



HÖHENKRANKHEIT

VORBEUGUNG

HÖHE

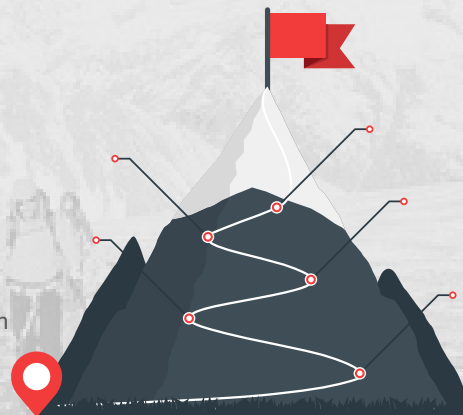
Ab rund 3'000 m bewusst ein ruhigeres Tempo wählen.

AKKLIMATISATION

Akklimatisiere dich langsam und vermeide "zu hoch, zu schnell"

TRINKEN

Trinke regelmässig und iss über den Tag verteilt, leichte, energiereiche Mahlzeiten.



SYMPTOME

Nimm Symptome wie Schwindel, Kopfweg oder Übelkeit ernst und steige bei Bedarf ab.

Hinweis: Jeder Körper reagiert anders. Diese Informationen dienen der Orientierung und ersetzen keine medizinische Beratung.