

Ecuador – Galapagos Inseln

Allgemeine Reiseinformationen

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse bzw. Ihre Anmeldung zu einer Reise nach Ecuador und Galapagos Inseln und freuen uns, dass Sie sich für eine Reise von Kneissl Touristik entschieden haben.

EINREISEFORMALITÄTEN

Österreichische und deutsche Staatsbürger benötigen für die Einreise nach Ecuador einen **gültigen Reisepass**, der **bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig** sein muss.

Reisende müssen ihre Wiederausreise (Rückflug- oder Weiterreiseticket) nachweisen können. Der Einreisestempel ist obligatorisch (auch bei Einreise über die Landgrenze von Peru oder Kolumbien). Der Pass oder eine (beglaubigte) Passkopie muss stets mitgeführt werden. Reisende sollten immer den Einreisestempel überprüfen, da dieser oft nicht auf 90 Tage erteilt wird.

PASSDATEN

Für die Agentur vor Ort und die Ausstellung der Flugtickets benötigen wir Ihre vollständigen Passdaten. Wir ersuchen Sie daher höflich, uns Ihre Passdaten mittels beiliegenden Formulars **umgehend** mitzuteilen.

DIPLOMATISCHE VERTRETUNGEN

Generalkonsulat der Republik Ecuador in Österreich

Goldschmiedgasse 10/2/201+202
A-1010 Wien
Tel.: (+43/1) 890 44 34
Fax: (+43/1) 535 08 97
E-Mail: consular(at)ecuadorvienna.at

Botschaften der Republik Ecuador in Deutschland:

Joachimstalerstraße 10-12
D-10719 Berlin
Tel.: (+49/30) 80 09 69 5
Fax: (+49/30) 80 09 69 699
E-Mail: info@ecuadorembassy.de

Honorargeneralkonsulat der Bundesrepublik Österreich in Ecuador:

Av. Del Establo y Calle E.
Site Center Torre 1 - Oficina 4, Calle del Establo, Sector Santa Lucia, Cumbayá alta, Quito, Ecuador
Tel.: (+593/2) 380 1150
Fax: (+593/2) 244 32 76
E-Mail: info(at)consulado-quito.at

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland in Ecuador:

Avenida Naciones Unidas y República de El Salvador
Casilla 17-17-536, Piso 14
Quito
Tel.: (+593/2) 297 08 20
Fax: (+593/2) 297 08 15
info@quito.dipo.de

ZOLL

Bei der Einreise müssen Beträge über 10.000 USD deklariert werden. Es empfiehlt sich die Mitnahme von US-Dollar in bar oder Kreditkarten. Euro können bei Banken und Wechselstuben umgetauscht werden. Unbeschränkte Ausfuhr von Landes- und Fremdwährung. Der Export von Goldbarren, Antiquitäten und Wildtieren ist verboten.

Die angeführten Mengen und Beträge sind unverbindliche Richtangaben, rechtsverbindliche Informationen kann nur die Vertretungsbehörde dieses Landes erteilen.

IMPFUNGEN UND GESUNDHEITSVORSORGE

Für die Einreise nach Ecuador sind **keine Impfungen verpflichtend vorgeschrieben**, doch empfiehlt Ihnen Ihr Arzt eventuell folgende Vorbeugungsmaßnahmen:

- * Malaria-Prophylaxe (ev. Stand-by)
- * Dengue-Fieber-Prophylaxe (seit März 23 in Österreich verfügbar)
- * Typhus-Paratyphus-Prophylaxe
- * Diphtherie
- * Hepatitis A/B-Vorsorge
- * Polio und Tetanussschutz

Es wird empfohlen, rechtzeitig vor Reisebeginn (mindestens 2-3 Monate vor Abreise) den Hausarzt oder eine andere geeignete Einrichtung zu kontaktieren, um sich über eventuell erforderliche Impfungen zu erkundigen.



