



Theresa Senff, einst Radprofi und heute Geschäftsführerin von Loxymed Jena, hat als erfahrene Sportlerin die Vorzüge eines simulierten Höhentrainings schätzen gelernt – auch für alpine Herausforderungen. (Foto: OTZ/Michael Groß)

Wie auf dem Nanga Parbat

Heute Filmstart im Cinestar – Höhensimulation kommt bis auf 6000 Meter

Von Michael Groß



Südlicher Nanga Parbat

Jena. Darauf haben schon viele Fans lange gewartet – der Film „Nanga Parbat“ läuft ab heute auch im Jenaer Cinestar (14.15, 17 und 19.30 Uhr).

Der Berg im pakistanischen Westhimalaja, der mit seinen 8125 Metern Höhe als neunthöchster Berg der Erde gilt, ist in dem Film Schauplatz eines Bergsteigerdramas – der Besteigung durch Reinhold Messner und seinen Bruder Günther, der dabei ums Leben kam. Eine Tragödie, die vor allem eines klar macht: Die Besteigung ist nicht nur eine sportliche Herausforderung an sich, sondern auch eine Meisterung des Problems der Höhenluft.

Passend dazu gibt es zu den

Aufführungen im Cinestar eine Aktion mit dem Unternehmen Pom-Loxymed Jena. Dabei kann jeder Kinobesucher bei einer Verlosung mitmachen. Am Ende gewinnt der- oder diejenige ein Paket mit alpiner

Vorbereitung sowie einer höhenmedizinischen Grunduntersuchung und Beratung. Der Gesundheitscheck soll grundlegende Erkenntnisse darüber vermitteln, ob man überhaupt höhentauglich ist bzw., was man tun muss, um mit der Höhenbedingungen zurecht zu kommen.

Denn dies wird immer wieder unterschätzt, wie Theresa Senff sagt. Es gebe immer mehr Angebote zu alpinen Reisen, und zunehmend würden sich auch Leute jeden Alters für Bergbesteigungen interessieren. Die Reisebüros verzeichnen steigende Nachfragen. Aber nicht alle Bergfans bereiten sich richtig darauf vor.

So habe eine kürzlich vom Klinikum St. Elisabeth und St.

Barbara der Universität Halle durchgeführte Studie bewiesen, dass rund die Hälfte aller Teilnehmer Probleme mit Höhenbedingungen hatten. Diese Probleme seien völlig unabhängig vom Alter und auch vom sportlichen Trainingszustand gewesen. Auch durchtrainierte Sportler seien betroffen gewesen. Schließlich kann man im Jenaer Studio Höhenbedingungen bis zu 6000 Metern simulieren und dabei seinen Körper testen. Die Teilnehmer der Studie, die auch im künstlich hergestellten Höhenklima übernachtet haben, wurden ärztlich betreut und die Körperfunktionen überwacht.

Vom 23. bis 24. Januar steht die Fortsetzung dieser Höhenstudie an.