

Das Ostschweizer Wochenmagazin www.anzeiger.biz

anzeiger

Daniela Manser

Mit dem Nationalteam
an die Koch-WM

Urs Huwyler

Mit neun Königen
an die Buchvernissage

Harry Potter

Mit seinen Freunden
auf der Flucht

Michael Bless/Stephan Holderegger/Nöldi Forrer

Schwingfest

auf dem Kilimanjaro

Stephan Holderegger

Mit Forrer und Bless auf den **Kilimanjaro**

*Der Rheintaler Stephan Holderegger bekam vor elf Jahren eine **neue Lunge**. Was ihm Ärzte **nie zuge-
traut** hätten, wiederholt er nun zum sechsten Mal: Er steigt auf den **höchsten Berg Afrikas**. Diesmal mit zwei Schwingern.*

von Ueli Daepf

Der Mann lacht übers ganze Gesicht, holt eine biertellergrosse Medaille aus der Jackentasche, streckt sie gen Himmel und frohlockt: «Ich habs wieder geschafft!»

Soeben ist Stephan Holderegger zurückgekehrt vom New York Marathon. Es sprudelt aus ihm, er erzählt, wie er persönlich begrüsst, vom TV-Sender CBS interviewt und von einem ZDF-Kameramann während des ganzen Rennens begleitet wurde. Nach dem Zieleinlauf empfing ihn der Marathon-Sieger Gebre Gebrmariam im Hotelzimmer. Doch der Marathon selber war ab Kilometer 30 die Hölle für den Mann mit der Spenderlunge: Seine Füsse sind als Folge seiner Krankheit voller fünflibergrosser Dornwarzen – und bereiteten höllische Schmerzen. «Ich war mental stän-



Spenden für die Aktion «Jeder Höhenmeter zählt»

Das Ziel der Kilimanjaro-Expedition besteht darin, Spenden zur Finanzierung des Rhein-Valley Hospitals zu erhalten. Das Spital bietet medizinische Hilfe für ein Einzugsgebiet von 80 000 Menschen und hat schon Tausenden das Leben gerettet. Das Spital wird von der Appenzellerin Ruth Schäfer geleitet. Unter dem Slogan «Jeder Höhenmeter zählt» können sich Unternehmen, Firmen aller Art, jedoch auch Privatpersonen als «Höhenmeter-Sponsor» an dieser humanitären aussergewöhnlichen Gipfelbesteigung beteiligen. Ab 27. November ist die Spendenseite im Internet unter www.hochhinaus.org aufgeschaltet. Sämtliche Expeditionsteilnehmer bezahlen übrigens ihre Reise selber.

dig am Schmerzenunterdrücken», berichtet Holderegger. Doch Aufgeben kam nicht in Frage für ihn. Er sagte sich: «Da wär jo no!»

Mit eisernem Willen

Stephan Holderegger ist mit Cystischer Fibrose zur Welt gekommen. Das ist eine Stoffwechselerkrankung, die Fehlfunktionen in einigen Organen auslöst. Menschen mit dieser Krankheit haben heute eine durchschnittliche Lebensdauer von ungefähr 35 Jahren. Der 62jährige Rebsteiner ist der älteste noch lebende Mensch mit Cystischer Fibrose und steht damit im «Guinnessbuch der Rekorde».

Um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen, hat er mehrere Jahre seines Lebens in Kenia verbracht, weil das dortige Klima bes-

ser verträglich ist. Trotzdem verschlechterte sich sein Gesundheitszustand und eine Lungentransplantation war vor elf Jahren unumgänglich. Die Ärzte meinten, dass er ohne eine Spenderlunge nur noch wenige Tage überleben könne. Deshalb versprach er Gott, in Kenia ein Krankenhaus zu errichten, falls er überleben sollte. Am 22. Oktober 1999 wurde er endlich operiert. Nach seinem Spitalaufenthalt setzte er alles daran, sein Versprechen zu erfüllen. Mit Hilfe zahlreicher Sponsoren und vor allem durch die Unterstützung des Vereins Rhein-Valley Hospital konnte in Kasambara-Gilgil, 150 km nordwestlich der kenianischen Hauptstadt Nairobi, ein Spital eröffnet werden. Mit seinem eisernen Willen überwand er alle gesundheitlichen Probleme. Holderegger setzt auf mentale Stärke, fordert sich bis zum Letzten und lenkt sich dadurch von seinen gesundheitlichen Schwierigkeiten ab. «Dadurch habe ich überlebt.»

«Jeder Höhenmeter zählt»

Die Lungentransplantation hat zwar Holdereggers Überlebenschance erhöht, doch gesund ist er nicht. Das Immunsystem ist anfällig, 65 Tabletten muss er täglich einnehmen, dazu Antibiotika inhalieren; er leidet seit Kindheit unter Schlaflosigkeit – weil er sich jahrelang gegen den Schlaf wehrte aus Angst vor dem Ersticken – und schläft keine Nacht länger als drei Stunden.

Trotzdem ist er derart aktiv und vollbringt Leistungen, die schon einen «Gesunden» an seine Grenzen bringen würden. «Ich will beweisen, dass man mit mentaler Stärke vieles erreichen kann», sagt er beim Gespräch mit dem anzeiger. Sein nächstes Projekt ist die Besteigung des Kilimanjaro. Mit 33 Personen, vorwiegend Geschäftsleute aus der Ostschweiz, geht es am 29. Januar nach Afrika und dann in sechs Tagen auf den 5895 Meter hohen Gipfel und wieder hinunter. Die Aktion läuft unter dem Titel «Jeder Höhenmeter zählt» und unterstützt das Rhein-Valley Hospital.

Wer gewinnt auf dem Uhuru-Peak?

