



Auf Touren ist es wichtig, ausreichend Zeit einzuplanen. Je höher das Alter, desto längere Erholungszeiten und Pausen sind notwendig.

ARNOLD BALZARINI / KEYSTONE

# Mit siebzig muss man in den Bergen kein «Sibesiech» mehr sein

Die demografische Entwicklung führt dazu, dass Alpinisten länger aktiv bleiben als früher. Wer auch in höherem Alter noch sicher wandern und bergsteigen will, sollte regelmässig trainieren. KARIN STEINBACH TARNUTZER

Mit routinierten Handgriffen bindet sich Theres Jaggi ins Seil ein und klettert los. Wenn sie sich gewandt und flüssig an den bunten Griffen nach oben bewegt, sieht man der drahtigen 69-Jährigen ihr Alter nicht an. Nach Möglichkeit zwei- bis dreimal pro Monat besucht sie die Kletterhalle in St. Gallen oder jene in Winterthur, die eine grosse Auswahl an Routen im moderaten Bereich bietet.

Theres Jaggi begann mit dem Bergsport, nachdem sie ihren Mann Walter kennengelernt hatte. Gemeinsam unternahm das Paar Wanderungen, Kletter- und Hochtouren. Bis sie 1997 beim Abstieg vom Rimpfischhorn in eine Gletscherspalte stürzte: Der Zwischenfall ging glimpflich aus, doch seither meidet sie Gletscher. In den Bergen aktiv geblieben ist sie jedoch bis heute.

In Gossau wohnhaft und Mitglied in der Sektion St. Gallen des Schweizer Alpenclubs (SAC), liess sie sich 2017 zur Tourenleiterin Bergwandern ausbilden. Seither führt sie Sektionswanderungen für Senioren. Sie mag es, mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein und nach einer Tour deren glückliche Gesichter zu sehen: «Und es ist schön, zu erleben, wie fit die Teilnehmer noch sind.»

Früher joggte Jaggi regelmässig, aber seit sich in den Knien eine leichte Arthrose bemerkbar macht, trainiert sie lieber gelenkschonend an Geräten im Fitnesscenter. Zusätzlich absolviert sie mehrmals wöchentlich Übungen für das Gleichgewicht und zur Kräftigung: «Seit ich Krafttraining mache, kann ich wieder besser bergab gehen.»

## Alarmzeichen ernst nehmen

Mit diesem regelmässigen Training hat Theres Jaggi die besten Voraussetzungen, lange fit zu bleiben und wandern zu können. Denn entscheidend für die

Sicherheit in den Bergen ist der Trainingszustand, wie Christian Schlegel ausführt. Der Chefarzt des Bereichs muskuloskeletale Rehabilitation an der Clinic Bad Ragaz ist auch als Teamarzt der Schweizer Nationalmannschaft Sportklettern und Mitglied der Alpinen Rettung Pizol mit Kletterverletzungen und Bergunfällen konfrontiert. Seine Trainingsempfehlungen: regelmässiges Ausdauertraining zwei- bis dreimal die Woche, zweimal pro Woche Krafttraining

## Der Psychiater warnt vor übertriebenem Ehrgeiz und Selbstüberschätzung, Faktoren, die meist bei Männern im Alter zwischen 50 und 70 auftraten.

ning für den gesamten Körper, viel in unwegsamem Gelände unterwegs sein.

Am Berg sei wichtig, ausreichend Zeit einzuplanen. «Je älter man wird, desto längere Erholungszeiten und Pausen sind notwendig. Dies muss bei der Tourenplanung einberechnet werden», so Schlegel. Der Gefahr von Knochenbrüchen, die mit zunehmendem Alter steige, könne durch Krafttraining mit hohen Belastungen, Joggen und angepasstes Risikoverhalten vorgebeugt werden.

Anders verhalte es sich bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Auch Personen, die ihr ganzes Leben lang fit waren und keine gesundheitlichen Probleme hatten, könnten plötzlich einen Herzinfarkt erleiden. Daher sei es existenziell, Alarmzeichen wie plötzlich auftretende Brustschmerzen, Atembeschwerden, Schwindel oder Unwohlsein ernst zu nehmen und sich eventuell sogar von der Rettungsflugwacht bergen zu lassen, um möglichst rasch einen Arzt zu erreichen.

Die Frage, ob es ein Alter gebe, bei dem er generell von anspruchsvollerem Alpinismus abrate, etwa der Besteigung von Viertausendern, verneint Schlegel: «Es gibt 80-Jährige, die noch erfolgreich als Bergführer tätig sind, andererseits sind manche 40-Jährige sehr unsicher unterwegs. Es gibt keine grundsätzliche Alterslimite.»

