

FREIZEIT AKTIV: SCHNEESCHUHWANDERN



Schritt für Schritt durch sanfte Winterlandschaft: Im einsamen Stapfen durch nicht zu steiles Terrain – wie hier am Rechelkopf bei Bad Tölz – liegt der Reiz des Schneeschuhgehens. Jetzt im Frühjahr lassen sich auf diese Weise Gipfel erreichen, bei denen der normale Bergwanderer noch im Schnee versinken würde.

FOTOS (3): FREIA OLIV

Zwischen Genuss und Gefahr

„Lieber gut gefahren als schlecht gelaufen“: Den Spruch kennt man als Schneeschuhgeher. Eingefleischte Skitourengeher schicken hie und da ein mitteilendes Lächeln zur Nachbardisziplin – das von den Schneeschuhgehern spätestens bei ordentlichem Bruchharsch und Baumslalom genauso quittiert wird.

VON FREIA OLIV

Ja, es mag Verhältnisse geben, da befindet sich der Schneeschuhwanderer gegenüber dem Skitourengeher im Vorteil. Und ansonsten ist unbestritten: Die Wintersaison lässt sich auf Yetis Spuren beim ersten Schnee im Herbst und vor allem in ein wunderbares weiß-grünes Frühjahr hinein bestens verlängern. Statt geschredderter Ski – wenn die Steine ganze Arbeit leisten – hat man schließlich eine Allzweck-Waffe an den Füßen, die Matsch ebenso wie Sulz wunderbar bewältigt und der Fels nichts anhaben kann. Leicht transportierbar und mit festen Bergschuhen bestens zu bedienen. Da steht auch dem Reisen mit leichtem Gepäck nix mehr im Weg:

Winterwandern weltweit außerhalb der Touristen-Saison – das sollte eigentlich ein Geheimtipp bleiben.

Ist es aber nicht mehr ganz. Schneeschuhgehen ist Trend. Seit 2004 hat sich der Deutsche Alpenverein der Disziplin dezidiert angenommen, seitdem boomen die Ausbildungen und Tourenangebote, wie die Statistiken des DAV belegen: 2004 waren elf Prozent der 686 000 Mitglieder im Schneeschuhbereich unterwegs – macht(e) 75 460 Sportler. 2009 waren es 18 Prozent (bei 813 000 DAV-Mitgliedern). Die Zahl der Aktiven hat sich also binnen fünf Jahren mehr als verdoppelt (146 340 Schneeschuhgeher). Seitdem hat sich nicht nur die Mitgliederzahl auf 988 000 erhöht, sondern auch der prozentuale Anteil der Schneeschuhfraktion, so DAV-Sprecher Thomas Bucher.

Der Trend im Winter ist vergleichbar dem Wandertrend im Sommer. Die Lust am Stapfen durch die märchenweißen Bergwelt ist dabei aber, betrachtet man die Kurse und geführten Touren des DAV, erstaunlich jung und äußerst sportlich. Eigentlich klar: Denn erstens erfordert das Spuren nicht nur im Steilen ganz schön Kraft und Kondition, zweitens muss



Mit dem Thema Lawinen müssen sich nicht nur Skitourengeher, sondern auch insbesondere Schneeschuhwanderer auseinandersetzen. Deshalb gilt fürs Notfallszenario: üben, üben, üben – wie hier an der Schwarzwasserhütte.

man für die Abstiege selbiges erlauben Schneeschuhe auch das Begehen von Steilrinnen.

Hinter der Haustür oder hochalpin: Jedes Sportgerät hat sein Terrain und seine Saison

Eiskletterer und Snowboarder sind ein Teil der Klientel. Ganz anders wird das Schneeschuh-Bergsteigen al-

erdings in der Tourismusbranche beworben: Das Image des Winterwanderns für jedermann hat natürlich

auch seine Berechtigung. Denn eine Technik gibt es, zumindest im sanften Gelände, kaum zu beachten. Zu-

dem sind buckeliges Auf und Ab, flache Hänge mit Wald oder schmale Wege für Skifahrer kein Schmäckerl, für Schneeschuhgeher schon. Schwierigkeit und Neigung lassen sich ja selbst wählen: Das kann, ökologisch wertvoll, hinter der Haustür losgehen und im Hochalpinen enden. Und zwar immer jenseits der ausgetretenen Ski- und Touren-Pfade. Wer hätte zum Beispiel gedacht, dass der megabekannt Kranzberg bei Mittenwald noch mehr bietet als Pisten-, Rodel, und Winterrummel? Einsam kann man da seine Schritte von Elmau aus setzen, ein Intervall-Training über den Kamm des kleinen Kranzbergs hinauf zur Panorama-Kanzel. Fazit: Jedes Sportgerät hat sein Terrain und seine Saison.

