Erfahrungsbericht eines glücklichen Mitgliedas, der Weg zum Ziel

Schritt für Schritt steil bergauf – immer einem Zickzackweg folgend. Auf den steilen Wegstücken: Geröll unter unseren Füßen. Häufig Geröll. Auf den halbwegs ebenen Strecken: weicher Waldboden. Selten Waldboden. Hin und wieder eine Strecke der uralten Mulatteria, - ein Maultierpfad, zuweilen gut erhalten. Die Sonne brennt, - aber welch ein Glück: der Weg führt durch einen Laubwald. Buchen und Lärchen vermischt. Tausend Höhenmeter gilt es heute zu bewältigen, stets bergauf, auf der GTA, der Grande Traversata delle Alpi, Strecke Monte Rosa bis ans Mittelmeer. In Abschnitten. Mittlerweile im vierten Jahr. Früher spürte ich nicht die Anstrengung. Aber jetzt spüre ich:[nbsp] Das Herz. Ist die Angina pectoris weiter fortgeschritten? Oder ist es mein Alter? Ich bin neunundsechzig. - Früher war nicht dieses Brennen in meiner Brust. Der Drache schlief. Jetzt, heute, muß ich[nbsp] den Drachen überlisten: noch bevor er Feuer entfachen kann, noch bevor der Schmerz hinter dem Brustbein brennt, lege ich eine kleine Pause ein. Ruhe, Hinsetzen, Durchatmen für nur eine Minute. Danach: weiter. 900, 1000 Meter, eine gewaltige Höhe wenn man sie zu Fuß erklimmen muß. Mit einem 12-Kilo-Rucksack. Selbst für einen gesunden Menschen. Erst recht für mich. Erst beim Hinsetzen bemerke ich: mein Atem geht rasch, stoßend. Vielleicht sind 1000 Meter an einem Tag zuviel? Aber es gibt keine Zwischenstation. Also: durchhalten!

Schließlich die Garelli Hütte, ein ungewöhnliches Filigran aus Glas und Naturstein inmitten der Traumkulisse des Maguerais-Massivs. Ein Blick auf die Karte: ich habe heute 1100 Höhenmeter geschafft.

Ist das noch derselbe Mann, der vor 3 Jahren kaum einen Hügel hinaufgehen konnte und schon bei geringen Anhöhen außer Puste kam?

Wer glaubt,[nbsp] man könne sich seine Gesundheit zusammenkaufen wie manche Zeitgenossen eine Kunstsammlung, hat bei Ornish schlechte Karten. Selber tun ist hier angesagt, - selber kochen, selber üben, sich selber disziplinieren. Doch die[nbsp] Belohnung folgt auf dem Fuß. Beim Wandern: eine herrliche Landschaft, die Berge, die frische Luft, die Stille, das Lebensgefühl von Glück und Erfüllung. – Doch keine Bange: niemand muß bei Dr. Brusis einen Achttausender bezwingen. Niemand muß wandern, Berge besteigen: der Schreiber tut das zu seinem Privatvergnügen – und als seine persönlich ausgedehnte Therapie für eine Angina pectoris. Die Macht der Berge eintauschen gegen die Banalität eines Spaziergangs? – Nun, eine schlichte Schwarzwaldwanderung tut‘s auch. Und Schwarzwald gibt’s hier genug, bei Bad Krozingen: der Westweg von Pforzheim bis Basel läuft hier vorbei, nicht allzu weit. Wer so will kann den Westweg in 4 Wochen bezwingen. Der Schreiber hats probiert. Großartig für Körper und Seele. Aber auch eine schlichte Tour von 2 Stunden Dauer ist ein guter Anfang.

Welcome to the Ornish Club.

Otmar, Monika, Horst, Oskar, Georges aus Belgien (welch eine Gelegenheit, mein eingerostetes Französisch zu reaktivieren!) sind auch schon da. Yoga ist am Abend bei Ulla angesagt. Meditation gibt’s dazu gratis – für den der will.

Wir haben zusammen geübt, wir haben zusammen gekocht, wir haben zusammen gebacken, wir haben zusammen gegessen – jetzt tanzten wir zusammen im

Rosengarten der Baden Klinik in Bad Krozingen. Frühgymnastik. Über uns der blaue Himmel: hoch, höcher – noch höcherer! reckten wir uns. Es war Teil der Ornish-Blaupause, von Dr. Brusis vorgegeben. Und der Chef selbst war der Choreograph.

Geistesakrobatik stand heute auf dem Programm: Herz-gesund essen – Errechnen des Eiweiß-Bedarfs pro Tag – die „Große Nährwert Kalorien Tabelle“ studieren

Fettsäurenmuster von Süß- und Salzwasserfischen checken – viele do’s aber auch einige don’ts: kein Fett, Eigelb, Nüsse. Kein rotes Fleisch (there goes my Saturday-night-dinner!) – Ausgewogene fettarme vegetarische Ernährung – Ein Lob dem Hafer. - Und ein traumhafter Spargelmonat stand vor der Tür.

Die Schulungen in der Lehrküche: hingebungsvoll experimentierten wir – wie Alchimisten, wie weiland Meister Boettger - der richtige Mix, um Gold, um reines[nbsp] Venengold herzustellen: Omega-3 und Omega-6 unter den wachsamen Augen von Frau Kreiselmeyer-Brusis.

Nein, Siegfried hatte noch nicht den Drachen besiegt, den Drachen in meiner Brust. Ich war noch nicht in ein freies, von Krankheit unbeschwertes Leben entlassen. Die Krankheit hatte mich noch immer im Griff, war gestoppt – aber noch nicht besiegt. Es war erst die kleine Freiheit. Jetzt kam der Juni. Zeit für meine Wandertherapie, - die kleine Schwester von Ornish. Zur Monatsmitte würden die Berghütten öffnen, – eine neue Saison fürs Bergwandern stand unmittelbar bevor. Nur noch vierzig Tagesetappen auf dem Weg durchs Piemont und Ligurien bis zu unserem Ziel – noch vierzig Etappen bis zum Mittelmeer. Vierzig Tage frühmorgens den Rucksack packen, Decken falten, Frühstück beim Wirt, sich von neuen Wanderfreunden verabschieden, die Bergschuhe schnüren, den Rucksack über und – presto, den Talgrund verlassend dem rot und weiß markierten Weg folgend: steil bergan, über eine Moräne oder eine Steinschutthalde, immer nach oben, den vermeintlichen Pass, den Gebirgssattel, stets vor Augen und diesem Schritt für Schritt stundenlang zäh zustrebend. Die Sonne brennt in dem wasserlosen Gelände. Trinken, trinken, viel trinken. Und ermatten, ja, ermatten, das darf man – aber man darf nie aufgeben. Noch vierzig Etappen – und morgen: das Mittelmeer. Morgen: die Gesundheit. Morgen: die Freiheit.

Ein glückliches Mitglied