Das Dengue-Virus wird von tagaktiven Mücken (Aedes-Mücken) übertragen. Symptome einer Dengue-Infektion sind Hautausschläge, Fieber und ausgeprägte Gliederschmerzen. Während eine Erstinfektion meist ohne größere Komplikationen ausheilt, sind bei einer wiederholten Infektion auch schwerere Krankheitsverläufe möglich. Immunität nach Erkrankung entsteht nur gegenüber dem Virus-Subtyp, mit dem die Infektion erfolgt ist, nicht gegenüber den anderen der insgesamt vier Virustypen.

Zur Vorbeugung einer Infektion raten Reisemediziner und tropenmedizinische Institute zu konsequentem Mückenschutz, also bei Aufenthalt im Freien zu geschlossener Kleidung und zum Auftragen von Mückenschutzmitteln an freien Körperstellen.

Unter nachstehendem Link des Österreichischen Gesundheitsministeriums finden Sie wichtige Informationen zu Vorbeugemaßnahmen gegen eine Dengue-Fieber-Infektion:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Dengue-Fieber.html>

In der tropischen Zone und im Hochland (Quito auf 2.900 m) kommt es immer wieder zu Symptomen und Beschwerden der verschiedenen Höhenkrankheiten. Vermeiden Sie daher (vor allem in der Eingewöhnungsphase) größere Belastungen des Körpers, achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und leichte Kost. Übermäßiger Alkoholgenuß setzt die ohnehin geminderte Leistungsfähigkeit des Körpers weiter herab.

In Ecuador kommt auch das Zika-Virus vor. Schwangere, Personen mit Immunerkrankungen, schweren und chronischen Erkrankungen oder Personen, die mit Kindern reisen, sollen im Vorfeld der Reise medizinischen Rat betreffend Mückenschutz und anderen Vorbeugungsmaßnahmen einholen.

Auf die Einhaltung normaler Hygienemaßnahmen wie häufiges Händewaschen ist besonders zu achten. Vorsicht ist beim Genuss von rohem Obst und Salaten angeraten, Leitungswasser sollte, wenn überhaupt, nur in abgekochtem Zustand getrunken werden.

Informationen, Vorbereitung etc. beim Höhenmedizinischen Institut in Wien:

Hypoxia Medical Center
1210 Wien, Bentheimstraße 10/27
Tel.: 0676 3357995
www.hypoxia.at

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich. Der Abschluss einer Reisekrankenversicherung und Reiserückholversicherung für den Krankheitsfall und allfälligen Krankentransport wird dringend nahegelegt.

Reisende sollten immer einen Nachweis ihrer abgeschlossenen Zusatzkrankenversicherung mit sich führen (am besten auch in englischer bzw. spanischer Sprache – auf Anfrage bei Ihrer Reiseversicherung erhältlich).

Die Mitnahme einer Reiseapotheke, die nicht nur regelmäßig benötigte Arzneimittel, sondern auch Medikamente für gängige Reiseerkrankungen beinhaltet, wird dringend empfohlen. Wer auf bestimmte Medikamente angewiesen ist, sollte einen ausreichenden Vorrat und einen Nachweis über die ärztliche Verschreibung mitnehmen, auf der Homepage des Sozialministeriums finden Sie nähere Informationen zur Mitnahme von Medikamenten ins Ausland.

PERSÖNLICHE REISEAPOTHEKE

- * alle Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmäßig benötigen
- * Mittel gegen fiebrige Erkältungskrankheiten
- * Evtl. Fieberthermometer
- * Schmerzmittel
- * Pflaster
- * elastische Binden und Desinfektionsmittel für kleinere Verletzungen
- * Tabletten gegen Durchfall und Verstopfung
- * kreislaufunterstützendes Mittel
- * Insektenschutzmittel, kühlendes Gel bei Mückenstichen
- * evtl. Malaria-Prophylaxe

FLUG

Wir buchen Linienflüge mit Iberia von Wien über Madrid nach Quito/Guayaquil und retour.

Die genauen Flugzeiten erhalten Sie gemeinsam mit Ihren endgültigen Reiseunterlagen ca. 1 Woche vor Abreise.

Für die Buchung Ihres Fluges benötigen wir bitte Ihren **vollständigen Namen exakt lt. Reisepass**. Bitte kontrollieren Sie diesen sofort nach Erhalt der Buchungsbestätigung. Etwaige Änderungen bei der Fluglinie sind kostenpflichtig!

