



BAMMEL AM ABGRUND?

Was gegen Höhenangst hilft, weiß David Elsasser von hoehencoach.ch

Wie definiert man Höhenangst?

Anders als der biologisch verursachte Höhengschwindel, den 30 Prozent der Menschen verspüren, ist Höhenangst eine objektiv übertriebene Furcht vor einem Absturz. Fünf Prozent der Bevölkerung leiden darunter.

Was sind die Auslöser?

Es gibt eine ganze Reihe von Ursachen, die meist zusammenspielen. Etwa ein hohes Kontrollbedürfnis oder Stress im Alltag. Oft liegen die Wurzeln in der Kindheit – in einer übervorsichtigen Erziehung.

Was schafft Abhilfe?

Wir haben etwa 50 Methoden im Werkzeugkoffer, darunter die richtige Atmung, ein fokussierter Blick und Ablenkung durch Gespräche. Am nachhaltigsten wirkt die Expositionstherapie, die Erfolgsquote liegt bei über 80 Prozent.

Wie funktioniert das?

Man stellt sich der Angstsituation an einer luftigen Stelle und merkt nach fünf bis zehn Minuten, dass die Sorgen unbegründet waren. Dies führt zu einer Neuprogrammierung des Gehirns, nach mehreren Expositionen »verlernt« man die Höhenangst. War bei mir auch so.

DER WEISSE RIESE

Zwischen Nordatlantik und dem Arktischen Ozean lockt eine Welt voller Geheimnisse und Superlative: Grönland.

982

n. Chr. betrat Erik der Rote als erster Europäer die Insel. Die früheste Besiedlung erfolgte jedoch schon um 2400 v. Chr. durch Menschen der Denbigh-Kultur aus der nordamerikanischen Arktis.

2,17

Millionen Quadratkilometer misst Grönland in etwa – mehr als Deutschland, Belgien, Frankreich, Schweiz, Großbritannien, Italien, Spanien und Griechenland zusammen.

70

Tage ohne Dusche; Diesen Rekord stellte Arved Fuchs 1983 bei seiner Hundeschlitten-Durchquerung von West nach Ost auf.

3,5

Kilometer beträgt die maximale Dicke des grönländischen Inlandeises ungefähr. Es bedeckt rund 82 Prozent der Inselfläche.

0,028

Einwohner leben hier pro Quadratkilometer nur. Gut ein Drittel der schätzungsweise 56 800 Einwohner wohnt in der Hauptstadt Nuuk.

Getty Images/Frank Ramspott

LIFEHACK DES MONATS

HARTE SCHALE



Erleidet man unterwegs einen Knochenbruch, heißt die Devise: ruhigstellen. Ist das Bein betroffen, eignet sich als behelfsmäßige Schiene besonders gut eine herumgewickelte Isomatte, die mit Tape oder Bandschlingen fixiert wird. Bei einer Handgelenks- oder Armfraktur kommt etwa ein dickes Stück Baumrinde zum Einsatz, anschließend sorgt das Dreieckstuch aus dem Erste-Hilfe-Set für eine schonende Positionierung.

Getty, Shutterstock