



Hallo Kinder,

heute geht es auf dieser Seite um das höchste Gebirge der Welt: das Himalaja-Gebirge. Eigentlich lautet die Schreibweise von Himalaja „Hima'alaya“. Der Name stammt aus der altindischen Sprache namens Sanskrit und bedeutet auf Deutsch „Heimat des Schnees“. Und wer Fotos von der Gebirgskette sieht, weiß auch warum: Zählt man die Gipfel der angrenzenden Bergregion Karakorum hinzu, liegen im Himalaja alle 14 Achttausender der Erde, darunter der höchste Berg der Welt – der Mount Everest mit 8848 Metern. Auf den ist die deutsche Bergsteigerin Helga Hengge geklettert. Sie erzählt euch, was das für ein Abenteuer war.

Euer Paul



Kinder-Nachrichten
Pflingerer Straße 150
70567 Stuttgart
07 11 72 05 - 79 40
kinder-nachrichten@stn.zgs.de

ZUM LACHEN

Zwei Bergsteiger auf dem Weg nach oben. Jäh rutscht der eine aus, stürzt kopfüber in eine Gletscherspalte. „Hast du dir wehgetan?“, ruft ihm sein Freund nach. „Neeein!“ Wundert sich der andere: „Unglaublich, wie kommt das?“ Daraufhin tönt es aus der Spalte: „Ich faaaaaaalllllllll noooooch.“

Zwei Bergsteiger kommen an einer Gletscherspalte vorbei. Sagt der eine Bergsteiger zum anderen: „In diese Spalte ist letztes Jahr mein Bergsteiger abgestürzt.“ Sagt der andere Bergsteiger: „Wie schrecklich!“ Darauf antwortet der Bergsteiger: „Na ja, er war schon ziemlich alt, und außerdem haben schon einige Seiten gefehlt!“

Foto: David Prusick, Dmitry Kholigin - Fotostiftung | AP / Hengge (2) / SKN-Bearbeitung Helman

Wieso wollen alle auf den Mount Everest?

Der neuseeländische Bergsteiger Edmund Hillary und der nepalesische Sherpa Tenzing Norgay waren am 29. Mai 1953 die Ersten, die den Gipfel des Mount Everest erreichten. Seitdem haben schon Tausende versucht, es ihnen gleichzutun – und es auch geschafft: Reinhold Messner und der Österreicher Peter Habeler etwa. Sie waren die Ersten, die 1978 den Everest ohne Sauerstoff bestiegen. Messner war zudem 1980 der Erste, der den Berg im Alleingang bezwang. Und der US-Amerikaner Jordan Ro-

mero war 2010 mit seinen damals 13 Jahren der bislang jüngste Mensch auf dem Gipfel. Viele hatten aber auch weniger Glück: Rund 300 Menschen sind bei der Tour gestorben. In diesem Jahr ist der Mount Everest für Bergsteiger gesperrt. Der Grund sind zwei schwere Erdbeben, die im April und Mai die Himalaya-Region erschütterten und den Gipfel des Everest um drei Zentimeter verschoben haben. Aber auch so ist das Gebirge immer in Bewegung. Das liegt an den zwei Erdplatten,

die für die Entstehung des Himalaya verantwortlich sind: Die indische und asiatische Platte sind beweglich und so heftig aufeinander, dass sich ihre Kanten ein Stück zum Himalaya-Gebirge aufgetürmt haben. Und sie bewegen sich heute noch: So ist der Mount Everest in den vergangenen zehn Jahren rund 40 Zentimeter nach Nordosten verrückt. Das Erdbeben hat ihn aber zur Umkehr gezwungen: Denn da ist er nach Südwesten geschubst worden – also in die entgegengesetzte Richtung.

Mount Everest (8848 m)



„Der Yeti kann nicht weit gewesen sein“

Die Münchnerin Helga Hengge hat als erste deutsche Frau den Mount Everest bestiegen

Drei Jahre hat Helga Hengge sich darauf vorbereitet, den höchsten Berg der Welt zu besteigen – und es 1999 auch geschafft. Damit hat sich die heute 48-jährige einen Kindheitstraum erfüllt.

VON REGINE WARTH

Dünne Luft, groß Höhe, eisige Kälte – warum wollten Sie den Mount Everest besteigen? Die Muttergöttin der Erde, Chomolungma – so nennen die Tibeter und Sherpas den Mount Everest – hat mich früh in ihren Bann gezogen. Ich war sieben Jahre alt, als meine Großeltern von einer Reise aus dem Himalaja zurückkamen und Bilder zeigten. Meine Großmama hat damals mit einer Klangschale die Göttin Miyo Lung-sang-mo gerufen, die oben am Berg wohnt. Und ich habe mit Staunen hinaufgeschaut in die weiße Wolkensfahne, die vom Gipfel weht. Es sah aus, als würde die Göttin tanzen und den ganzen Schneestaub aufwirbeln. Ich glaube, an dem Tag ist der Traum entstanden. Viele Jahre später habe ich dann in New York in einer Kletterhalle angefangen, diesen Traum zu verwirklichen.