SITZPLATZRESERVIERUNG

Auf Wunsch reservieren wir auf den Langstreckenflügen gerne Sitzplätze für Sie (zum Teil kostenpflichtig) - Bearbeitungsgebühr € 25,- pro Vorgang zuzüglich der Kosten, die die Fluglinie für die Reservierung der Sitzplätze berechnet.

Bitte beachten Sie, dass wir Sitzplatzreservierungen frühestens 2 Wochen vor Abflug vornehmen können.

Wenn Sie Langstreckenflüge in der Business Class buchen möchten, fragen wir den aktuellen Aufpreis gerne für Sie an. Bitte rechnen Sie mit einem Aufpreis ab ca. EUR 3.000,- pro Person.

FLUGGEPÄCK

Bitte beachten Sie, dass Ihr Fluggepäck auf **maximal 1 Gepäckstück/Economy Class bzw. 2 Gepäckstücke/Premium Economy/Business Class** mit **max. je 23 kg** und einer Maximaldimension (Länge + Breite + Höhe) von 158 cm beschränkt ist. Ist Ihr Gepäckstück schwerer als 23 kg oder größer als 158 cm fallen Zusatzgebühren an.

HANDGEPÄCK

Zusätzlich zu Ihrem Fluggepäck dürfen Sie **1 Stück Handgepäck** mit den **maximalen Ausmaßen von 55 x 40 x 23 cm** an Bord zu nehmen. Duty-free-Einkäufe sind davon nicht betroffen.

Die **Gewichtsbegrenzung** für das Handgepäck liegt bei **8 kg**. Größere und/oder schwerere Gepäckstücke werden vom Check-in Personal eingeecheckt.

Es wird **empfohlen**, Wertgegenstände, Medikamente sowie verderbliche oder zerbrechliche Gegenstände im Handgepäck zu befördern.

Was darf nicht ins Handgepäck

Taschenmesser, Scheren, Feuerzeug, Nagelfeilen, Messer und spitze/waffenähnliche Gegenstände werden bei Sicherheitskontrollen abgenommen und sind nicht mehr zurückzubekommen.

Flüssigkeiten, Getränke oder vergleichbare Produkte in ähnlicher Konsistenz (z.B. Gels, Sprays, Shampoos, Lipgloss, Lotionen, Cremes, Zahnpasta) dürfen nur in **Behältern bis 100 ml** in einem **durchsichtigen und wieder verschließbaren Plastikbeutel** mit max. 1 L Fassungsvermögen mitgenommen werden!

TRANSPORT/SITZPLATZ

Wir sind auf dem Festland mit einem ecuadorianischen Reisebus oder Kleinbus unterwegs.

Die Sitzplätze werden bereits bei Buchung bekannt gegeben und gelten für die gesamte Reisedauer. Die Sitzplätze ABCD befinden sich in Fahrtrichtung von links nach rechts. Je früher Sie buchen, desto weiter vorne kann Ihr Sitzplatz im Bus reserviert werden.

Im Bus darf nicht geraucht werden.

Bitte lassen Sie kein Geld oder Wertsachen unbeaufsichtigt im Bus, denn auch tagsüber kann es zu Einbruchdiebstählen kommen. Weder unser Partnerbetrieb, unsere Versicherung noch Ihre Reiseversicherung haften für Diebstähle von Geld und Wertgegenständen, die im Fahrzeug zurückgelassen werden (wie Handy, Kamera, Tablet, etc..).

VERSICHERUNG

Bitte beachten Sie, dass in unseren Pauschalpreisen keine Versicherung inkludiert ist. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiseversicherung der Europäischen Versicherung (s. Katalog Seite 193).

ACHTUNG: Falls Sie kurzfristig noch eine Versicherung abschließen wollen, tritt der Stornoschutz erst 10 Tage nach Abschluss der Versicherung in Kraft.

