

PROFIS RATEN



Susanne
Burger-Egli,
Podologin SPV,
Mitglied des
Zentralvorstan-
des des Schweizerischen
Podologen-Verbandes

Hornhaut an den Füßen ist eine natürliche Reaktion auf die Belastung, die beim Gehen und Stehen verursacht wird. Sie kann zwar nicht dauerhaft entfernt werden, doch Sie können mit einer Podologin oder einem Podologen ein Pflegekonzept erarbeiten, um die Hornhaut ästhetisch und funktional im Griff zu haben. Übrigens: Das gilt auch für Männer, denn auch sie haben oft ein Problem mit zu viel Hornhaut!

www.podologie.ch

STIMMTS?

Übergewicht ist ungesund

Nicht in jedem Fall gefährden zusätzliche Pfunde die Gesundheit. Halten sich die überflüssigen Kilos nämlich in engen Grenzen, können sie das Leben sogar verlängern. Laut einer US-Studie, bei der über zwei Millionen Todesfälle untersucht wurden, haben Menschen mit moderatem Übergewicht kein erhöhtes Risiko, an Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben.

MANN OH MANN

Glatze liegt in den Genen

Deutsche Wissenschaftler haben 14 Erbgutregionen identifiziert, in denen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Gen für Wachstum und Verlust von Haaren befindet. Diese Erkenntnis ist auch medizinisch von Bedeutung: Männer mit Haarausfall sollen ein erhöhtes Risiko für Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck haben.

Den Fels in der Hand

Bouldern, das ungesicherte Klettern an Felsblöcken, wird zur Trendsportart. Was einst nur als Training für Seilkletterer galt, begeistert heute auch wenig schwindelfreie Sportsleute. Auf den Steinbrocken wird stets in Absprunghöhe gekraxelt. Dabei braucht es Kraft, Konzentration – und eine Bürste.

Sonnenlicht fällt durch das Blätterdach des Waldes im Pelzmühletal oberhalb von Grellingen BL. Es wirft bewegte Muster auf den Felsblock, an dessen Fuss Mike Tscharner seine Bouldersachen ausbreitet: zwei dicke Schaumstoffmatten als Fallschutz, mehrere Paar Kletterfinken, einen Beutel mit Magnesium und eine Auswahl Bürsten.

Mike Tscharner schlüpft in ein Paar Kletterfinken. Dann bestäubt er seine Hände und eine der Bürsten mit Magnesium. So gerüstet studiert er lange die Felsstruktur bei einer quer laufenden, überhängenden Kante. Findet er trotz des Schattenspiels auf der nicht ganz glatten Oberfläche des Blocks die Kuhlen – das sind natürliche, für Laien kaum sichtbare Haltegriffe –, fährt er prüfend mit den Fingern darüber.

Tscharner ist Produkteentwickler für Bergsportausrüstung und baut auch selber Boulderwände. Jetzt putzt er die Felskuhlen mit der Bürste aus, bis sie vom Magnesium weiss sind. Er markiert mit einem Kreidestrich die Stelle einer Kuhle, die er später aus der Kletterposition nicht sehen kann, aber auf Antrieb finden muss. Schliesslich legt er die Bewegungssequenz an dieser Kletterlinie fest, die er «ausbouldern», also so oft klettern will, bis er sie in einem Zug schafft.

Mike Tscharner ist übers Seilklettern zum Bouldern gekommen. «Die Kombination aus

Technik, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Dynamik fasziniert mich» schwärmt der 44-Jährige aus Allschwil BL.

Plötzlich tastet eine Hand ins Leere

Er ist mit seiner Begeisterung nicht allein. Das Klettern ohne Seil in geringer Höhe galt früher eher als ein Techniktraining der Seilkletterer, doch seit ein paar Jahren ist das Bouldern eine eigenständige Disziplin. Die Sportart erfreut sich rasch wachsender Beliebtheit, überall entstehen neue Boulderhallen und Bouldergebiete im Freien (siehe Box).

