

Ich bin die erste Deutsche, die den Everest bezwang

Wie Helga Hengge die Männerwelt der Bergsteiger aufmischte

EXKLUSIV NUR MIT



Am Ziel ihrer Träume: Die deutsche Extrem-Bergsteigerin Helga Hengge 1999 auf dem Mount Everest. Sie kletterte über die Nordroute zum Gipfel

Quelle: Helga Hengge

HARTMUT WAGNER
29.05.2023, 12:08 Uhr

Heute vor 70 Jahren kletterten Sir Edmund Hillary und Tenzing Norgay auf das Dach der Welt, 8848 Meter über dem Meer – auf den Gipfel des Mount Everest. Der Neuseeländer und der Nepalese waren die Ersten, denen das je gelang.

Ihre Geschichte ist weltbekannt. Weniger bekannt ist die von Helga Hengge (56). Der ersten deutschen Frau, die 1999 den höchsten Berg bezwang – und dies auch überlebte. Einer Frau, die kaum jemand auf dem Zettel hatte, die sich eisern durchbiss, aber bis heute tiefstapelt: „Hillary und Norgay sind wahre Helden, mit denen ich mich niemals vergleichen würde.“

Der Mount Everest kann in kürzester Zeit zur tödlichen Falle werden. Ein falscher Schritt, ein plötzlicher Sturm – und es wird lebensgefährlich! Mehr als 300 Menschen kamen an dem Berg schon zu Tode, viele Leichen bleiben im Eis liegen.

► Warum riskierte Hengge ihr Leben, nur um einmal auf dem Gipfel zu stehen? BILD besuchte sie zu Hause, sprach mit ihr über ihr Abenteuer, ihren Alltag am Berg und Machos, die ihr klarmachen wollten, dass sie dort nichts verloren habe.

„Ich hatte fast das Gefühl, ich könnte fliegen“

Hengge lebt mit ihrem Mann, ihren zwei Kindern und ihrem Berner Sennenhund in Grünwald bei München. Im Wohnzimmer hängt ein Luftbild des Mount Everest. Im Arbeitszimmer die Urkunde des Tibetischen Bergsteigerverbands mit den Daten ihres Gipfelsturms: 27. Mai 1999, 7.15 Uhr, 8848 Meter.



Sie hat sie noch! Bergsteigerin Helga Hengge mit den Stiefeln und der Jacke, die sie 1999 auf dem Everest-Gipfel trug

Quelle: Theo Klein

„Plötzlich war da nur noch blauer Himmel“, schildert Hengge ihren ersten Moment auf dem Gipfel. „Die Sonne strahlte. Ich machte tausend Fotos, war überglücklich. Die Welt lag weit unter uns, ich hatte fast das Gefühl, ich könnte die Arme ausbreiten und fliegen.“

Aber die Luft war dünn, minus 25 Grad kalt und die Zeit drängte. Nach einer Stunde mahnte Hengges Expeditionsleiter zum Abstieg. Raus aus der Todeszone, wo der Körper mit jeder Minute schwächer wird. Runter auf 6400 Meter, wo es sicherer ist.

Sie trainierte wie Rocky Balboa

Helga Hengge hatte das Bergsteigen erst spät für sich entdeckt. Nach dem Abitur arbeitete sie als Moderatedeureurin in München, dann als Modestylistin in New York. Erst 1996, als nahe ihrer Wohnung ein Fitnessstudio mit Kletterwand eröffnete, begann sie zu klettern. Ein Jahr später stieg sie auf den Aconcagua (6962 Meter), den höchsten Berg Südamerikas.

Ihr Training für den Mount Everest erinnert an das von Boxlegende Rocky Balboa. Nein, sie trank keine rohen Eier. Aber sie ging früh morgens laufen, packte abends im Fitnessstudio ihren Rucksack mit Gewichten voll und malochte damit auf einem Steppergerät. Aber sie brauchte nicht nur Muskeln, sondern auch ein höheres „Kampfgewicht“.