WÄHRUNG

Die Währungseinheit Ecuadors ist der US-Dollar (USD):

1 US-Dollar = 100 cents

1 USD = ca. EUR 0,93

1 EUR = ca. USD 1,07

(Stand: September 2023)

Geldwechsel: Euros können in Banken sowie casas de cambio (Wechselstuben) gewechselt werden. Die Tauschkurse sind in den großen Städten Quito, Guayaquil sowie Cuenca am besten. Geldwechsel außerhalb von Städten kann schwierig sein. Aus Sicherheitsgründen sollte man nicht zu viel Bargeld mit sich führen.

Kreditkarten: die gängigen Kreditkarten wie Visa, MasterCard und Diners Club werden in besseren Restaurants, Geschäften und Hotels akzeptiert. Oft wird allerdings eine Bearbeitungsgebühr zwischen 6 und 8 % erhoben.

Geldautomaten: In jeder größeren Stadt gibt es Geldautomaten, an denen man mit gängigen Kreditkarten sowie ec-/Maestro-Karte Geld abheben kann. Aus Sicherheitsgründen sollten Geldautomaten nur während der Bank-Geschäftszeiten genutzt werden.

Sollten Sie Ihre **Bankomatkarte** mit sich führen, beachten Sie bitte folgendes: Um Kartenbetrug zu vermeiden, müssen die Bankomatkarten zur Bargeldbehebung für viele Länder freigeschaltet werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Bankinstitut.

Taschengeld benötigen Sie für Getränke, Obst, Mahlzeiten, Souvenirs, Ansichtskarten, eventuelle zusätzliche Besichtigungen/ Pirschfahrten und Trinkgelder (z.B. Busfahrer, Reiseleiter) und für eventuell nicht inkludierte Abendessen (ca. USD 25,-- bis 30,-- pro Person und Tag).

TRINKGELD

Trinkgelder sind in Ecuador allgemein üblich. Die Höhe ist von der Qualität der Dienstleistung abhängig und obliegt selbstverständlich Ihren persönlichen Vorstellungen. Bedenken Sie aber bitte, dass das Gehaltsniveau sehr niedrig ist und Trinkgeld oft einen „Teil des Gehaltes“ ausmacht. Als Richtwerte empfehlen wir 3 USD pro Tag und Person für den Fahrer und 5 USD pro Tag und Person

für den Reiseleiter. Gepäckträger: 0,50 pro Gepäckstück
Zimmermädchen: 1 USD pro Tag, Tischbedienung, Kellner:
je nach Kategorie des Restaurants ca. 3-5% des Rechnungsbetrages. Bei Zahlung mit Kreditkarte am besten in bar.

WICHTIG: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass einzelne Leistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, nicht rückerstattet werden können.

KLIMA

Keine Jahreszeiten im eigentlichen Sinn, sondern nur ein Wechsel von Regen- und Trockenzeit. Je nach Höhenlage tropisch feucht-heißes Klima oder gemäßigt bis kühl (besonders nachts). Trockenperiode von Mai bis Oktober im Hochland (guter Sonnenschutz!), im Tiefland von Dezember bis Juni sehr heiß und sehr feucht.

Durch die Einwirkung der Meeresströmungen unterscheidet man auf **Galapagos** grundsätzlich zwei Jahreszeiten:

Januar - Juni, wenn der Panamastrom warmes Wasser bringt, ist **Regenzeit**. Die Lufttemperaturen liegen bei durchschnittlich 27°C (März/April), die Wassertemperaturen betragen etwa 25°C.

Die **Trockenzeit** dauert von Juli - Dezember. Der Südäquatorialstrom bringt kühles Wasser und es weht ein starker Südostpassat. Die Luft-Temperaturen liegen bei durchschnittlich 21°C (August/September), die Wassertemperaturen können bis auf unter 20°C fallen.

Eine Vorhersage erhalten Sie unter anderem auf www.wetteronline.de.

AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNGEN

- * **gültiger Reisepass (mind. 6 Monate bei Einreise gültig)**
- * **E-Ticket Flug**
- * **Versicherungspolizze**
- * Geld, Kreditkarte, Bankomatkarte
- * Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von den Originalen aufbewahren)
- * MNS bei Erkältungssymptomen
- * Kopfbedeckung, Sonnenhut
- * strapazierfähige Kleidung aus Baumwolle oder anderen Naturfasern (wenn möglich in dezenten Farbtönen)
- * wetterfeste Jacke
- * Badeanzug
- * feste, bequeme Sportschuhe (Wanderschuhe), Sandalen
- * Insektenschutzmittel
- * Sonnenschutzmittel, Sonnenbrille
- * ev. Taschenlampe mit Reservebatterien
- * Notizblock und Schreibzeug

- * wenn vorhanden: Landkarte, Reiseführer
- * Kamera, eventuell Unterwasserkamera und genügend Speichermedien
- * wasserdichte Kameratasche (Spritzwasser)
- * Speicherkarten für Digitalkamera
- * Reservebatterien
- * Ladegeräte für Handys, Akkus,...
- * ev. Brusttasche (für Reisepass, Geld,...)
- * ev. Fernglas
- * ev. Reservebrille, Kontaktlinsen, Reinigungsmittel
- * Reisewecker
- * ev. Tagesrucksack für Ausflüge

Verwenden Sie bitte einen stabilen, strapazierfähigen Koffer bzw. Reisetasche/Rucksack (möglichst keinen teuren Lederkoffer). Für Kofferschäden wird nicht gehaftet. Wir empfehlen den Abschluss einer Reisegepäckversicherung (s. Katalog).

NETZSPANNUNG

In Ecuador herrscht eine Netzspannung von 110/120V und 60Hz. Die Mitnahme eines Adapters wird empfohlen.

ZEITUNTERSCHIED

In Ecuador (Festland) gibt es keine Umstellung zwischen Sommer- und Winterzeit.

Die Zeitdifferenz zu Mitteleuropa ist im Winter -6 h sowie im Sommer -7 h.

Auf den **Galapagos Inseln** ebefalls keine Umstellung zwischen Sommer- und Winterzeit.

Die Zeitdifferenz zu Mitteleuropa ist im Winter -7 h sowie im Sommer -8 h.

SICHERHEITSHINWEISE

Diebe gibt es überall auf der Welt und Touristen sind leider ein dankbares Opfer. Taschen und Wertgegenstände sollten immer fest in der Hand gehalten werden, besser verwenden Sie unter Ihrem Hemd/Bluse ein Brusttäschchen. Bitte lassen Sie kostbaren Schmuck zu Hause.

VERHALTENSREGELN FÜR BESUCHER

Von der Nationalparkverwaltung wurden Regeln aufgestellt, die dazu beitragen sollen, die einzigartige Natur der Galápagos-Inseln zu bewahren:

- * Man darf sich den Tieren bis auf max. 2 Meter nähern. Die Tiere dürfen nicht berührt, gefüttert oder erschreckt werden, sie verlieren sonst ihre natürliche Furchtlosigkeit. Besondere Vorsicht ist bei nistenden Vögeln geboten, die aufgeschreckt ihre Brut ungeschützt zurücklassen.
- * Es dürfen keine Lebensmittel, Pflanzen oder Tiere vom Festland auf die Inseln oder von einer Insel zur anderen

gebracht werden. Das empfindliche Ökosystem der einzelnen Inseln würde sonst gestört werden. Deshalb sollten vor jeder Landung Kleidung und Schuhe nach Samen und Insekten abgesucht werden. Es gibt besonders bei der Einreise strenge Kontrollen Ihres Reisegepäcks.

* Es dürfen keine Souvenirs in Form von lebenden oder toten Pflanzen oder Tieren mitgenommen werden. Auch Steine, Federn, Muscheln usw. müssen auf den Inseln verbleiben. Jede willkürliche Veränderung würde das Gleichgewicht einer Insel stören. Deshalb kaufen Sie bitte auch keine Andenken, die aus Tier- oder Pflanzenteilen hergestellt sind (abgesehen von Holz).

* Es darf kein Abfall auf den Inseln zurückbleiben und auch nicht über Bord geworfen werden. Wenn Sie Abfälle auf einer Insel finden, nehmen Sie diese bitte mit an Bord und entsorgen Sie sie dort. An Land ist das Rauchen verboten.

