

Appenzellerland

Die Nacht auf dem Gipfel

Sommerserie Es gibt Leute, die regelmässig auf dem Säntis übernachten. Neben den Mitarbeitern der Swisscom sind dies vor allem Sportler, die sich vom Schlafen in der Höhe bessere Blutwerte versprechen.

Karin Erni
karin.erni@appenzellerzeitung.ch

Die Toggenburger Mountainbikerin Ramona Forchini setzt seit drei Jahren auf Höhentherapie. Weil sie neben dem Sport in einem 30-Prozent-Pensum auf dem Sekretariat der Berufsschule Wattwil arbeitet, kann sie sich nicht wie eine Profisportlerin einfach mal für ein paar Wochen ins Engadin verabschieden. Forchini absolviert ihr Höhentherapie daher auf dem Säntis – quasi im Schlaf. Dafür fährt sie nach der Arbeit jeweils mit der letzten Bahn auf den Berg und verbringt den Abend und die Nacht auf 2500 Metern Höhe.

Die U23-Weltmeisterin fährt für das Innerschweizer Strüby-Bixs-Team, dem zehn Athleten angehören. Neben ihrer Lieblingsdisziplin Crosscountry fährt sie auch Zeit- und Strassenrennen. Weil die Wattwilerin das 23. Altersjahr überschritten hat, bestreitet sie dieses Jahr erstmals alle Rennen in der Elite-Kategorie. Für sie heisst das, einen Zahn zulegen und das Training intensivieren. «Ich war diesen Sommer zwischen den Wettkämpfen circa drei Wochen auf dem Säntis.»

Langweilig werde es ihr nie auf dem Gipfel, sagt Ramona Forchini. «Es gibt immer etwas zu tun. Ich trainiere mit dem Velo auf der Rolle. Anschliessend koche ich mir etwas Feines in der Küche, lese oder erledige mein Büro.» Manchmal schaue sie einfach nur aus dem Fenster. «Das Wetter ändert hier oben zeitweise fast jede Minute.» Insbesondere die Gewitter seien ein Erlebnis. Es sei schon vorgekommen, dass die Fensterscheibe mitten im Sommer zugefroren sei. Wenn es stürme, werde es sehr schnell ungemütlich. «Lüften kann man dann glatt vergessen, weil man das Fenster kaum noch zubekommt.» Bei schönem Wetter geht sie gerne ein bisschen spazieren und beobachtet die Steinböcke und Murmeltiere. «Hier oben kann ich gut von meinem Alltag abschalten und mich erholen.» Um 21.30 Uhr geht die Sportlerin meist ins Bett. «Weil es keine Vorhänge hat, wird es schon um fünf Uhr morgens hell im Zimmer und es wird schwierig, weiterzuschlafen.»

Wenn ihr die Decke doch einmal auf den Kopf fallen sollte, geht sie ins Berggasthaus Alter Säntis hinüber. Dieses hat auch am Abend geöffnet. «Dort ist immer jemand, mit dem man plaudern kann.»



Nach einem langen Tag mit Arbeit und Sport geniesst Ramona Forchini einen Moment der Stille.

Bilder: Karin Erni



Im Aufenthaltsraum nimmt Ramona Forchini ein Birchermüesli zu sich.



Abendliches Training auf der Rolle.

Nachgefragt

«Jedes zusätzliche Blutkörperchen zählt»

Patrik Noack betreut die Mountainbiker als Teamarzt. Er befürwortet das Höhentherapie und sagt, was es bewirkt und welche Sportler am meisten davon profitieren können.

Patrik Noack, was ist und bewirkt Höhentherapie?

In der Höhe enthält die Luft weniger Sauerstoff. Um dies auszugleichen, produziert der Körper mehr rote Blutkörperchen. Im Höhentherapie, das auf der Höhe oder in einer speziellen Kammer im Tal geschehen kann, geht es darum, das Blutvolumen zu steigern und damit die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren, zu verbessern.

Welche Sportler profitieren vom Höhentherapie?

Insbesondere bei den Ausdauersportarten zählt jedes zusätzliche rote Blutkörperchen. Für die Schweizer Leichtathletik- und andere Sportverbände ist Höhentherapie eine anerkannte Trainingsmethode. Im Nationalen Sportzentrum in Magglingen führen wir genaue Messungen der totalen Blutmasse durch. Dabei stellen wir fest, dass es einige Non-Responders gibt, bei denen der erhoffte Leistungsgewinn ausbleibt.