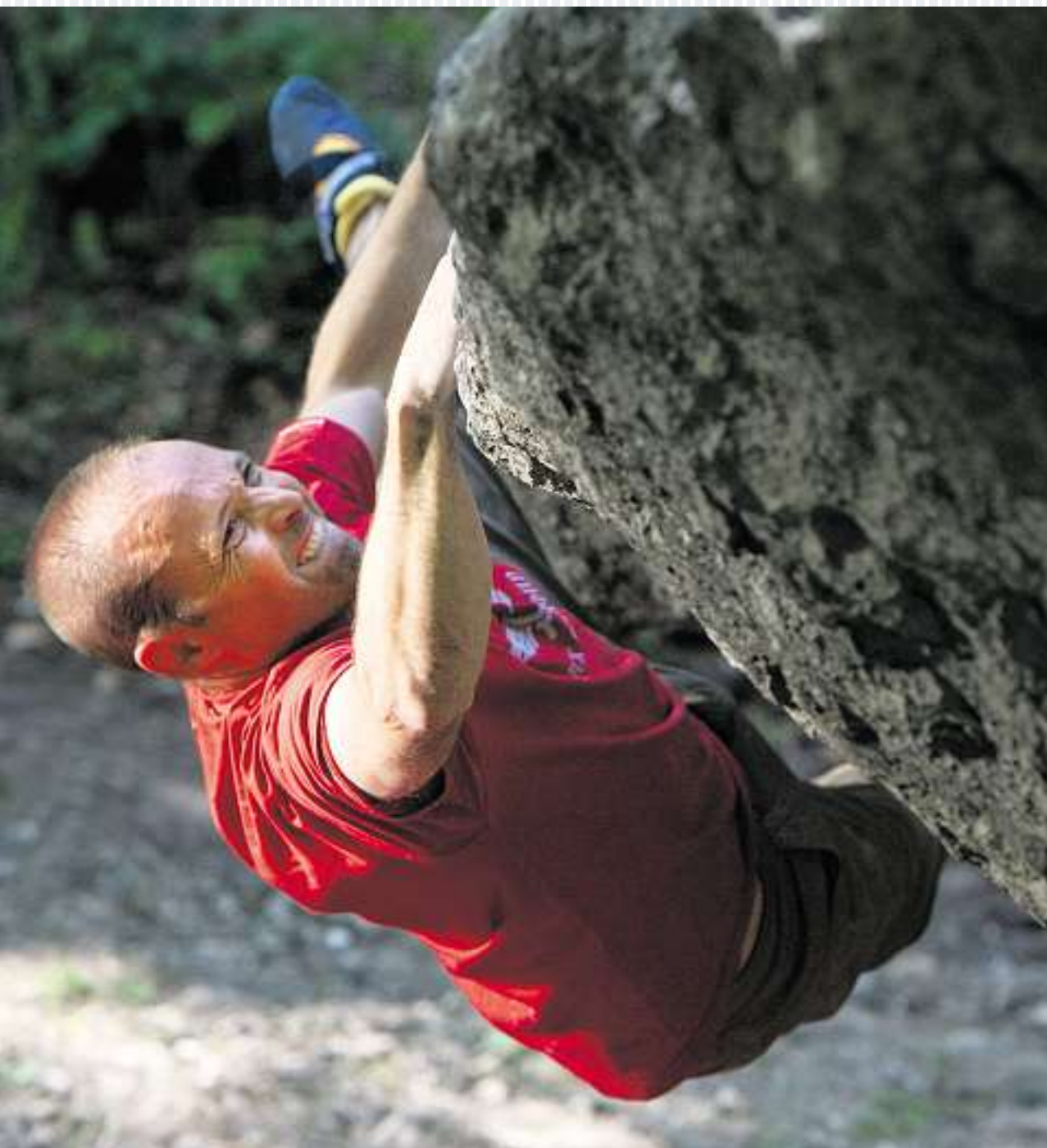
«Boulder» ist Englisch und bedeutet Felsblock; «bouldern» könnte man mit «felsblöckeln»

umschreiben. Eine treffende Bezeichnung, wenn man dem spielerischen, aber konzentrierten Treiben zuschaut. Mike Tscharner greift sich den «Cubi», den Fels, mit allen Vieren und beginnt, an der abschüssigen Felskante behände seitwärts zu klettern. Ziel-sicher finden Hände und Füsse Halt. Plötzlich tastet eine Hand ins Leere, Mike plumpst auf den Fallschutz. Eine schwierige Stelle sei das gewesen, ein «Boulderproblem», sagt er. Aber gerade das reizt ihn. Er schaut sich die Stelle genau an, klettert wieder los, immer wieder, bis er die Passage meistert und den Boulder bis zum Ende durchklettern kann.