* Die markierten Wege dürfen nicht verlassen werden. Sie sollen die Natur schützen und die Besucher zu interessanten Stellen führen.

* Ritzen oder schreiben Sie nichts in Felsblöcke oder Bäume.

* Die Besucherstandorte der Inseln dürfen nur in Begleitung eines lizenzierten Naturführers betreten werden. Die Anweisungen des Naturführers müssen unbedingt beachtet werden. Er gibt Informationen zu den Inseln und ist für die Gruppe verantwortlich.

Diese Regeln sind Gesetz. Bei ernsthaften Verstößen droht die zwangsweise Entfernung von den Inseln.

ESSEN UND TRINKEN

Häufig gibt es Fleisch, Gemüse, Maispfannkuchen, Reis, Linsen, Mais und frittierte Chips aus Süßkartoffeln oder Kochbananen. Auch die Yuccawurzel ist ein wichtiges Nahrungsmittel. Yucca wird zu Fladenbrot verarbeitet, zu frittierten Chips zum Knabbern oder zu Chicha, einer Art Bier, das auch heilsame Wirkung haben soll. Suppen und Eintöpfe sind ebenfalls beliebt (z.B. "caldo de gallina" – Hühnersuppe oder "sopa de pescado" – Fischsuppe). Herkömmliche Fleischlieferanten wie Meerschweinchen und Lamas sind größtenteils von Schwein und Rind abgelöst worden. Die Küche variiert in Abhängigkeit von der Region. An der Küste und im Osten werden beispielsweise

häufiger als in anderen Landesteilen Fischmahlzeiten angeboten.

Das Trinkwasser in Ecuador sollte von Reisenden nicht unbehandelt getrunken werden. Um Krankheiten vorzubeugen, sollte man originalversiegelte Mineralwasserflaschen kaufen. Ebenso sind zahlreiche Limonaden-Sorten erhältlich. Es lohnt sich sehr, die frisch gepressten Säfte zu probieren, die mit wenig Wasser oder Milch versetzt werden. Geschmacksrichtungen: Orange über AvocadoBirne ("aguacate"), Kokosnuss ("coco"), Guave ("guayaba"), Passionsfrucht ("maracuyá"), Ananas ("piña"), Wassermelone ("sandía"), Kaktusfeige ("tuna") bis hin zu Erdbeere ("fresa") und Baumtomate ("tomate de árbol").

FOTOGRAFIEREN

Ecuador und die Galapagos Inseln bieten täglich zahlreiche wunderschöne Motive. Bitte beachten Sie, dass Sie auch eine Kamera mitnehmen, die auch Unterwasser-Aufnahmen machen kann.

WEITERE INFORMATIONEN

Nähere Informationen zu Ecuador finden Sie unter anderem unter:

<http://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation/land/ecuador/>

Wir hoffen, damit alle offenen Fragen geklärt zu haben. Sollte es dennoch Fragen geben, zögern Sie nicht, uns anzurufen. Wir stehen Ihnen jederzeit gerne für Auskünfte zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Kneissl Touristik Team



MERKBLATT ZUR ‚HÖHENKRANKHEIT‘

URSACHE:

Die Höhenkrankheit ist die Folge der Unterversorgung des Gehirns und anderer Körpergewebe mit Sauerstoff und die dadurch ausgelösten Kompensationsmechanismen (z.B. respiratorische Alkalose). Sie kann bereits in Höhenlagen ab 2.500 m auftreten.

RISIKOFAKTOREN:

Bei gesunden Erwachsenen sind keine prädisponierenden Faktoren bekannt. Das heißt, das Erkrankungsrisiko ist bei Rauchern gleich groß, wie bei Nichtrauchern, bei Untrainierten gleich wie bei Trainierten und auch bei älteren Menschen gleich groß, wie bei Jugendlichen. Lediglich Kinder sind angeblich etwas anfälliger. Jemand, der einmal höhenkrank war, wird mit großer Wahrscheinlichkeit wieder an Höhenkrankheit leiden.

