



Die Band Luis Trinker's Höhenrausch testete im neuen „Terra Vitalis“ der Bad Gögginger Limes Therme den Raum für Höhenttraining. Ergebnis: Musik hält fit. Foto: Lauerer

# Die Höhenrausch-Musiker testeten den Höhen-Raum

## In der Limes Therme gibt es einen neuen Höhenttrainingsraum

Von Ingrid Lauerer

**T**erra Vitalis heißt das neue Reich der Wohlfühl-Elemente im Bereich der Limes-Therme in Bad Gögging. Auf über 2.000 Quadratmetern kann man dort unter anderem Vario-Saunieren und wohltuende Multi-Vital-Massagen genießen und auch – was es in Deutschland bislang nur selten gibt – innovatives Aktiv-Höhenttraining absolvieren.

Zu diesem Höhenttraining hatte am Freitagabend der Thermenleiter Franz Bauer ganz besondere Gäste gebeten: die beliebte und bekannte Bayern-Rock Truppe Luis Trinker's Höhenrausch. Auf einer simulierten Höhe von 2.100 Metern begannen die übrigen Musiker sehr passend mit dem Song „Drom auf der Höh“ das Mini-Konzert, das im Laufe der kommenden Stunde etliche Thermenbesucher in den Raum für Höhentrai-



**Selbst auf dem Rad – fitte Musiker sind das!**

ning lockte. Franz Bauer erläuterte eingangs, was es mit dem Höhenttraining auf sich hat: Es ist geeignet für Amateure und Profis, also solche, die sich auf hochalpine Touren vorbereiten wollen.

### Training verbessert die Sauerstoff-Aufnahme

Das Training verbessert unter anderem die Sauerstoff-Aufnahme, den Sauerstoff-Transport und die Verwertung im Blut und in den Muskeln und vieles mehr.

Es ist bestens geeignet für den Amateur oder den Menschen mit einer Behinderung, beispielsweise nach Operationen und Verletzungen, zur Senkung des Blutdrucks und möglicherweise auch des Blutzuckers, hilft aber genauso bei Allergien und baut Fett ab.

Das Training wird überwacht von Harald Tröger, dem Diplom-Physiotherapeuten und extra ausgebildeten Höhenttrainer. Er war es schließlich, der den Bläser Peter Feichtner, auf dem Rad betreute. Denn letzterer war es, der sich als Versuchskaninchen zur Verfügung stellte und mit dem üblichen Aufwärmtraining begann. Normalerweise, so Harald Tröger, beginnt das in einer Höhe von 2.500 Metern, dieses Mal waren es 2.100 Meter. Blutdruck, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung wurden und werden regelmäßig über einen Finger gemessen während des gesamten Trainings.

Dem Musiker war, auch bei einem zweiten Anlauf, der ihn bis in die Höhe von 3.600 Metern führte, kaum etwas von einer außergewöhnlichen Belastung anzumerken – Kunststück, ist er doch seit über 20 Jahren gewöhnt an den Höhenrausch!