

## **Allgemeines über Tibet**

Das Qinghai-Tibet Plateau im Südwest China gilt seit langem als "das Dach der Welt". Das Autonomiegebiet von Tibet liegt auf einer Durchschnittshöhe von über 4,000 Meter über dem Meeresspiegel. In geographischer Hinsicht ist die Entstehung des Himalajas und die Anhebung des Tibetischen Plateaus eine besonders neue Angelegenheit. Diese Berge entstanden vor weniger als 4 Mio. Jahren und gehören zu den jüngsten Bergen der Welt.

Tibet hat eine Fläche von 1,2 Mio. qkm. Es ist ein Land mit großen Kontrasten zwischen den von schneebedeckten Bergen und tiefen tropischen Regenwäldern, dem weitem Weideland und imponierenden Gebirgen. Der große Himalajas mit der höchsten Bergspitze Qomolangma der Welt (8848 Meter) liegt im Süden.

Außer der spektakulären Naturlandschaft hat die majestätische tibetanische Hochebene als Weltspitze eine einmalige kulturelle Tradition, die die alten Bauten wie der Potala Palast oder der Jokhang Tempel präsentieren. Die Bevölkerung besteht hauptsächlich aus Tibetanern, Monbanen und Lhobanen. Durch Fleiß, Weisheit und Mut haben sie seit Jahrhunderten eine besondere ethnische Tradition, Volkskunde und Lebensweise entwickelt, die von bleibendem Zauber geprägt ist.

## **Höhenlage und Gesundheit**

Eine Reise zum "Dach der Welt" ist ein schöner Traum von vielen. Das Begeben in die Höhe ist aber mit einer Umstellung an die besonderen Naturumstände auf der Hochebene verbunden. Der Sauerstoffgehalt, im Seenniveau 100%, ist an einer Höhe von 4000 Meter nur 65%. (Vgl. Die Tabelle unten.)

### ***Höhenlage, Atmosphäre, Luftdichte und Siedepunkt***

Höhe ( Meter)	Luftdruck (Mb)	Luftdichte ( g/ )	Sauerstoffgehalt g/	Vergleich mit dem Meeresspiegel(%)	Siede- punkt ( )
7000	420	573	133	47	77
6000	481	644	149	52	80
5000	549	719	166	59	84
4000	624	802	186	65	87
3000	707	892	206	73	90
0	1013.2	1292	260	100	100

Daher sollten Reisende mit Vorgeschichten von Herz-, Lungenkrankheit und Blutarmut vor der Reise einen Doktor konsultieren.

-Reiseinformation über Tibet -

Angewöhnen an das Klima bedeutet eine Umstellung des menschlichen Körpers an die abgenommene Sauerstoffmenge in der Hochebene. Knochenmark produziert extra Mengen von roten Blutkörperchen, um den Sauerstoff von der Luft in der Menge, die der gesunde Menschenkörper braucht, aufzunehmen. Die meisten Reisenden spüren außer einer leichten Unannehmlichkeit kaum etwas, wenn sie sich an das Klima angewöhnt haben. Wenn ungenügend Sauerstoff zu dem Gehirn und anderen vitalen Organen transportiert wird, dann fühlt man sich nicht wohl und man ist bergkrank. Die Symptome der Bergkrankheit sind einzeln, oder zusammen auftretende Kopfschmerzen, Übelkeit und / oder Atemnot. Auf einer Höhe von mehr als 3000 Meter ist jeder Mensch für die sogenannte Bergkrankheit anfällig.

Jeder Mensch hat eine verschiedene Toleranzgrenze für die Höhenlage. Dies hat nichts mit dem Alter, dem Geschlecht und dem Körperzustand zu tun. Kopfschmerzen treten bei manchen in einer Höhe von 3400 Meter auf, bei anderen aber erst in einer Höhe von 5500 Meter. Etwa die Hälfte der nach Lhasa gereisten haben in den ersten zwei Tagen mindestens ein Symptom.