AUSLÖSEND:

sind "höhentaktische Fehler" wie z.B.:

- * zu rascher Aufstieg
- * Überanstrengung
- * Alkohol
- * Flüssigkeits- und Mineralmangel durch vermehrte Ausscheidung ("Höhendiurese")
- * Infekte
- * Schlafmittel

DAS KRANKHEITSBILD:

Die Symptome der Höhenkrankheit sind je nach Schweregrad verschieden. Sie müssen sorgfältig beobachtet werden, weil sie für die Beurteilung der Gefährlichkeit des Zustandsbildes und vor allem für die zu treffenden Maßnahmen von größter Bedeutung sind

1. Frühzeichen:

- * Kopfschmerz
- * Übelkeit
- * Appetitlosigkeit
- * Leistungsabfall
- * Wasseransammlungen unter der Haut (Oedeme)
- * Ruhepuls um mehr als 20% beschleunigt
- * grundlose Hochstimmung (Euphorie)

2. Warnzeichen:

- * Konstante, schwere Kopfschmerzen
- * schwere Übelkeit, Erbrechen
- * rapider Leistungsabfall
- * Atemnot in Ruhe
- * Herzjagen
- * Schlaflosigkeit
- * trockener Husten
- * Schwindel, Gangunsicherheit
- * Benommenheit
- * Ausscheidung von dunklem Harn und reduzierte Harnmenge (< 1/2 l/Tag)

3. Alarmsymptome:

- * Verwirrtheit
- * schwere Atemnot in Ruhe
- * unstillbarer Husten mit braunem Auswurf

- * rasselnde Atmung
- * bläuliche Verfärbung der Lippen
- * fehlende Harnproduktion

MAßNAHMEN:

Bei Frühzeichen:

Weiteren Aufstieg abbrechen und eine Nachtruhe abwarten. Sind die Symptome der Höhenkrankheit am nächsten Morgen verschwunden, kann der Aufstieg langsam fortgesetzt werden. Die mit "normalen" Schmerzmitteln kaum beeinflussbaren Kopfschmerzen der Höhenkrankheit können mit Ibuprofen 600 mg beherrscht werden.

Bei Warnzeichen:

Der sofortige Abstieg ist eine unabdingbare Notwendigkeit. Ein Warten auf gleicher Höhe ist gefährlich, auch dann, wenn es nur zum Zweck der Übernachtung geschieht. Wenn möglich, ist sogar der nächtliche Abstieg vorzuziehen; wegen häufiger psychischer Beeinträchtigung des Betroffenen aber niemals ohne Begleitung!

Bei Alarmzeichen:

Es besteht akute Lebensgefahr. Der möglichst sofortige Abstieg oder (besser) Abtransport des Patienten - und sei es nur um einige hundert Höhenmeter tiefer - ist die wichtigste Hilfe und hat, wenn nur irgendwie möglich, vor allen anderen Behandlungsmaßnahmen absolute Priorität. Als Ergänzung (oder als Überbrückung, falls ein sofortiger Abtransport z.B. witterungsbedingt ausgeschlossen ist), muss versucht werden, den Zustand des Höhenkranken vor Ort zu stabilisieren.

1. Sauerstoffbeatmung aus mitgeführten Flaschen mit Manometer und Flußmesser. Für 12 Stunden Beatmung werden etwa 3.000 l benötigt.
2. Verbesserung des Sauerstoffangebotes und Verminderung des Sauerstoffbedarfs der Gewebe z.B. mit Nifedipin (Adalat-Retard Kapseln)
3. Behandlung des Hirn- und/oder Lungenödems z.B. mit Dexamethason (Fortecortin-Tabletten)
4. Für den Abtransport "hyperbare Kammer", das ist ein mit Handpumpe aufblasbarer Rettungssack, in welchen der Patient gelegt wird. Die Kammer ist teuer und schwer! Sie ist zu beziehen von CERTEC, F 69210 SOURCIEUX LES MINES, Frankreich

Informationen, Vorbereitung etc. beim Höhenmedizinischen Institut in Wien:

Hypoxia Medical Center
 1210 Wien, Bentheimstraße 10/27
 Tel.: 01-317-82-38
www.hypoxia.at

