniken regelrechte Wunder. Eindringlich beschrieben ist das Phänomen in Thomas Manns Roman „Der Zauberberg“. Ende der Fünfziger Jahre dann bereiteten sich Piloten und Kosmonauten in der ehemaligen UdSSR mit Höhentraining auf ihre Einsätze vor. Vor den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko – die auf 2.000 Meter Höhe stattfanden – bereiteten sich erstmals weltweit viele Athleten mit Hypoxie-Training auf die speziellen Bedingungen vor. Seit der Jahrtausendwende forschen Wissenschaftler verstärkt nach den Anwendungsmöglichkeiten der normobaren Hypoxie.



## Anwendung im Sport

Trainieren unter Höhenbedingungen – wie die Profis. Im Leistungssport hat sich Höhentraining bereits als professionelle Trainingsmethode etabliert. Das Training in der Höhenluft ermöglicht ein effektives und zeitsparendes Fitnessprogramm: Mit Höhentraining erreichen Sie eine schnellere Leistungssteigerung mit weniger Einheiten. Denn durch die dünne Luft befindet sich der Körper in einem Ausnahmezustand, der den Organismus ankurbelt – die Atemfrequenz erhöht sich, der Stoffwechsel läuft schneller ab, Muskeln werden besser durchblutet.

## Funktionsweise

Ein Generator filtert aus der normalen Umgebungsluft Sauerstoffanteile heraus und reichert sie mit Stickstoffanteilen an. Dieser Vorgang ermöglicht es, über eine Atemmaske Höhenluft zu simulieren. Diese kann der Atmosphäre in nahezu jeder beliebigen Höhenregion entsprechen. Der Mangel an Sauerstoff regt den Körper an, auf vielerlei Arten aktiv zu werden.

## Vorteile der Behandlung

*Folgende Vorteile sind wissenschaftlich nachgewiesen:*

- Frühzeitige Akklimatisierung vor Aufhalten in großer Höhe
- Reduktion der Symptome der Höhenkrankheit
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Kürzere Regeneration nach physischen Belastungen
- Verbesserung des Fettstoffwechsels
- Schnellere und schonendere Rehabilitation nach Verletzungen
- Verbesserung der Konzentration
- Verbesserung der Bewegungsökonomie in Ballsportarten