Das sieht auch Christian Mikutta so, der als Psychiater an der Universität Bern forscht und an der Privatklinik Meiringen ein sportpsychiatrisches Ambulatorium leitet: «Ältere Bergsteiger sind nicht per se weniger belastbar, aber in einer unvorhergesehenen Extremsituation sind die körperlichen Reserven – und damit auch die psychischen – schneller erschöpft.» Die Tourenauswahl sollte berücksichtigen, dass Feinmotorik, Bewegungskoordination und die Aktivität des vegetativen Nervensystems im Alter nachlassen. Zudem

könne die bei älteren Bergsteigern verlangsamte Höhenanpassung Funktionen wie Reaktionszeit, Gedächtnis, Koordination und logische Schlussfolgerungen beeinträchtigen. Das lasse sich verhindern, indem man sich eine längere Akklimatisationszeit zugestehe.

## Positive Wirkung auf die Psyche

Mikutta warnt vor übertriebenem Ehrgeiz und Selbstüberschätzung, Faktoren, die meist bei Männern im Alter zwischen 50 und 70 auftraten. Sich Ziele zu setzen und diese konsequent zu verfolgen, sei positiv. Wenn aber nach längerer Pause, etwa nach der Pensionierung, innert kurzer Zeit ein zu hoch gestecktes Ziel erreicht werden soll, könne das dem Körper schaden, ganz abgesehen von der Gefährdung des eigenen Lebens und von jenem der Rettungskräfte. Er rät daher, sich bei Wiederaufnahme einer alpinsportlichen Aktivität nach längerer Pause medizinisch untersuchen zu lassen und mittels Kursen das Fachwissen aufzufrischen.

Vor allem empfiehlt der Psychiater, nicht aus Altersgründen mit dem Bergsport aufzuhören, da es die physische und psychische Gesundheit fördere. Studien zeigten, dass sich sportliche Betätigung positiv auf die Psyche auswirke – insbesondere dann, wenn sie in einer als schön empfundenen Natur stattfindet. Dabei sollte aber das Gesamterlebnis im Vordergrund stehen und nicht die Leistungsparameter. «Menschen, die im Alter bergsteigen, werden nicht unbedingt älter als solche, die nicht bergsteigen», so Mikutta. «Aber die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihr Alter aktiv geniessen können, psychisch gesund, mobil und unabhängig bleiben, ist höher.»

In der SAC-Statistik der tödlichen Bergunfälle des Jahres 2018 weist die Altersgruppe der 50- bis 60-Jährigen

die höchste Zahl auf. Hanspeter Gredig, als Rettungschef der Alpinen Rettung Ostschweiz für die Station Appenzell und damit für den überwiegenden Teil des Alpsteins zuständig, bestätigt diese Tendenz, welche die demografische Entwicklung abbildet. In den letzten drei Jahren seien bei Rettungseinsätzen die Altersgruppen 51 bis 60 und vor allem 61 bis 70 überdurchschnittlich betroffen gewesen.

Bei den Wanderunfällen kämen Herz-Kreislauf-Probleme eher selten vor. Häufiger seien Verletzungen durch Stolpern, Übertreten oder infolge von Stürzen. «Am häufigsten bergen wir Wanderer, die sich überschätzt haben und erschöpft sind – hier ist die Altersgruppe über 60 Jahre sehr gut vertreten – oder die Knieprobleme bekommen, ohne gestürzt zu sein», resümiert Gredig die Rettungseinsätze im Alpstein.

## Mehr Zurückhaltung und Ruhe

In den steil aufragenden, von felsigen Gipfeln gekrönten Gebirgskämmen ist Theres Jaggi regelmässig anzutreffen. Der Fünfte Kreuzberg war in jungen Jahren ihre erste Klettertour, und von Gossau aus liegt der Alpstein nahe. Bis heute steigt sie gern auf den Säntis, auf verschiedenen Varianten mit bis zu 1700 Aufstiegsmetern. «Ich fühle mich kräftig und ausdauernd und kann alles machen, was ich vor zwanzig Jahren auch gemacht habe», sagt sie dazu.

Auch wenn sie den Eindruck habe, mit den Jahren ängstlicher geworden zu sein, bewege sie sich mit derselben Begeisterung in den Bergen wie früher, einfach zurückhaltender und mit mehr Ruhetagen. «Im Alter kommt man sich selbst näher», sagt sie, «man gesteht sich seine Gefühle ein. Ich will es geniessen können. Und ich muss niemandem mehr beweisen, dass ich ein «Sibesiech» bin.»