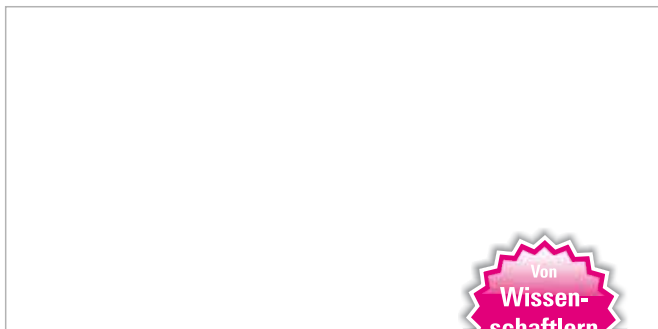
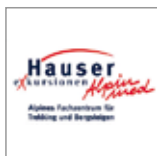


### Ihre Vorteile auf einen Blick:

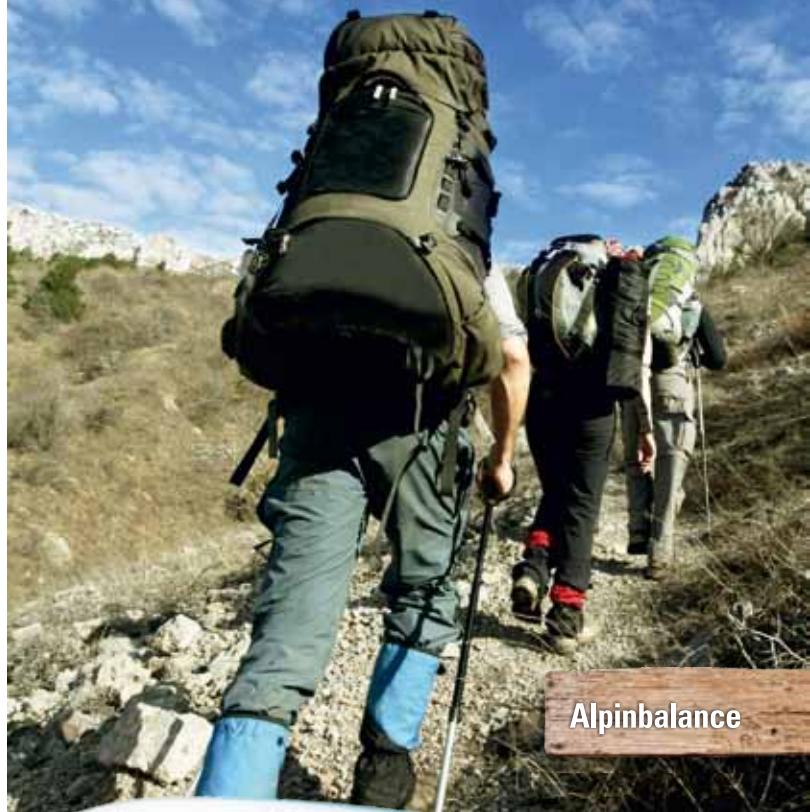
- Zeit- und kostengünstige Akklimatisation
- Verringerung der Symptome akuter Bergkrankheit
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit am Berg
- Steigerung der allgemeinen Fitness in kurzer Zeit
- Verbesserung der Konzentration in kritischen Situationen
- Wissenschaftlich evaluierte Programme
- Langjährige Erfahrung

Vorbereitung mit dem Höhenbalance – Training wird empfohlen von:  
DAV, Globetrotter, Hauser Exkursionen, Afromaxx, DAKS u.v.m.



# Natürlich besser aufsteigen

Unsere Höhenluft für mehr Freude am Berg



Alpinbalance

## HÖHENBALANCE

## Bergkrankheit als Reisebegleiter

Egal ob Alpen, Kilimandscharo oder Nepal, mit zunehmender Höhe sinkt der Luftdruck, was zu einem spürbaren Sauerstoffmangel führt. Das verminderte Sauerstoffangebot ist Auslöser für die akute Bergkrankheit, die sich von Kopfschmerzen über Übelkeit bis hin zu lebensgefährlichen Ödemen ausbreiten kann. Das Auftreten der Bergkrankheit nimmt ab 2500m über NN mit jedem zusätzlichen Höhenmeter zu. Ab ca. 4500m ist ohne ausreichende Akklimatisation nahezu jeder betroffen. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Trainingszustand. Da viele kommerzielle Reisen in ein enges Zeitfenster passen müssen und die Reiseziele immer höher liegen, kann eine Akklimatisation während der Reise selten gewährleistet werden. Damit sinkt der Erfolgs- und Spaßfaktor einer Tour.



## Konzept

### Trekking ohne Kopfschmerzen

In den 90er Jahren erfanden russische Wissenschaftler die sogenannte „normobare Hypoxie“. Diese Technologie ermöglicht an jedem Ort der Welt einfach, preiswert und sicher den Einsatz von Höhenluft. Wissenschaftler und Höhenmediziner haben zusammen mit der Höhenbalance diese Technologie weiterentwickelt und für Sie studienprobierte Vorbereitungs- und Testprogramme konzipiert. Testen Sie schon im Vorfeld Ihrer Reise bei einem zertifizierten Höhenbalance Experten, wie Ihr Körper in Höhe reagiert. Die Testergebnisse bilden die Basis für Ihr individuelles Vorbereitungsprogramm. Damit garantieren wir Ihnen die kosten- und zeiteffizienteste Methode Ihren Körper optimal auf den Sauerstoffmangel vorzubereiten. Das Höhenbalance – Konzept - ideal für Ihre stressfreie und sichere Trekkingreise. Höhenbalance bietet Ihnen das größte Höhentrainingsnetzwerk im deutschsprachigen Raum.



**Profitieren auch Sie von unserer langjährigen Erfahrung und Expertise, wie auch schon zahlreiche unserer Kunden:**

Werner P., Blankenheim:

„Vielen Dank, dass Sie dazu beigetragen haben, mir diesen unbeschreiblichen Traum zu meinem 50. Geburtstag zu verwirklichen.“

Alfred S., Lahr:

„Ich kann jedem, der sich untrainiert in solche Höhen begibt, Ihr Training wärmstens empfehlen.“

Silke O., Köln:

„Wir werden mit Sicherheit bei unseren Vorhaben in der Höhe im nächsten Jahr wieder auf Ihre Expertise und Ihr Equipment zurückgreifen.“

Dorothea Gierra, Köln:

„Auf Grund der perfekten Vorbereitung / Vor-Höhenanpassung habe ich keine Schwierigkeiten gehabt und konnte die Tour mit allen Sinnen genießen. Am Liebsten hätte ich im Aufstieg gemeinsam mit unseren Guides gesungen, nur kannte ich leider den Text nicht.“

Für die nächsten Tourenvorbereitungen komme ich garantiert wieder.“