Normalerweise wird das Unwohl durch Ausruhen oder Einnahme von zwei Tabletten Aspirin erleichtert. Aber die Lage ist ernstzunehmen, wenn die Kopfschmerzen dadurch nicht besser werden, insbesondere wenn ein trockener Husten mit schaumigem Auswurf stärker wird, oder ernsthafte Lethargie oder Gleichgewichtsstörungen auftreten, denn die Lungen- oder Gehirnschwellung tritt auch mit solchen Symptomen auf. In diesem Fall ist ein Krankenhaus aufzusuchen oder den nächsten Flug nach Chengdu zu nehmen. Eine niedrige Höhenlage ist die sichere Heilung.

Übermäßige Anstrengungen können zu den Bergkrankheiten beitragen. Austrocknen kann ein Auslöser sein. Vorsichtsmaßnahmen sind wichtig:

- Halten Sie sich an einen Tagesplan mit leichten Aktivitäten in den ersten zwei Tagen.
- Trinken Sie viel Flüssigkeit. Vier Liter jeden Tag sind zu empfehlen, damit die Urin klar und reich bleibt.
- Nicht rauchen, oder rauchen Sie möglichst wenig.
- Vermeiden Sie beruhigende Medikamente wie Schlaftabletten, Beruhigungsmittel, da diese tendieren, die Atmung zu drücken und die Sauerstoffaufnahme einzuschränken.

Diamox ( acetazolamide), ein mild urin-förderndes Mittel, das die Sauerstoffaufnahme stimuliert, wird von Ärzten der Himalajas- Rettungsassoziation in Kathmandu für Bergsteiger verschrieben, die innerhalb von kurzer Zeit einen großen Höhenunterschied überwinden. Eine Tablette von 250 Milligramm wird zur Vorbeugung eingenommen im Flugzeug von Chengdu nach Lhasa und eine andere in der ersten Nacht in Lhasa, um Menschen, die anfällig für Bergkrankheiten sind, zu helfen. Aber man soll vor der Einnahme einen Doktor aufsuchen, denn Diamox kann unangenehme Nebenwirkungen bei einigen Menschen verursachen.

-Reiseinformation über Tibet -

Es ist nicht selten, daß man in einer hohen Höhenlage in der Nacht aufwacht und nach Luft schnappt. Diese Beschwerde, bekannt als `periodisches Atmen´, wird durch die Änderung der Atmungskontrolle im Gehirn während des Schlafs verursacht. Normalerweise ist es harmlos. Durch Entspannung und rhythmische tiefe Atmungen kann das normale Atmen schnell wiederhergestellt werden.

### Klima

Wegen des geographischen Besonderheiten ist der Winter in Tibet kalt und der Sommer kühl. Es ist normalerweise trocken. Der Niederschlag von Regen oder Schnee beträgt nur 450 Millimeter. Die Sonnenstrahlung ist extrem stark. Die dünne Luft kann die Hitze weder blockieren noch aufrechterhalten, so daß der Sonnenschein warm und der Schatten kühl empfunden wird. Und die Temperatur kann innerhalb eines Tages sehr variieren, im Sommer am Tag bis 29 Grad warm werden und in derselben Nacht dann gleich bis minus 4 Grad Celsius sinken. Im Winter liegt Lhasa´s Temperatur in der Nacht bei minus 9 Grad. Je höher der Standort, je kälter wird es. In Südtibet kommt der Regenfall periodisch zwischen Mai und September. Die beste Reisezeit ist von April bis Oktober.

#### *Temperature of Four Cities ( Towns) of Tibet Autonomous Region*

Month	Lhasa		Xigaze		Zetang		Nyingchi	
	High	Low	High	Low	High	Low	High	Low
January	6.8	-10.2	5.7	-13.1	7.6	-9.0	7.9	-5.3
February	9.2	-6.9	8.0	-9.5	9.9	-5.9	9.8	-2.7
March	12.0	-3.2	11.0	-5.4	12.9	-2.4	13.0	-0.1
April	15.7	0.9	15.5	-0.7	16.9	1.3	16.5	3.2
May	19.7	5.1	19.5	3.4	20.4	5.2	18.8	6.80
June	22.5	9.2	22.1	7.6	22.9	8.9	20.9	10.0
July	21.7	9.9	21.0	8.7	22.5	10.1	22.1	11.2
August	20.7	9.4	19.6	8.1	21.5	9.5	22.1	10.7
September	19.6	7.6	18.7	5.8	20.5	7.6	20.3	9.2
October	16.4	1.4	15.2	-1.2	17.1	1.8	17.2	4.9
November	11.6	-5.0	10.7	-8.0	12.4	-4.1	12.9	-0.7
December	7.7	-9.1	7.0	-12.3	8.7	-7.9	9.6	-4.5
Average Temperature	15.3	0.8	14.5	-1.4	15.5	1.3	15.9	3.6

