

# Berlins Berge sind im LOXYMED®

## Reisevorbereitung für Bergsportler durch Training in künstlichem Höhenklima

Immer mehr Menschen interessieren sich für Reiseziele abseits von Massentourismus und komfortabler Ferienanlage. Die Kombination von aktiver Erholung und eindrucksvollen Naturerlebnissen lässt Urlauber zunehmend auch nach höheren Gipfeln streben. Ein bekanntes Beispiel ist der Kilimandscharo. Trotz seiner 5.895 Meter kann er auch durch weniger geübte Bergsportler erstiegen werden.

Größtes Risiko für Reisen ist jedoch der plötzliche Wechsel vom Flachland in die Berge. Mit steigender Höhe sinkt der Luftdruck und die



Luft wird zunehmend „dünn“. Es steht weniger Sauerstoff zum Atmen zur Verfügung. Ist der Körper das nicht gewohnt, reagiert er mit Kopfschmerz, Übelkeit, Erbrechen. Im schlimmsten Fall drohen lebensbedrohliche Lungen- oder Hirnödeme. Man fasst diese Symptome unter dem Begriff „Bergkrankheit“ zusammen.

Bei uns können Bergsportler vor Ihrer Reise in Höhen bis sechstausend Meter trainieren.

Ein Trainingszyklus umfasst dabei mehrere Trainingseinheiten, die zeitlich und inhaltlich auf das Reiseziel und die persönliche Fitness abgestimmt sind. Das Training wird von erfahrenen Sportwissenschaftlern betreut.

Das Trainings- und Therapiezentrum ist in das medizinische Netzwerk „Helle Mitte“ in Berlin-Hellersdorf integriert. So können neben dem eigentlichen Training auf Wunsch auch weitere medizinische Dienstleistungen, wie

fachärztliche Untersuchungen oder physiotherapeutische Behandlungen, koordiniert werden.



Für Berliner Bergsportler ist das Zentrum eine optimale Möglichkeit, Atmung, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System schon vor Reisebeginn zu trainieren und gleichzeitig an Gebirgshöhen zu gewöhnen.

**Informationstag**  
„Optimierte Reisevorbereitung durch Höhentraining“  
am

Samstag, 20. September 2008,  
10 bis 16 Uhr im

LOXYMED® –  
Zentrum für Prävention und  
medizinisches Höhentraining

Ärztelhaus B, 3. Etage  
Fritz-Lang-Platz 6  
12627 Berlin-Hellersdorf

Weitere Informationen und Anmeldung für ein kostenloses Schnuppertaining an diesem Tag unter  
Telefon 030 – 992 88 88 50.