Wie haben Sie sich vorbereitet?

Ich bin jeden Morgen vor der Arbeit zwölfmal um den Washington Square Park gelaufen. Das ist ein kleiner Park mitten in Manhattan. Das dauerte etwa eine Stunde. Zudem war ich fast jeden Abend in der Kletterhalle oder auf dem Stepper, einem Fitnessgerät, mit Gewichten im Rucksack. Und ich bin in den drei Jahren, in denen ich mich vorbereitet habe, auf viele Berge gestiegen – darunter einige Sechstausender in den Anden und ein kleiner Achttausender im Himalaja. Ich wollte Erfahrungen mit der extremen Kälte und der dünnen Luft machen. Das große Glück war, dass fast bei jeder meiner Expeditionen ein Bergsteiger dabei war, der schon

mal am Mount Everest war oder einen anderen gut kannte, der schon mal am Everest war und unendliche Geschichten von den Abenteuern am Berg erzählt hat. So wusste ich viel vom Berg.

Wie lange hat der Aufstieg gedauert?

Zwei Monate. Bis zum Basecamp konnten wir über das Hochland von Tibet mit einem Geländewagen fahren, das dauerte zehn Tage. Von dort ging es dann zu Fuß weiter. Wir haben zwei Basecamps am Berg eingerichtet, eines auf 5200 Meter Höhe und das zweite näher am Berg auf 6400 Metern. Dort haben wir uns in den ersten Wochen akklimatisiert – das heißt, dass wir uns an die dünne Luft gewöhnen haben. Vom zweiten Basecamp haben wir dann vier Wochen gebraucht, um die Route vorzubereiten: Wir haben vier Höhengänge aufgestellt, immer eine Tagesetappe vom nächsten entfernt, Camp 1 auf 7000 Metern, Camp 2 auf 7600 Metern, Camp 3 auf 7900 Metern und Camp 4 auf 8300 Metern. In jedem Camp haben wir drei Zelte aufgestellt und mit Matten, Schlafsäcken, Kochgeschirr ausgestattet. Für den Aufstieg mussten wir auf ein geeignetes Wetterferster warten. Damit ist eine Spanne von einigen Tagen gemeint, in denen es im Gipfelbereich relativ warm und windstill ist, meistens Mitte Mai. Als dieses kam, konnten wir in fünf Tagen zum Gipfel aufsteigen – und mussten nicht mehr so viel Ausrüstung im Rucksack tragen.

Wie isst und schläft man während des Aufstiegs in so großer Höhe?

In den ersten beiden Basecamps haben uns zwei Köche namens Lachcu und Kul Badur versorgt. Kochen in so großer Höhe ist gar nicht einfach, denn das Wasser kocht schon bei einer viel niedrigeren Temperatur. Spaghetti zum Beispiel muss man in einem Drucktopf kochen. Wir haben viel Curry-Gerichte gegessen, Pasta, Pommes, Eier, Pfannkuchen, Suppe. In den oberen Camps mussten wir uns selbst versorgen: In je-

dem Zelt gab es einen Gaskocher, mit dem wir Schnee schmelzen konnten. Dann haben wir uns meistens asiatische Nudelsuppen gekocht. Viel kann man in der Höhe nicht essen, denn der Magen braucht Sauerstoff, um gut verdauen zu können, und da er in der Höhe nicht genügend Sauerstoff bekommt, hat er auch keine Lust, etwas zu essen. Das Wichtigste ist, dass man viel trinkt – mindestens vier Liter Tee am Tag.

Haben Sie einen Yeti gesehen?

Nein, ich habe leider keinen Yeti gesehen, aber die Sherpas haben uns viele Geschichten vom Yeti erzählt. Sie glauben wirklich, dass es ihn gibt. Er wohnt in den unteren Bergregionen des Himalaja, dort wo er noch Nahrung findet. Über dem zweiten Basecamp am Mount Everest wächst nichts mehr, und da leben auch keine Tiere – nur im ersten Basecamp, auf 5200 Metern, gibt es klitzekleine Blumen und Moose, die am Flussbett zwischen den Steinen wachsen, und ein paar Mäuse, schwarze Vögel, die durch die Lüfte schwirren, und einmal habe ich hinter den Ruinen des alten Klosters am Fuße des Mount Everest eine Herde wilder blauer Schafe gesehen. Da kann der Yeti eigentlich nicht weit gewesen sein.

Der Mount Everest wird gern als höchste Müllkippe bezeichnet – warum?

Früher haben viele Bergsteiger die Sachen, die sie nicht mehr brauchen konnten und nicht heruntertragen wollten, einfach am Berg zurückgelassen. Der Wind hat dann die Zelte zerfetzt, die leeren Sauerstoffflaschen lagen herum, alte Gaskartuschen, Bonbonpapiere. In manchen Camps sah es wirklich aus wie auf einer Müllhalde. Inzwischen hat es sich sehr gebessert – auch weil immer mehr Bergsteiger zum Mount Everest kommen und nicht über den Müll streuen wollen. Es gibt jetzt strenge Regeln. Man muss alles, was man auf den Berg mitgenommen hat, zurückbringen – auch wenn man es vorher

gegessen hat. Dafür gibt es kleine schwarze Plastiktüten.

