

ZU DRITT IM HIMALAYA – AUF DEM WEG VON SIKKIM ZUM KANGCHENDZONGA(8.585 m)

PROF. DR. DR. ALEXANDER P. F. EHLERS

Zimmer 130 des Hotels Imperial in Neu Delhi. Ich sitze an einem Schreibtisch, der gut aus dem 19. Jahrhundert stammen könnte. Mein Blick fällt durch das Fenster auf die Art Dèco-Fassade dieser Hotelperle, die 1931 als erstes Luxushotel eröffnet wurde. Erbaut in einem Stil zwischen Viktorianisch und Kolonialarchitektur mit Anklängen des Art Déco.

Tagebuch schreiben, während mein Sohn Frederik (damals 12 Jahre) und Katharina letzte Vorbereitungen für unsere Weiterreise treffen.

Unsere Tour auf das Dach der Welt, den Himalaya, liegt vor uns. Und Monate der Planung, Diskussion, Risikoabwägung und Vorbereitung liegen hinter uns.

Die ersten Wünsche, im Himalaya zu trekken und zu steigen, entstanden kurz nach dem Ende unserer Wanderung über die Alpen von München nach Venedig (Medizin & Kunst, Ausgabe 4/2011).

Ernst wurde es mit unserer Planung im Winter 2011/2012. Die Hoffnung, die Tour über einen Expeditionsveranstalter nach unseren Wünschen organisieren zu können, zerschlug sich schnell. Am Schluss waren es unsere Planungen, die durch das ausgezeichnete Münchner Reisebüro DESIGN Reisen und

Check-Liste

- Sind alle Bergwanderer gesund? Check Up!
- Impfstatus?
 - Tetanus, Polio, Diphtherie, Hepatitis A und B, Typhus, Tollwut und für den Notfall Medikamente bei Malaria
- Medikamente?
 - Gegen Diarrhöen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, Insektenstiche, Sonnenbrand, Kreislaufbeschwerden, Infektionen (Antibiotika), allergische Reaktionen, Schmerzen (vor allen Dingen der Gelenke, der Wirbelsäule), Muskelkrämpfe, Symptome der Höhenkrankheit.
 - Darüber hinaus Verbandsmaterial, Pflaster, Blasenpflaster, Leukoplast. Steriles Material wie Spritzen, Kanülen, Skalpelle.

die indischen Veranstalter GO India und Clubside Darjeeling realisiert wurden. Neben der Prüfung von Wegstrecken, Risiken und Wetterüberlegungen (Monsoon-Eintritt) be-

herrschten zwei Themen unsere Gespräche – die ärztliche Versorgung und Medikamente. Wie stellt man die medizinische Versorgung für den Notfall sicher?



Yuksum, 30.05.2012. Erstes Treffen mit unserem Team

Unser Bergführer Antara Pradhan (Su) erwartete uns am Mittag des 28.05.2012, um uns in zwei Tagen über Darjeeling nach Yuksum zu bringen, dem Ausgangspunkt unserer Bergtour. Zwei Tage mit dem Jeep über Pisten, Schlammstraßen oder Teerstraßen mit tiefen Schlaglöchern. Schwindelerregende, enge Straßen, keine Leitplanken und zum Teil hunderte Meter über



Von Yuksum nach Bakhim, Start

Ausgangspunkt für Bergwanderungen und Bergsteigerexpeditionen sind oft kleine Dörfer, weit entfernt von den Basislagern. In unserem Fall führte uns der Weg per Flugzeug von Delhi nach Bagdogra. Über diese Stadt wird ein Großteil des Verkehrs vom und zum Himalaya abgewickelt. Hier finden sich das Militär, Krankenhäuser und Hubschrauber.



Erster Aufstieg durch die Tropenlandschaft



Su und Frederik stets vorneweg

Flüssen und anderen Abgründen. Ein Jeep nach dem anderen, ein Lastwagen folgt dem anderen. In beide Richtungen.

Unser Bergabenteuer begann also 228 km oder zwei Tagesreisen entfernt von der nächsten medizinischen Versorgung.

Basislager sind wiederum Tagesmärsche entfernt von diesen kleinen Dörfern, also in unserem Fall Yuksum. In jenen Dörfern gibt es, wenn überhaupt, nur einen Arzt, von einem Krankenhaus ganz zu schweigen. Danach gibt es nichts mehr. Eine Versorgung im Notfall ist schwierig. Dies bedeutete für uns, dass wir uns vorbereiten mussten.

Für viele Bergbewohner dort ist ärztliche Hilfe schwer erreichbar und kaum bezahlbar. Viele kennen sich aber gut mit Naturheilmedizin aus. So werden bevorzugt Pflanzen

und Kräuter aus den Bergen oder die traditionelle tibetische respektive chinesische Medizin in Anspruch genommen.

Frederik bekam gleich zu Beginn eine Kostprobe. So besorgte Su wegen der durch katastrophale Straßen bei Frederik ausgelösten Reiseübelkeit eine Pflanze vom Straßenrand. Pfefferminz ähnlich, deren ätherische Öle Frederik inhalierte und auf seine Schläfen rieb. Die Wirkung war verblüffend!

