



Bewegung, Licht, der Blick in die Weite: Bergsport fördert die psychische Gesundheit. Das Bild zeigt eine Wanderin, die ins St. Galler Rheintal schaut.

GIAN EHRENZELLER / KEYSTONE

## Es geht bergauf

Sind Berggänger die glücklicheren Menschen? Einiges spricht dafür. Schon eine Wanderung von etwa drei Stunden soll negative Gefühle wie Energielosigkeit und Angst messbar verringern. VON STEPHANIE GEIGER

Suizid. Jeder von ihnen hatte nicht nur einmal mit diesem Gedanken gespielt. Hoffnungslosigkeit und Depression waren den sieben Männern und drei Frauen noch vor wenigen Monaten ein ständiger Begleiter gewesen. Doch dann fanden sie sich eines Abends in einer Berghütte wieder, sassen zusammen und erfreuten sich des Lebens.

### Aktiver und zuversichtlicher

Was war geschehen? Das Hüttenwochenende war der Abschluss eines neunwöchigen Wanderprogramms in den Voralpen südlich von Salzburg. Dabei sollten die Auswirkungen von leichten Bergwanderungen – täglich rund drei Stunden – auf die psychische Gesundheit untersucht werden. «Es war berührend, die Patienten so zu erleben. Sie haben sich während des Wanderprogramms positiv verändert. Das haben sie auch selber so wahrgenommen. Sie sahen wesentlich gesünder aus, wirkten aktiv und zuversichtlich», erzählt Reinhold Fartacek, der Leiter der Studie.

Seit dem Wochenende in der Stickerlhütte ist sich der Psychiater aus Salzburg sicher: «Bergwandern kann ein Therapieansatz bei psychischen Erkrankungen sein.» Ausdauertraining in der alpinen Natur wirke sich nicht nur positiv auf die körperliche Gesundheit aus, sondern trage auch dazu bei, Hoffnungslosigkeit, Depressivität und Suizidgedanken zu mindern. «Alle Patienten waren in einer laufenden medikamentösen Behandlung, fast alle auch in einer Psychotherapie. Das Wandern war eine ergänzende therapeutische Massnahme», sagt Fartacek.

Die gesundheitsfördernden Aspekte des Bergsports erlangen in jüngster Zeit zunehmend Aufmerksamkeit. Längst geht es nicht mehr nur um erlebnispädagogische Ansätze, wie etwa bei

dem Programm «Über den Berg» des deutschen Sozialpädagogen Norbert Wittmann. Dieses versucht, Drogensüchtige im Rahmen einer Alpenüberquerung von ihrer Sucht loszubekommen. Auch bei lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Krebs sollen Bewegung in der Natur und das Bergerlebnis helfen, die Patientinnen und Patienten aus ihrem Alltag zu holen und ihre Lebensqualität zu verbessern (siehe Interview).

Doch obwohl Bergsport im Bewegungsverhalten der Menschen eine immer wichtigere Rolle spielt – der Schweizer Alpenclub zählt mittlerweile 150 000 Mitglieder, der Deutsche Alpenverein 1,13 Millionen und der Österreichische Alpenverein 500 000 –, sind seine unmittelbaren und langfristigen Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden bis jetzt nur rudimentär erforscht. Zwar würden die meisten Bergsportler aus eigenem Erleben wohl bestätigen, dass eine Wanderung oder eine Skitour positive Auswirkungen auf Körper und Geist hat, dass sie sich danach besser fühlen oder zufriedener sind – doch das sind subjektive Einschätzungen. In der Wissenschaft sind die besonderen Effekte des Bergsports sogar umstritten. Diese Erfahrung machte zumindest der Psychiater Reinhold Fartacek. Er habe von seinen Kollegen nicht nur aufmunternden Zuspruch für seine Studie erfahren, sondern auch einiges an Spott.

### Ein Teufelskreis

Fartacek hatte sich eine schwierige Aufgabe gestellt. Dass Menschen, die unter Depressionen leiden, sich aufraffen, vor die Wohnungstür zu treten – dazu braucht es Überzeugungsarbeit. Depressive sind oft antriebslos, und das hat Auswirkungen auf ihren Allgemeinzustand. Sie werden krank, bewegen sich wenig – wodurch sich wiederum ihre Antriebs-

losigkeit verstärke, so Fartacek. «Es ist ein Teufelskreis», erklärt der Psychiater. Der Trainingsort Berg könne hier positiv wirken und die Patienten besonders motivieren. Der Berliner Glücksforscher Stefan Klein sieht das ähnlich. Erst kürzlich sagte er in einem Interview im deutschen «Bergsteiger»-Magazin: «Körperliche Bewegung, ein Ziel zu verfolgen, die Gemeinschaft mit anderen – wenn ich alles zusammennehme, haben wir guten Grund zu der Annahme, dass Bergsteigen glücklich macht.»