### Kleidung und Ausrüstung

Kleidung soll am besten mehrere Schichten haben, damit man sie am Tag schnell anziehen und ablegen kann. Ein warmer Windbreaker und feste bequeme Schuhe sind zu empfehlen. Hosen und Pullover sind mitzunehmen. Formelle Kleidungen wie Anzug mit Krawatte sind nicht nötig.

-Reiseinformation über Tibet -

Lhasa hat jetzt viele Apotheken (südlich von Potala und in und nicht weit von der Barkhor), wo tibetanische, chinesische und westliche Medizin wie Aspirin, Antibiotika (ohne Rezept) verkauft werden. Allerdings ist es einfacher, die eigenen umfassenden ersten Dosen mitzubringen.

Es ist empfehlenswert, eine Sonnenbrille mit UV-Schutz, Sonnencreme und Lippenbalsam mitzubringen. Eine Taschenlampe ist auch wichtig, da viele interessante Sachen unterbelichtet sind.

### **Andere Gesundheitsprobleme**

Tibet hat weniger Infektionskrankheiten als die Nachbarländer, da die Verbreitung der Bakterien durch die niedrigere Temperatur, Trockenheit, dünne Besiedelung eingeschränkt ist. Allerdings sind in der Vergangenheit einige Besucher in Tibet an Hepatitis erkrankt. Die Erreger wurden jedoch wie die von Amöbenruhr und Giardiasis (engl.) höchstwahrscheinlich von Reisenden aus feuchten Klimazonen mitgeschleppt. Diese und die normalerweise weniger ernsthaften Atemwege-Infektionen, wie Erkältung, Grippe, Stirnhöhlenkatarrh und Bronchitis, die die Sauerstoffaufnahme reduzieren, können in Tibet verheerend werden, wo der Körper mit der veränderten Umwelt des Klimas und der Höhenlage konfrontiert ist. Daher soll die Erste-Hilfe-Ausrüstung für die normalen Reisenden eine Reihe Antibiotika und Medizin für Magenerkrankungen enthalten. Medikamente gegen Amöben, Giardia sollen nach Anweisung des Doktors eingenommen werden.

Trinkwasser soll gekocht oder mit Jodtinktur behandelt werden. Die Chlor-basierte Behandlung kann nicht die Amöben- Zyste töten.

Die Hunde in Tibet sind fremdenfeindlich. Sie laufen in Rudel um die Kloster und Städte herum und haben eine Abneigung gegenüber Fremden, die anders als die Einheimischen riechen und aussehen. Wenn man von einem Hund gebissen wird, soll man gleich mit verfügbarer sauberer Flüssigkeit die Wunde abspülen und mit Antiseptikum (keimtötendem Mittel) behandeln, binden, und ins Krankenhaus gehen. Eine Klinik in der Nähe von Yak Hotel in Lhasa bietet Information und Behandlung gegen Tollwut.

\*Informationen vom englischen Text von der webseite "tibettrip.com" entnommen.

\*Info über Reisemedizin:

Informieren Sie sich über Impfungen und Reisemedizin über eine Reise nach Südwestchina: Provinz Sichuan - das Autonomiegebiet Tibet - Provinz Yunnan.

- Herr Dr. Rasenach im Gesundheitsamt Stade : Tel. 04141/920924
- Reisemedizinisches Zentrum, Tropeninstitut Hamburg, Seewartenstr. 10, 20459 Hamburg  
Tel. 040/ 42818800, Fax: 040/ 42818-340, <http://www.gesundes-reisen.de>