Für Holderegger ist es bereits die sechste «Kili»-Besteigung seit 2004. «Den Gipfel habe ich →

«Das wird ein Riesenerlebnis!»

Nöldi Forrer, Michael Bless, was reizt euch daran, auf den Kilimanjaro zu steigen?

Nöldi Forrer: Das wird bestimmt ein Riesenerlebnis. Es muss ein phantastisches Gefühl sein, einmal auf 5895 m ü.M. zu stehen und hinunterzuschauen.

Michael Bless: Afrika hat mich schon immer fasziniert. Ich interessiere mich stark für Tiere, halte selber einige Reptilien wie Königs-Python-Schlangen und Schildkröten oder eine afrikanische Riesenschnecke. Ich hatte schon immer den Traum, einmal nach Afrika zu reisen. Natürlich freue ich mich, den Berg zusammen mit meinem Schwingerkollegen Nöldi zu besteigen.

Wie bereiten Sie sich auf dieses Abenteuer vor?

Forrer: Ich beginne demnächst ohnehin wieder mit dem Training. Und habe mir vorgenommen, die Kilos, die ich mir in der Pause seit dem Saisonende angeessen habe, bis zur Kilimanjaro-Besteigung wieder abzutrainieren, so dass ich dann diese zehn Kilos nicht auch noch den Berg hochtragen muss (lacht).

Bless: Ich habe das Training bereits wieder aufgenommen und nehme mir die Tips von Tourenleiter Stephan Holderegger zu Herzen, gehe ab und zu mal Treppen laufen. Er hat mir die lange Treppe in den Rebhängen von Berneck empfohlen...

Sind Sie schon gespannt auf das Abenteuer?

Bless: Ich bin brutal gespannt, wie das wird. Ich weiss ja nicht, wie mein Körper auf die extreme Höhe reagieren wird – das wird bestimmt ein unvergessliches Erlebnis werden.

Sie wollen sich auf dem Gipfel des Kilimanjaro einen Schwingekampf liefern. Wer wird gewinnen?

Bless: Wir machen dann einen Gestellten.



«Das wird ein Riesenerlebnis»: Nöldi Forrer, Michael Bless und Stephan Holderegger (von links) blicken in die Ferne.

«Projekte halten mich am Leben»

Stephan Holderegger, ist die Besteigung des Kilimanjaro für einen durchtrainierten Spitzschwinger ein Spaziergang?

Stephan Holderegger: Vom Sportlichen her sollte es kein Problem sein. Aber Nöldi und Michi müssen diszipliniert sein: Sie dürfen nicht zu schnell laufen, müssen viel trinken.

Was treibt Sie an, als Lungentransplantierte immer wieder Höchstleistungen zu erbringen?

Holderegger: Ich habe gemerkt, dass es mir sehr gut geht, solange ich solche Projekte verfolge. Hätte ich nicht diese täglichen Herausforderungen, wäre ich zu sehr mit meiner Krankheit beschäftigt und wäre wohl schon in einem Jahr unter dem Boden.

Sie schonen sich nicht, laufen den New York Marathon, steigen zum x-ten Mal auf den Kilimanjaro, engagieren sich mit Leib und Seele für das Rhein-Valley Hospital in Kenia. Das sind doch schon für gesunde Menschen extreme Leistungen.

Holderegger: Vielleicht liegt es an meinem Naturell, dass ich immer wieder an meine Grenzen gehe. Ich glaube jedoch: Je mehr ich an meine Grenzen gehe, desto besser geht es mir. Ich bin mental so stark, dass ich unheimlich viel bewegen kann, und habe das nötige Fingerspitzengefühl, um zu sehen, was alles drinliegt.

Sie schlafen pro Nacht maximal drei Stunden. Wie stecken Sie Ihre Müdigkeit weg?

Holderegger: Indem ich sehr viel Energie tanke bei Menschen, die strahlen und lachen. Mein Körper ist eigentlich nie müde, nur die Augen sinds.

Seit Ihrer Lungentransplantation haben Sie es bei Ihren Kilimanjaro-Besteigungen noch nie ganz zuoberst auf den Gipfel geschafft. Was würde es Ihnen bedeuten, wenns diesmal klappt?

Holderegger: Das wäre ein Erfolgserlebnis für mich. Aber es würde mich nicht daran hindern, 2012 wieder zu gehen. Die übernächste Reise ist schon geplant.



→ aber noch nie erreicht mit meiner neuen Lunge», erzählt er. Auch letztes Jahr, als er mit der Miss Schweiz 2007 Amanda Ammann und Hackbrettler Nicolas Senn unterwegs war, musste er umkehren. Ein Infekt hatte ihn vor der Abreise zur Einnahme starker Medikamente gezwungen und ihn viel Kraft gekostet. Nun hofft er, dass es diesmal klappt, und freut sich jetzt schon riesig

auf das Abenteuer, zu dem ihn auch ein Arzt begleiten wird: der Teamarzt des deutschen Bundesligaclubs Mainz 05.

Prominenteste Reisetilnehmer sind jedoch der Toggenburger Schwingerkönig Nöldi Forrer und der Appenzeller «Eidgenosse» Michael Bless. Die beiden «Bösen» wollen sich in der dünnen Luft des 5895 Meter hohen Uhuru-Peak gar noch einen Schwingkampf liefern

– sofern dann die Puste dazu noch ausreicht. Schwinghosen und Sägemehl werden sie im Rucksack mit dabei haben. «Das wird das erste Schwingfest auf dem Kilimanjaro», freut sich Stephan Holderegger, dessen Idee es war, mit den Schwingern auf den «Kili» zu steigen. Forrer und Bless sehen die Reise als «riesiges Abenteuer» und sind schon heute sehr gespannt auf das Kommende. ■