Was genau bei der Bewegung in den Bergen passiert, hat eine Forscher-

gruppe um den Innsbrucker Sportwissenschaftler Martin Kopp jüngst untersucht. Schon eine einzige Bergwanderung von etwa drei Stunden soll reichen, um bemerkenswerte Effekte zu erzielen; zu diesem Ergebnis kam eine Ende November beim Fachsymposium «Bergsport & Gesundheit» in Wien vorgestellte Studie. Nach der Aktivität am Berg registrierten die Wissenschaftler bei ihren Probanden einen signifikanten Anstieg der Stimmung und der Gelassenheit. Negative Gefühle wie Energielosigkeit und Angst verringerten sich markant. Bemerkenswert ist, dass ge-

mäss der Studie die Effekte beim Bergwandern diejenigen im Fitnessstudio übertrafen.

Vielleicht verbringen immer mehr Menschen ihre Freizeit in den Bergen, weil der Bergsport sich positiv auf ihr psychisches Wohlbefinden auswirkt. Reinhold Fartacek möchte das nicht ausschliessen. Auch wenn es dazu noch viel zu erforschen gibt, rät der Psychiater den alpinen Vereinen, die psychischen Effekte des Bergwanderns stärker zu berücksichtigen und entsprechende Angebote in ihre Tourenprogramme aufzunehmen.

## «Wir steigen auf Berge – obwohl oder gerade weil wir Krebs haben»

Petra Thaller, was ist die Idee hinter Ihrer Nonprofitorganisation «Outdoor against Cancer»?

Es gibt ungezählte Studien, die die positive Wirkung von regelmässiger Bewegung bei einer Krebserkrankung aufzeigen. Diese Erkenntnis setzen wir um. Wir gehen hinaus in die Natur und steigen auf Berge – obwohl oder gerade weil wir Krebs haben. Im Mai 2017 bieten wir eine Outdoor-Academy an für junge Erwachsene mit Krebs sowie für ihre Familien und Freunde. In München trainieren derzeit 170 Krebspatienten mit uns. Der älteste Teilnehmer ist 70.

Wie kam es dazu?

Ich selber bin Trainerin und Skilehrerin. Seit der Kindheit bin ich viel in den Bergen unterwegs. Ich steckte gerade in einem Chemotherapie-Zyklus, machte aber trotzdem mit einem Freund eine Skitour. Dieser Freund meinte dann, ich solle doch Skitouren und Wanderungen für Krebspatienten anbieten. Ein paar

Wochen später stellte ich die Idee auf der Outdoor-Messe in Friedrichshafen vor. Die Resonanz war überwältigend. Sponsoren haben sich gemeldet, und der Ausnahmekletterer Alexander Huber hat sich bereit erklärt, unser Testimonial zu sein. Die Entwicklung ist rasant. Fast täglich tut sich etwas.

Warum brauchen Krebspatienten spezielle Angebote?

Zum einen hat nicht jeder Patient ein Netzwerk, das ihn auffängt. Oft haben Krebskranke niemanden, der mit ihnen hinaus in die Natur geht. Zum anderen sind sie meist nicht so leistungsfähig, dass sie mit Gesunden mithalten können. Deshalb sind unsere Angebote auf Krebspatienten zugeschnitten. Wir gehen walken an der Isar oder fahren auch einmal für mehrere Tage zum Wandern nach Tirol. Weil unser Angebot offensichtlich noch einzigartig ist, bin ich im vergangenen Juli vom EU-Ausschuss für Umweltfragen, öffentliche Gesund-

heit und Lebensmittelsicherheit als Referentin zu einem Workshop nach Brüssel eingeladen worden. Und an der Technischen Universität München entstehen gerade zwei Masterarbeiten zu unserem Thema.

Wenige Wochen vor Ihrer Krebsdiagnose haben Sie die 4884 Meter hohe Carstensz-Pyramide bestiegen, den höchsten Berg Ozeaniens und einer der Seven Summits. Sind Sie selber schon wieder so weit über den Berg, dass Sie von hohen Gipfeln träumen können?

Konkret ist das noch nicht, aber ein Ziel ist ganz klar der Aconcagua, der höchste Berg Südamerikas.

Interview: Stephanie Geiger

Petra Thaller erhielt 2014 die Diagnose Krebs. Statt sich zu schonen, setzte die 55-jährige Münchner Skilehrerin und Fitnesstrainerin auf Bewegung und Sport in der Natur. Ein halbes Jahr später gründete sie die Nonprofitorganisation «Outdoor against Cancer» ([www.outdooragainstcancer.de](http://www.outdooragainstcancer.de)).