„Ohne zusätzlich zehn Kilos hätte ich nicht an der Everest-Expedition teilnehmen dürfen. Denn die extreme Höhe schlägt auf den Appetit – man nimmt ab. Also wollte ich während der Vorbereitung so viele Kalorien wie möglich zu mir nehmen. Ich aß von morgens bis abends: Pasta, Kuchen, Steaks, Smoothies.“

Erstbesteigung des Mount Everest vor 70 Jahren

Am 29. Mai 1953, 11.30 Uhr erreichten Sir Edmund Hillary und Tenzing Norgay den Gipfel



Ein Abenteuer für 35 000 Euro

Zwei Monate vor ihrem Gipfelsturm flog Helga Hengge nach Lhasa (China), traf erstmals ihr Expeditionsteam: vier weitere Bergsteiger, fünf Sherpas, drei Tibeter, drei Köche und der Leiter. Ihre gesamte Ausrüstung wog fünf Tonnen: Zelte, Gaskocher, Geschirr, Dosengerichte, Sauerstoffflaschen ... Das Abenteuer kostete die Deutsche 35 000 Euro.

Die folgenden Wochen pendelte ihr Team zwischen den Camps am Berg. Sie stiegen vom Basislager auf auf 7000 Meter und wieder runter. Und ein paar Tage später erneut. So gewöhnten sich alle langsam an die Höhe, stählten ihre Körper für den Aufstieg zum Gipfel.

Der Everest ist eine Männerwelt. Im Basislager gab es 150 Bergsteiger, nur acht von ihnen waren Frauen, Hengge in ihrem Team die Einzige. „Die Männer in meinem Team nahmen mich sehr liebevoll auf“, sagt sie. „Aber ich traf am Berg auch einige, die mir den Aufstieg einfach nicht zutrauten.“

Ihren Handspiegel liehen sich auch die Männer

Einer fragte: „Süß, bist du zum Trekking hier?“. Ein anderer: „Gehörst du zum Küchenteam?“ Und dann war da noch Steve. „Der tönnte, dass er zum Training 2000 Klimmzüge macht. Täglich. Aber er schaffte den Aufstieg nicht, fuhr enttäuscht nach Hause.“

Hengge hatte einen kleinen Handspiegel im Gepäck. „Darüber machten sich viele lustig – aber ausgeliehen haben sie sich ihn dann doch. In der Höhe ist die Sonne extrem. Da muss man sich das Gesicht gründlich eincremen und auch prüfen, ob alle Stellen gut bedeckt sind.“

Aufstieg um Mitternacht, die erste Krise

Am 27. Mai gegen Mitternacht konnte das Team endlich den Gipfel-Aufstieg wagen. Der Vollmond leuchtete den Weg – und das Wetter passte. Hengge kampierte in dieser Nacht mit ihrem Team auf 8300 Metern (Camp 4). Sie montierte ihre Steigeisen, setzte Stirnlampe und Sauerstoffmaske auf – und folgte ihrem Sherpa.

Aber sie bekam zu wenig Luft! Sie verzweifelte, dachte ernsthaft ans Aufgeben. So kurz vor dem Ziel. Dann bemerkte sie: Ihre Sauerstoffmaske war falsch eingestellt. Sie bekam nur zwei Liter pro Minute – statt vier. Also drehte sie auf, dann ging's besser.

Die erste Leiche

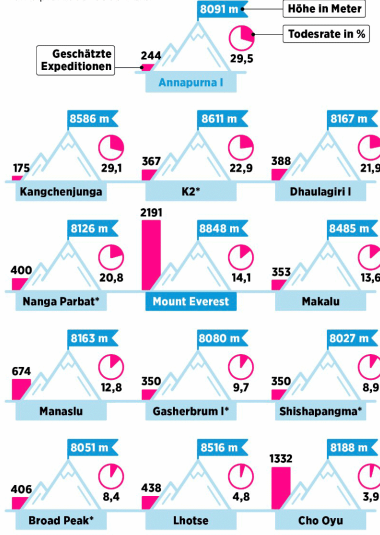
Plötzlich: die erste Leiche, direkt am Weg! Ein Mann mit grünen Stiefeln, mutmaßlich ein Inder. Er war drei Jahre zuvor bei einem Unwetter ums Leben gekommen, erlangte schaurige Berühmtheit. Seine Stiefel haben einen eigenen Wikipedia-Eintrag: Green Boots.