Die Gefahr lauert dabei aber genau im großen Vorteil des Schneeschuhgehens: Jeder kann es. Jeder kommt (fast) überall hin. Aber nicht jeder achtet dabei auf die winterlichen Schutzzonen in der Natur. Und beileibe nicht jeder kann mit Schnee, Kälte, alpinen Gefahren und vor allem der Lawinengefahr umgehen. Ratzfatz ist der ahnungslose „Nordic Walker“ in einem Gelände, dessen Potenzial er nicht einmal erkennt. Gewalzte Trails, auch ein aktueller Tourismus-Trend, ver-

mitteln dabei eine Sicherheit, die von manchem arglos auf explosives Gelände übertragen wird. Wer schon einmal Hüttenzustiege verschüttet erlebt hat, wer bei einer der berühmten Föhnlagen die Grundlawinen auf den Wiesen neben der Talstraße gesehen hat, der verlässt sich lieber nicht auf vermeintlich sichere Touren, sondern greift auf eine vernünftige Lawinenbeurteilung zurück.

Bei Skitouren wird das Bewusstsein für die Gefahren, die entsprechende Ausrüstung und die Ausbildung nicht zuletzt vom DAV schon in Schulprogrammen propagiert. In Sachen Schneeschuh hat die Sektion München-Oberland eine Vorreiterposition inne und konnte von 2006 bis 2010 die Teilnehmerzahl bei Kursen von 461 auf 757 steigern, bis man aus organisatorischen Gründen zurückfahren musste.

Dass für alle Wintersportler Kurse nötig sind, geht aus einer einfachen Überlegung hervor: Den Lawinen ist es grundsätzlich egal, ob jemand per Ski oder Schneeschuh unterwegs ist. Das sollte sich auch der Wanderer bewusst machen und sich wappnen. Dann steht der Eroberung des unbekanntes Winters in Riesenschritten nichts mehr im Wege.

DIE AKTUELLE MEDIZIN

Studie zeigt: Olivenöl macht besonders satt

Wer abnehmen will, sollte sich beim Fett zurückhalten, so heißt es. Schließlich sind die Kalorien in kaum einem anderen Lebensmittel so dicht gepackt. Doch jetzt haben Wissenschaftler herausgefunden, dass bestimmte Fette sogar dabei helfen können, ungewollt zuzunehmen. Denn geht es um den sättigenden Effekt, gibt es große Unterschiede. So macht Olivenöl offenbar besonders satt, wie Forscher der Technischen Universität München (TUM) und der Universität Wien festgestellt haben. Fettreduzierte Lebensmittel hingegen helfen nicht unbedingt gegen überflüssige Pfunde – denn sie machen nicht lange satt.

Geschmackvolles Öl

Doch was macht Olivenöl zu einem besseren Sattmacher? Der Grund dafür sind offenbar Aromastoffe. „Wir haben nachgewiesen, dass Geschmacksstoffe die Sättigung regulieren können“, erklärt Prof. Peter Schieberle von der TUM, der auch Leiter der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie ist. „Wir hoffen, dass die Ergebnisse dazu beitragen, künftig wirkungsvollere fettreduzierte Lebensmittel mit unverändertem Sättigungseffekt zu entwickeln.“ Die Arbeitsgruppen um Schieberle und Veronika Somoza von der Universität Wien hatten vier Speisefette untersucht: Schweineschmalz, Milchlard, Raps- und Olivenöl. Drei Monate verzehrten die Studienteilnehmer täglich 500 Gramm Magerjoghurt, der mit einem der vier Fette angereichert war – zusätzlich zu ihrer normalen Kost. Das Ergebnis: „Den größten Sättigungseffekt hatte das Olivenöl“, sagt Schieberle. Die Olivenöl-Gruppe nahm auch nicht zu. Bei den Teilnehmern blieben der Anteil des Körperfettes und das Körpergewicht konstant.



