

FIT IN DIE BERGE

Die Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit führt oft zur Erschöpfung. Ein gezieltes Konditionstraining macht die Touren vergnüglicher und schützt vor dem Herzinfarkt.

Die einen quälen sich einen Berg hinauf ...

Im Juli dieses Jahres meldete die Presse, dass im Karakorum ein Tiroler Extrembergsteiger mit letzter Kraft den 8.047 m hohen Broad Peak erreicht, beim Abstieg jedoch verstirbt aufgrund von Erschöpfung, deren Ursache wiederum vor allem am schlechten Wetter lag. Mit dem Leben davongekommen sind hingegen drei Bergsteiger aus England, die Mitte Juli im Bereich des Großen Bärenkopfes (3.046 m) im Glocknergebiet wegen Erschöpfung nicht mehr weiter konnten und in Bergnot gerieten; sie konnten unverletzt geborgen werden.

Solche Fälle, in denen es durch körperliche Erschöpfung unmittelbar zu mehr oder weniger dramatischen Situationen und Zwischenfällen in den Bergen kommt, sind gar nicht so selten. Noch häufiger führt jedoch die körperliche Erschöpfung zu Stürzen und Abstürzen – und mittelbar zu entsprechenden Verletzungs- und eventuell Todesfolgen; jedes Jahr verunglücken allein in den österreichischen Bergen rund 350 Menschen tödlich.

Selbstüberschätzung und Überforderung
Zur Erschöpfung in den Bergen kommt es immer dann, wenn die eigene körperliche Leistungsfähigkeit überschätzt und der Organismus durch überhöhte körperliche Belastungen und/oder erschwerte äußere Bedingungen überfordert wird bzw. die konditionellen Fähigkeiten – insbesondere die Ausdauer – für ein bestimmtes alpines Vorhaben nicht ausreichend sind. Wir wissen zwar, dass eine gute körperliche Leistungsfähigkeit keinen Schutz vor den verschiedenen Formen der Höhenkrankheit bietet; sie ermöglicht es aber, alpine Vorhaben ohne Überforderung oder gar Erschöpfung zu absolvieren und auf diese Weise die Gefahr, in den Bergen in kritische Situationen zu kommen, zu minimieren. Damit ist auch das Risiko für Gesundheit und Leben in den Bergen wesentlich vermindert. Besonders groß ist die Gefahr der Überforderung und Erschöpfung bei Personen, die nur gelegentlich in die Berge kommen, daher meist schlecht trainiert sind und sich dann dort (allein oder zusammen mit leis-

tungsfähigeren Personen) hohen und oft allzu hohen alpinen Herausforderungen stellen. Gerade in solchen Fällen ist es notwendig, vorher ein gezieltes körperliches bzw. sportliches Training zu absolvieren, um die körperliche Leistungsfähigkeit entsprechend zu verbessern. Natürlich muss auch das geplante alpine Ziel immer realistisch und dem individuellen Leistungsvermögen angepasst sein.

Regelmäßig

Nur Bergsteiger, die regelmäßig, möglichst jedes Wochenende, in die Berge gehen und sich auch sonst noch unter der Woche körperlich betätigen, können über ausreichende konditionelle Fähigkeiten verfügen, um durchschnittliche oder auch überdurchschnittliche alpine Vorhaben schon in mittleren Höhen zwischen 1.500 und 2.500 m ohne erhöhtes Gesundheitsrisiko zu absolvieren. Zu den verschiedenen Formen von Höhenkrankheit kommt es unabhängig von der körperlichen Leistungsfähigkeit normalerweise erst bei Berg- und Trekkingtouren



... andere – wie „Skyrunner“ Christian Stangl – erlaufen sie. Alles eine Frage des Konditionstrainings.

in großen Höhen über 2.500 m. Beim Expeditions- und Extrembergsteigen in extremen Höhen über 5.300 m ist noch mit zusätzlichen speziellen Gefahren für Gesundheit und Leben zu rechnen. In diesem Beitrag sollen jedoch nur jene gesundheitlichen Gefährdungen beim Wandern und Bergsteigen in den von den meisten Menschen aufgesuchten mittleren Höhen berücksichtigt werden, die mit den ungenügenden konditionellen Voraussetzungen zusammenhängen.