Helga Hengge erinnert sich: „Die Begegnung mit den Toten in der Gipfelnacht war furchtbar. Das waren Menschen, die den gleichen Traum hatten wie ich – und nun bei Wind und Wetter dort oben liegen.“

Auch Hannelore Schmatz († 39) aus Ulm (Baden-Württemberg) starb auf dem Everest. Sie schaffte es 1979 als erste Deutsche auf den Gipfel, war dann aber so erschöpft, dass sie den Abstieg nicht mehr packte.

Die gefährlichsten Berge der Welt

Anteil der tödlichen Bergbesteigungen von Gipfeln über 8000 Meter



Zu Hause in Grünwald bei München: Helga Hengge im Gespräch mit BILD-Reporter Hartmut Wagner

Quelle: Theo Klein

Es ist die Höhe, die einem die Kraft raubt

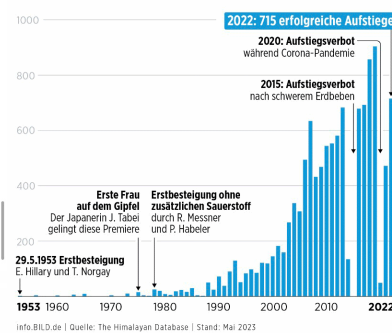
„Die schiere Höhe des Mount Everest raubt einem die Kraft“, sagt Hengge. „Aber was das technische Klettern betrifft, gibt es viel anspruchsvollere Berge, zum Beispiel den K2.“

Sie Hengge den Gipfel des Everest erreichte, waren dort bereits zehn andere Bergsteiger. Warteschlange auf 8848 Meter! Denn das eigentliche Gipfelplateau ist nur so groß wie ein Küchentisch. In der Mitte steckt ein Eispickel als Gipfelkreuz. Daran knetete Hengge eine tibetische Gebetsfahne. Als Dank für die Götter, weil bis dahin alles gut gegangen war.

„Am liebsten wäre ich viel länger auf dem Gipfel geblieben“, sagt sie heute. „Der Everest zog mich von Anfang an in seinen Bann. Als mir erstmals ein Bergsteiger mit leuchtenden Augen vom höchsten Berg der Welt erzählte, da wusste ich: Bei so einer Expedition will ich irgendwann dabei sein.“

Auf dem Mount Everest wird es immer voller

So viele Bergsteiger schafften es schon auf den höchsten Berg (geschätzt)



Info: BILD.de | Quelle: The Himalayan Database | Stand: Mai 2023

„Ich würd' gern noch mal zum ersten Mal hoch“

Der Abstieg gelang, im Gepäck tausend Fotos, Erinnerungen und Glücksgefühle. Als Hengge von ihrem Everest-Abenteuer zurück war, hoffte ihre Mutter, dass sie von der Bergsteigerei genug hatte. Doch sie machte weiter, hat inzwischen die höchsten Berge aller sieben Kontinente bestiegen. Auch das schaffte vor ihr keine andere deutsche Frau. Zuletzt stand Helga Hengge im April auf dem Gipfel des Hwannadalshnükur (2110 Meter), dem höchsten Berg Islands.

Hat der Everest sie verändert? „Ja, wenn es schwierig wird, denke ich oft: ‚Stell dich nicht so an, du warst auf 8848 Metern, da packst du das auch.‘“ Ihr letzter Mount-Everest-Moment: „Kürzlich sollte ich einen Artikel zum Thema ‚Braucht Lernen das Verlernen?‘ schreiben. Damit konnte ich gar nichts anfangen. Aber dann habe ich mich durchgekämpft, Schritt für Schritt wie am Everest.“

Und? Will sie noch mal hoch aufs Dach der Welt? „Eigentlich schon, aber ob das realistisch ist, weiß ich nicht.“ Dann sagt Helga Hengge: „Ich würd' so gern noch mal zum ersten Mal hoch.“