Text Caroline Doka
Bilder Dominic Fischer



Viele Bürsten, kein Seil: Mike Tscharner legt seine Bouldersachen parat. Die dicke Schaumstoffmatte, das Crashpad, schützt beim Fall.



Kuhle um Kuhle bezwingt Mike Tschärner (44) den Felsblock im Pelzmühletal.

Hier lässt es sich herrlich bouldern

> **Cresciano TI:** Infos im Boulderführer «Cresciano Boulder», Verlag Prima Edizione (Bergsportgeschäfte, spezialisierte Buchhandlungen).

> **Chironico TI:** Infos im Führer «Chironico Boulder».

> **Avers GR:** Ein Boulderführer ist in Ausserferrara im Gasthaus Edelweiss erhältlich.

> **Sustenbrüggli UR:** Infos unter www.pizbube.ch

> **Gotthard:** Infos im Boulderführer «Gottardo Boulder» (Bergsportgeschäfte, spezialisierte Buchhandlungen).

> **Engelberg OW:** Infos unter www.rockstore.ch

> **Region Basler Jura:** Infos im Boulderführer «Fluebible – Kletterführer Basler Jura», Verlag Dynamo-Productions.

> **Allgemeine Infos zum Bouldern:** www.pizbube.ch, Boulderführer «Bloc Heart 1», tmms-Verlag

Wenn es mal regnet: Bouldern Indoor

> **B2 Boulders & Bar**, Pratteln BL
www.bzwei.ch

> **Minimum Boulder Club Zürich**
www.minimum-bouldering.ch

> **Milandia**, Greifensee ZH
www.milandia.ch

> **Crux Boulderhalle**, Biel BE
www.crux-bouldering.ch

> **Structure**, Genf
www.panstructure.ch

> **Pilatusindoor**, Root LU
www.pilatusindoor.ch

DAS SAGT DER EXPERTE



Oliver Frank, Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungs-

apparats, ist Oberarzt an der Klinik für Orthopädie im Luzerner Kantonsspital, Wolhusen.

Ist Bouldern gesund?

Ja, denn es ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Bouldern beansprucht jede Muskelpartie. Zudem schult es auch das Koordinationsvermögen und erfordert die volle Konzentration.

Worin liegt der Unterschied zum Klettern?

Bouldern ist aggressiver als Seilklettern. Es ist wie ein 100-Meter-Sprint gegenüber einem 1000-Meter-Lauf. Weil mehr Kraft als Ausdauer gefragt ist, kann man sich beim Bouldern allerdings auch eher verletzen als beim Klettern. Deshalb sollte man langsam ans Bouldern herangehen.

Für wen ist diese Sportart nicht geeignet?

Jeder, der gesund ist, kann bouldern. Die Matten federn die Landung beim Absprung gut ab. Aufpassen sollten Leute mit Knie- und Sprunggelenkproblemen, vor allem wenn sie extreme Routen mit Absprüngen aus grosser Höhe klettern.

Worauf muss man besonders achten?

Ein guter Kraftaufbau ist wichtig. Ausserdem muss man sich vor dem Bouldern gut aufwärmen, besonders die Finger- und Handgelenke. Zur Dämpfung sollte man immer eine mobile Sicherheitsmatte unter die Boulderstelle legen. Zudem sollte niemand alleine bouldern, sondern immer zusammen mit einer Begleitperson, einem sogenannten Spotter. Zuerst sollte man einfache «Probleme» anpacken, um sein Bewegungsrepertoire zu erweitern.