

Kardio-Trekking vom Chiemsee zum Königssee

Pünktlich mit der Anmeldebestätigung kamen mir Zweifel. Was hatte ich mir nur dabei gedacht, mich fürs Kardio-Trekking anzumelden? Doch die Tour wurde das Beste, was ich seit Langem gemacht habe: Nach körperlicher Beeinträchtigung spürte ich wieder, was ich zu leisten imstande bin.

Friederike Meyer, München

Eine Woche Bergwandern durchs Chiemgau und das Berchtesgadener Land, inklusive Höhenwegen und Gipfeln! Und das, obwohl ich nicht schwindelfrei bin und Tiefblicke von schmalen Pfaden ins Tal bisher nicht gerade zu meinen Lieblingsaussichten gehörten.

Andererseits wollte ich es doch wissen. Seit der Diagnose Herzrhythmusstörungen und AV-Block hatte ich körperlich belastende Freizeitaktivitäten so ziemlich aus dem Programm genommen. Mit dem Resultat, dass ein längerer Spaziergang jetzt schon anstrengend werden konnte. Also nahm ich mir vor, doch wieder etwas für meine Kondition zu tun – aber was? Das Programm der „Gesundheits- und Herzwochen am Chiemsee“ der Klinik St. Irmingard in Prien klang da sehr vielversprechend: „Heart-Lifestyle-Training mit ärztlichen Vorträgen, körperlicher Aktivität, Entspannungsprogramm und Genießen“. Nun gut, dann also Kardio-Trekking, entschloss ich mich ganz mutig. Wenn ich mich nicht schon ganz bergwanderermäßig ausgerüstet hätte (die freundliche Verkäuferin im Sportladen hatte schon geargöhnt, ich sei Testkäuferin) – wer weiß, ob ich nicht doch noch kalte Füße bekommen hätte. So aber war es entschieden: Der Berg rief, und ich kam. In der Kardiologie ist ein



„Pathfinder“ kein Pfadfinder, sondern ein Schrittmacher. Unser „Pathfinder“ war beides in einer Person: Dr. Ulrich Hildebrandt, Chefarzt der Kardiologischen Abteilung von St. Irmingard und Leiter des Kardio-Trekking, war für unsere Gruppe Pfadfinder, Schrittmacher und Motivator auf allen Pfaden. Bei ihm und seinem Team, den Tourenführern Toni, Hans und Helmut, der Ärztin Dr. Christiane Schinabeck und Krankenschwester Josefine, fühlte ich mich sofort sicher. Auf der ganzen Tour musste keiner den anderen etwas beweisen. Bei mir kam die Stunde der Wahrheit am dritten Tag beim Aufstieg zum Dürnbachhorn. An den beiden vorigen Tagen, nach dem Aufstieg zur Kampenwand und bei der Wanderung über den Schmugglerpfad zum Klobenstein und zum Taubensee, hatte ich mich zum Bäumeausreißen

gefühlt. Das Wandern in dieser Gruppe war motivierend, gab Vertrauen und stärkte das Zutrauen in die eigene Kraft. Sogar die Fahrt mit dem Sessellift von der Winklmoosalm zum Dürnbacheck hatte ich gut überstanden, da Max im Sessel vor mir mich mit seinen Naturbeobachtungen ganz hatte vergessen lassen, dass da unter meinen Füßen sehr viel Luft und sonst nichts war.

Der anschließende Kammweg zum Dürnbachhorn wurde dann allerdings zu meiner persönlichen Bewährungsprobe. In einer Wegbeschreibung liest sich das ganz harmlos: „gehen wir in einer knappen halben Stunde den etwas steil ansteigenden Weg durch die Latschen hinauf zum Gipfel des Dürnbachhorns. Der atemberaubende Fern- und Tiefblick belohnt uns für jeden Schweißtropfen, den wir ver-

gossen haben.“ Atemberaubend – ja, das war es für mich tatsächlich. Links Felsabstürze, rechts steile Latschenfelder, ein höchstens fußschmaler Pfad, so erschien es mir. Der Weg muss wohl doch um einiges breiter gewesen sein, die Tour aufs Dürnbachhorn ist schließlich eine beliebte Wanderstrecke.

Aber dennoch: Ich hätte heulen können – und ich glaube, ein paar Tränchen sind auch gekullert. Hinter mir der gefürchtete Sessellift, vor mir eine Gratwanderung – da ist man dankbar für jede helfende Hand. In meinem Fall war es die unseres Tourenführers Hans. Sie hat mich sicher über den Gipfel gebracht. Um meine Höhenangst zu übertönen, habe ich gebeten: „Hans, erzähl mir was!“ Das hat der Hans auch getan, während des ganzen Weges, und ich bin langsam ruhiger

geworden, habe meine Angst vergessen und wieder Zutrauen in meinen Körper gewonnen, ein Gefühl, das sich in den vergangenen Jahren immer seltener eingestellt hat.

Diese Wanderung zum Dürnbachhorn war für mich eine Gratwanderung im doppelten Sinne: physisch und psychisch. Dass ich beides geschafft und den Gipfel erreicht habe – nur 1778 Meter, ein Spaziergang für gestandene Alpinisten, aber ein wichtiger Weg für mich –, das war ein entscheidendes Erlebnis und hat mir Mut und Selbstvertrauen in meinen Körper zurückgegeben. Hans, auch von hier aus noch einmal vielen Dank, auch an die Gruppe, die mich Nachzüglerin ohne große Flaxerei ganz selbstverständlich an der Hütte erwartet hat. Als Belohnung für die Tour gab es dann am Abend beim Kirchenwirt in Unken – nein, keinen Schweinsbraten und kein Schmalzbrot, sondern Frischkost aus dem Garten.

Die sechsstündige Wanderung am nächsten Tag entlang der Saalach und weiter ins Berchtesgadener Land nach Ramsau war ein schönes Konditionstraining und machte Appetit für den Abend: Im Hotel Rehlegg wartete auf uns ganz ausgezeichnete alpenländische Küche, fast schon ein kleines Gailadiner. Für mich hat sich auf dieser Tour ein großer Traum erfüllt: Wieder zu spüren, was mein Körper zu leisten imstande ist, Ängste zu überwinden, seinem Körper wieder vertrauen zu können. Dazu hat sicher nicht nur das Wandern beigetragen, sondern auch die begleitenden Fitness- und Entspannungsübungen sowie die Gesprächsrunden zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Die gute Stimmung in der Gruppe, die gelöste Atmosphäre und vor allem sicherlich auch das große Engagement des Teams haben ihr Übriges getan, dass diese Tourenwoche nicht nur gesundheitlich für mich ein nachhaltiges Erlebnis bleiben wird.

| www.st-irmingard.de |