Reicht es für ein positives Resultat, nur auf dem Berg zu schlafen?

Es gibt zwei verschiedene Trainingsmodelle. Was Ramona Forchini betreibt, nennt sich «live high, train low». Das heisst sie trainiert im Tal, was höhere Intensitäten möglich macht. Die Regeneration, die Ruhe- und Schlafphase findet in der Höhe statt. Der Sportler sollte pro Tag 12 bis 16 Stunden in der Höhe verbringen und der Gesamtaufenthalt sollte insgesamt mindestens 400 Stunden dauern. Es gibt aber auch Sportler, die für mehrere Wochen in der Höhe bleiben und dort trainieren und regenerieren. Vor allem Triathleten und Leichtathleten machen dies für ihr Grundlagentraining. Diese Trainingsform hat aber auch einige Nachteile.

Welche sind das?

In der Höhe ist die Luft trockener und die Athleten haben ein verringertes

Absolute Stille

Säntis An diesem schwülheissen Sommertag ist eine Übernachtung auf dem Säntis ein Privileg. Die Bahn schwebt dem Gipfel entgegen, die Luft wird immer kühler und frischer. Oben angekommen realisiere ich, dass bei 12 Grad Aussentemperatur ein Jäckchen vielleicht angebracht gewesen wäre. Doch egal, ich muss ja nicht im Freien nächtigen. Mein Ziel ist die Höhenkammer, die sich hier oben befinden soll.

Markus Strässle, Leiter der Gastronomiebetriebe auf dem Säntis, nimmt mich in Empfang und führt mich in die «Katakomben» des Gebäudekomplexes. Unterhalb der Eingangshalle befinden sich einige Zimmer. In diesen könnten

Mitarbeiter übernachten, wenn es nach einem Abendanlass zu spät werde, um heimzukehren, sagt Strässle. «Wir haben auch einige Höhensportler, die hier schlafen, um sich zu akklimatisieren oder um auf Wettkämpfe zu trainieren.» Den Kraftraum, den es hier einmal gab, habe man mangels Nachfrage wieder abgebaut. Das Zimmer namens Brisi ist einfach, aber zweckmässig eingerichtet und hat zu meiner Freude ein grosses Fenster.

Die letzte Bahn in Richtung Tal ist abgefahren. Einige Gäste vom Berggast-

haus Alter Säntis kraxeln noch auf dem Gipfel herum, um ein Foto des Sonnenuntergangs zu schiessen. Bald sind auch sie in ihren Zimmern verschwunden. Die

Sommeraktion Übernachten im Appenzellerland

Dunkelheit legt sich über die Bergwelt und das Land liegt still zu Füssen des Säntis. Einzig einige Kuhglocken von der Alp tief unten klingen herauf. Im Toggenburg gehen die Lichter der Iltiosbahn an. Die Lichterkette mutet an wie ein Tatzelwurm, der den Berg hinaufkriecht.

Kein menschliches Geräusch ist mehr zu hören. Ich schlüpfte unter die Decke. Im Zimmer ist es hell, denn es

gibt weder Läden noch Vorhänge. Egal, hier oben kann ja niemand reingucken, denke ich und versinke bald in einen tiefen Schlaf. Aus diesem reiss mich eine Drohne, die mit surrenden Rotoren vor meinem Fenster steht und mit ihren Scheinwerfern ins Zimmer zündet und mich blendet. Ich schrecke auf und darf erleichtert feststellen, dass es nur die aufgehende Sonne ist, die ins Zimmer scheint. Über mir ist das Rumpeln von Karren zu hören. Da wird wohl gerade Essen und Trinken für die Restaurantgäste aus der Bahn geladen. Es wird Zeit, aufzustehen und im Panoramarestaurant ein schönes Frühstück mit Aussicht zu geniessen. (ker)



Patrik Noack, Sportarzt am Swiss Olympic Medical Center. Bild: APZ

Trinkbedürfnis. Das kann zu einer Austrocknung der Schleimhäute in den Atmungsorganen führen. Der Sportler wird dadurch anfälliger für Infekte. Findet auch das Training in der Höhenluft statt, kann man vor allem zu Beginn, in der so genannten Adaptationsphase, weniger intensiv trainieren. (ker)