Wenn man den höchsten Gipfel besteigen hat, kann man da noch in den Alpen wandern gehen, oder sind die nun zu niedrig?

Und wie – die Alpen sind ja fast vor meiner Haustüre, und die Berge sind genauso schön wie der Himalaja. Nur die Köche Lachcu, Kul Badur und die Sherpas fehlen mir dort – und der Yeti.

STECKBRIEF

Geburstag: 9. Juli 1966

Wohnort: München

Lieblingessen: Momos, das sind Teigbällchen, die mit Fleisch oder Gemüse gefüllt sind. Sie sind eine landestypische Spezialität in Tibet.

Ich würde gerne dem geistigen Oberhaupt der Tibeter, dem Dalai Lama die Hand schütteln, weil er bestimmt einen kraftvollen Händedruck hat.

Die Bergsteigerin Helga Hengge hat nicht nur den Mount Everest bestiegen, sondern die sieben höchsten Berge auf allen sieben Kontinenten – und darüber ein Buch geschrieben: „Abenteuer Seven Summits“, 24 Euro, bestellen unter: www.helgahengge.com/buecher



Helga Hengge



Was passiert in der Todeszone?

Der menschliche Körper ist nicht dafür gemacht, sich langfristig in Höhen über 5300 Metern aufzuhalten, sagen Experten wie Klaus Mees. Er ist eigentlich Professor für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde an der Universität in München. Aber er hat als Arzt auch schon Expeditionen an den Mount Everest begleitet. Er weiß, wie schädlich es ist, sich auf sehr hohen Bergen lange aufzuhalten: Steigt man auf Berge, die höher als 7000 Meter sind, erreicht man die sogenannte Todeszone. In dieser Höhe fällt das Atmen ungemein schwer, weil die Luft dünner wird und der Körper mit steigender Höhe immer weniger Sauerstoff zur Verfügung hat. Schon auf 5000 Meter Höhe hat man nur noch die Hälfte der Menge an Sauerstoff zur Verfügung, die man etwa an der Küste einatmet. In einer Höhe von 8000 Metern schrumpft

die Menge auf nur noch ein Drittel. Hinzu kommt, dass sich die Blutgefäße verengen. Der Sauerstoff, den jeder Mensch bei jedem Atemzug aufnimmt, kann nicht mehr so gut über das Blut überall im Körper verteilt werden. Man fühlt sich schwach und schlapp. „Es ist fast so, als würde man bei einem 1000-Meter-Lauf durch einen Strohhalm atmen“, sagt die Bergsteigerin Helga Hengge.

Die große Höhe ist aber auch gefährlich wegen der extremen Kälte und der schnellen Wetterumschwünge. „Da muss man sich gut vorbereiten, seinen Körper gut kennen, damit man die Anzeichen von Erschöpfung und Erfrierungen spürt und rechtzeitig absteigt“, sagt die Bergsteigerin Hengge. Ansonsten kann es tödlich enden: In der Todeszone – so sagen es Experten – beträgt die Überlebensdauer etwa 48 Stunden.

- 1 Wer auf dem „Dach der Welt“ unterwegs ist, muss sich warm anziehen – wie Helga Hengge, als sie auf dem Mount Everest stand.
- 2 Sherpas sind an das Leben in großer Höhe gewöhnt. Sie arbeiten daher bei Bergexpeditionen oft als Träger.
- 3 Jedes Jahr wollen mehr als 500 Bergsteiger den Mount Everest bezwingen.

Was sind Sherpas?

Die Sherpas sind ein Volksstamm, der im 15. Jahrhundert – also vor 600 Jahren – aus Tibet nach Nepal eingewandert ist. Die Angehörigen dieses Stammes sind an das Leben in großer Höhe gewohnt und bekommen nicht so schnell gesundheitliche Probleme – wie etwa Bergsteiger aus Europa oder den USA. Aufgrund ihrer Fitness wurden die Sherpas daher schon früh für Expeditionen eingestellt – als Träger, aber auch als Bergführer oder Köche. Inzwischen kommt kaum eine Besteigung des Mount Everest ohne die Hilfe von Sherpas zustande. Um die Route auf den Gipfel überhaupt begehbar zu machen, bereiten die Bergführer und ihre Helfer die Strecke vor: Sie installieren Leitern, Brücken und Fixseile, die die Touristen sichern und ihnen den Aufstieg erleichtern. Dies geschieht jedes Jahr aufs Neue, weil die Pfade immer wieder unter Schnee, Eis und Geröll begraben werden. Bricht eine Expedition zum Gipfel auf, tragen die Sherpas die Rucksäcke der Bergsteiger – rund 40 Kilogramm Gepäck pro Kopf. Bezahlt werden sie mit höchstens zehn Euro pro Tag. Das ist nicht viel, denn die Arbeit ist nicht nur beschwerlich, sondern auch gefährlich: Immer wieder kommt es zu Unfällen etwa wegen schlechter Ausrüstung.