Olivenöl enthält viele Aromen, die satt machen. dpa

Aroma und Blutzucker

„Das Ergebnis überraschte, da Raps- und Olivenöl ähnliche Fettsäuren enthalten“, sagt Schieberle. Daher nahmen die Wissenschaftler die Aromen ins Visier. Nun erhielt eine Gruppe Joghurt mit Aroma-Extrakten aus Olivenöl und eine Kontrollgruppe reinen Joghurt. Die Gruppe mit dem Aroma-Extrakt blieb bei ihrer Energieaufnahme. Die Kontrollgruppe verzehrte hingegen mehr Kalorien. Die Inhaltsstoffe wirkten offenbar direkt auf den Blutzuckerspiegel. Wie lange das Sättigungsgefühl anhält, hängt neben anderen Faktoren vor allem vom Blutzuckerspiegel ab. Je schneller er sinkt, desto eher fühlt man sich wieder hungrig. Am wirkungsvollsten war in der Studie italienisches Olivenöl. dpa

Tourenplanung, Webseiten, Lawinenkunde und Literatur: Infos für Schneeschuhgeher

Sicherheit
LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Erste-Hilfe-Set und Biwaksack und Handy gehören im Winter genauso zur Tour wie ein heißes Getränk. Karte, Höhenmesser und Kompass, ggf. GPS, sind aufgrund der erschwerten Orientierung und der Lawinengefahr unabdingbar. Akribische Planung vorab (Augenmerk auf Hangsteilheiten, Hangexpositionen, Lawinenlagebericht, Wetter) sowie die Fähigkeit, die Schnee- und Lawinensituation vor Ort beurteilen zu können, sind Voraussetzung.

Kurse

Die Sektionen des Deutschen Alpenvereins zielen in den Kursen vor allem auf die Lawinen-Ausbildung ab. Dazu

gehören das Erkennen von Gefahren und Vermeidungsstrategien ebenso dazu wie ein Notfall-Management. Bei geführten Touren kann man dieses Wissen optimal vertiefen. Zudem wird auf ökologisch verträgliche Routen geachtet. Das größte Programm bietet die Sektion München-Oberland – alle Informationen dazu im Internet unter www.alpinprogramm.de

Allgemeine Infos

Broschüren zum Schneeschuhgehen, zum Umweltschutz und zu Tourengebieten bei den DAV-Sektionen, Material zum Runterladen sowie Links zu den Lawinenlageberichten (mit sehr vielen Zusatzinformationen) im Internet unter www.alpenverein.de.

Neue Bücher zur Lawinenkunde

■ Peter Geyer, Wolfgang Pohl: „Alpin-Lehrplan Band 4, Skibergsteigen“, bvl, 29,95 Euro (ausführlicher Lehrplan auch für Ausbilder)
■ Eike Roth: „Lawinen. Verstehen, vermeiden, Praxistipps“; Rother, 29,90 Euro (die Doktor-Arbeit unter den Lawinenkunde-Büchern, ausführlichste Darstellung aus Sicht eines Bergretters)
■ Rudi Mair / Patrick Nairz: „Lawine.“; Tyrolia, 27,95 Euro (typische Gefahrenmuster erleichtern ein schnelles Erkennen)
■ Jürgen Schweizer, Stephan Harvey, Hansueli Rhyner: „Lawinenkunde. Praxiswissen für Einsteiger & Profis“; Bruckmann, 19,95 Euro (technisch-analytisch orientierte Ergebnisse und

Methoden der Schweizer Lawinenforschung)

Neue Überblicksliteratur

■ Günter Durner: „Schneeschuh-Touren know-how“, AM Berg Verlag, 9,95 Euro (Sehr handliche Übersicht, inkl. Hochtouren-Thematik. Eigene Darstellung zum Risikomanagement auch unter der informativen Homepage www.lawinen-warn-dreieck.de)
■ Christian Schneeweiß: „Schneeschuhgehen. Praxiswissen vom Profi zu Ausrüstung, Technik und Sicherheit“; Bruckmann, 19,95 Euro (praxisnaher Überblick von Material bis Tourenplanung. Ausnahme: Das Kapitel zur Lawinenkunde! Nicht alle hier vorgestellten Methoden und Aussagen sind un-

umstritten; Aussage z.B. zu Schneemaulern gilt als veraltet!)

Neue Tourenbücher

■ Reinhold Forster: „Schneeschuhwandern in den Ostalpen“, Frischluft Edition, 19,90 Euro (dreigeteilt: Klassiker für Tagestouren vor Ort, für Hütten-Wochenenden sowie Kurzurlaub-Ideen bis ins Engadin mit allen Infos)
■ Evamaria Wecker: „Schneeschuhführer Münchner Berge bzw. Chiemgauer Alpen“, Rother, 12,90 bzw. 14,90 Euro (je über 50 Touren)
■ Christian Schneeweiß: „Leichte Schneeschuhtouren Allgäuer bis Kitzbüheler Alpen“, Bruckmann, 19,95 Euro (35 Touren auch jenseits bekannter Routen mit vielen Fotos und Infos)