Gezieltes Konditionstraining

Nach F. Coscia und P. Giliotti von der Universität Perugia (Italien) ist der Großteil aller Bergunfälle auf eine unzureichende Ausdauerleistungsfähigkeit zurückzuführen. Auch der Ausbildungsleiter der Bergrettung Wien/Niederösterreich Alfred Pratscher führt nach einem kürzlich in einer Tageszeitung erschienenen Bericht die zunehmende Zahl von Bergunfällen weniger auf die schlechte Ausrüstung, sondern in erster Linie auf die fehlende Kondition (und die mangelnde Gebietskenntnis) der Bergwanderer und Bergsteiger zurück. Es ist also lebenswichtig, vor allem bei schlechter Kondition diese zuerst durch gezieltes Training entsprechend zu verbessern, bevor man anstrengende Bergtouren oder Trekkingreisen unternimmt. Eine gute (aerobe) Ausdauer ist nicht nur eine entscheidende Voraussetzung für die Leistung und den Erfolg, sondern auch für die Sicherheit und Gesundheit in den Bergen. Man sollte also entsprechend fit und gesund in die Berge gehen, um die gesundheitsfördernde Wirkung des Bergsports auch nutzen zu können!

Als konditionelle Vorbereitung für eine anspruchsvolle Bergtour ist ähnlich wie für einen Marathonlauf ein entsprechendes Ausdauer-Aufbautraining über acht bis zwölf Wochen bzw. zwei bis drei Monate notwendig. Hierbei sind zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche mit relativ niedriger Intensität bzw. Pulsfrequenz und einer Dauer von ein bis zwei oder auch mehr Stunden je nach Trainingszustand zu absolvieren. Genauere Trainingsrichtlinien sind nur nach

Überprüfung der individuellen konditionellen Fähigkeiten (und der gesundheitlichen Voraussetzungen) durch einen Sportarzt möglich. Geeignet hierfür sind Ausdauersportarten wie Radfahren, flottes Gehen bis langsames Laufen und Bergwandern sowie das Gehen mit Stöcken: Nordic Walking und seine aktuellen Varianten – für bereits gut bis sehr gut trainierte Personen Nordic High Walking (Bergaufgehen in größere Höhen), Nordic Running (Laufen mit Stöcken) und Nordic Hill Running (Bergauflaufen mit Stöcken).

Bewegung gegen den Herzinfarkt

Abschließend noch ein Hinweis zum Thema Herzinfarkt beim Bergwandern und Bergsteigen: Regelmäßiges Ausdauertraining reduziert praktisch alle Herz-Kreislauf-Risikofaktoren und damit generell Häufigkeit und Schweregrad der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere die Herzinfarkte und Herzinfarkt-Todesfälle, auch in den Bergen! Neue Untersuchungen zeigen, dass schon bei relativ geringen körperlichen Aktivitäten sowie bei Menschen, die erst im späteren Leben körperlich aktiv werden, signifikante positive Auswirkungen auf die Gesundheit nachweisbar sind. Es ist also nie zu spät, mit körperlicher Bewegung zu beginnen; das gilt vor allem auch für körperliche Aktivitäten in den Bergen!

Die Autoren:

Univ.-Prof. Dr. Günther Schwaberg
Leiter der Arbeitsgruppe „Arbeits- und Sportphysiologie“ und der Sportmedizinischen Untersuchungsstelle des IMSB und des Landes Steiermark, Institut für Physiologie der Medizinischen Universität Graz
Harrachgasse 21, 8010 Graz
guenther.schwaberg@meduni-graz.at
ARGE Alpinmedizin (www.aragealpinmed.at)

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Domej
Klinische Abteilung für Lungenkrankheiten, Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz
Auenbruggerplatz 20, 8036 Graz
wolfgang.domej@meduni-graz.at
ARGE Alpinmedizin (www.aragealpinmed.at)



Schlechtes Wetter?

Lassen Sie sich die Freude an Ihren Outdoor Unternehmungen nicht verderben!



Verwenden Sie NIKWAX
Pflegemittel für Ihre Kleidung, Schuhe
und Ausrüstung und Sie bleiben auch bei
schlechtem Wetter trocken und warm!



Detaillierte Informationen und
Unterlagen erhalten Sie bei:
Kaufmann GmbH
Nikwax Vertrieb Österreich
info@b-kaufmann.at
www.b-kaufmann.at
Tel.: 07722 / 22281