Zurück an den Schreibtisch im Hotel Imperial. Ich höre Frederik und Katharina manchmal fluchen. Die Packliste für die Rucksäcke ist schier unendlich. Alles muss in unsere Rucksäcke, die von den Sherpas respektive den Pferden getragen werden und in die Tagesrucksäcke hineinpassen. Da Wetter und Temperaturen zwischen tropisch bis Winter-

bedingungen wechseln können, sollte die Kleidung entsprechend sein. Da es im Himalaya keine Hütten wie in den Alpen gibt, muss alles funktionell sein. Die Expeditionsausrüster bieten alles an, auch Funktionsunterwäsche, die sofort nach dem Waschen trocken ist. Von Werkzeug über Fleecejacken bis zu Teleskopwanderstöcken, Handschuhen, LED-Sturmlampe, Wasserflaschen, Bergmesser muss alles hinein. Was zu viel war, wartete in Delhi auf unsere Rückkehr.

Endlich Mittwoch, der 30.05.2012. Wir brechen von Yuksum auf (1.780 Meter). Su war bereits frühmorgens mit Pässen und Gesundheitserklärungen bei der Polizei und dem „Amtsarzt“ gewesen, um die notwendigen Genehmigungen zu erhalten. Eine amtsärztliche Untersuchung und Befragung, wie



von links nach rechts: Unser Bergführer Su, Frederik, Alexander und Katharina

eigentlich vorgeschrieben, konnte er verhindern. Unterhalb des buddhistischen Klosters in Yuksum erwarten uns unsere Begleiter – zwei Sherpas, ein Koch, ein Pferdeführer, fünf Trageponys und Su.

Immer wieder wundern wir uns, welches Gewicht die Sherpas tragen. Bis zu 25 Kilo in die höchsten Höhen. Die Pferde gewährleisten den Transport der Vorräte und unserer Transportrucksäcke. Wir selbst haben mit unseren Tagesrucksäcken für Notfallproviant, Wasser, Signallampe, Signalpfeife und weitere Notfallausrüstung bereits zu kämpfen.

Bevor es losgeht, müssen wir noch den Naturschutzkontrollpunkt aufsuchen. Eine Erklärung aller von uns mitgeführten Plastikflaschen ist erforderlich. Bei der Rückkehr muss nachgewiesen wer-

den, dass nichts auf den Bergen zurückgelassen wurde.

Heute wollen wir bis auf 3.500 Meter nach Bakhim steigen. Tropische Vegetation begleitet uns. Es geht vorbei an kleinen Gehöften, Häusern, schlafenden Hunden und spielenden Kindern. Langsam windet sich der Weg durch Tropengehölz bergauf. Trotz des geringen Gewichts unserer Tagesrucksäcke fallen bereits die ersten Schritte schwer.

Plötzlich stehen wir vor einem Hangabrutsch von mehr als 300 Metern Breite. Der erste Monsoonregen vor wenigen Tagen war die Ursache. Einer nach dem anderen überquert die weiterhin durch Steinschlag und Abrutsch höchstgefährliche Stelle. Giftig grüne, in sich verschlungene Bäume, wilde Orchideen, hellgrüne Moose breiten sich vor unseren Augen aus.



Hangrutsch durch die ersten Monsoonregenfälle



Das Nachtlager am 30.05.2012

Alexandra David-Néel, die erste Frau, die Lhasa Anfang des 20. Jahrhunderts betreten konnte, damals eine Weltsensation, und die einzige Europäerin, die in den Stand eines Lamas erhoben worden war, beschreibt in ihrem Buch „Mein Weg durch Himmel und Höhlen“ genau diesen Aufstieg von Sikkim aus: „Damals brach ich von einem tiefgelegenen Punkt in Sikkim auf und wählte damit einen von der gewöhnlichen Route abweichenden Weg. Er führte mich anfangs durch tropischen Pflanzenwuchs; über den wilden Orchideen erstrahlte nachts das lebendige Feuerwerk der Leuchtkäfer.“

Je höher man aber steigt, desto herber zeigt sich die Natur; allmählich verstummt der Vogelgesang... Jetzt steht der Wanderer in

einsamer Felsenwildnis, der freilich bunte Moose und Flechten noch immer Glanz und Farbe verleihen, und um ihn herum rauscht es von eisigen Wasserfällen, starren halb zugefrorene Seen und riesige Gletscher... Am fernen Horizont verschwimmen die Gipfel in seltsamen lila - und orangefarbenen Tönen, aus dem wiederum phantastisch geformte schneebekrönte Bergspitzen ihre mächtigen Häupter erheben.“ (Seiten 36,37)

Die erste Nacht. Spielend schnell errichten die Sherpas unsere Bergzelte und das Speisezelt. Wie gerne hätten wir jetzt eine Dusche wie bei unserer Alpenüberquerung. Davon kann im Himalaya keine Rede sein. Unsere Wasserration zum Waschen besteht morgens und abends in je einer kleinen Schüssel mit gewärmtem Wasser. Über 4.500 Meter haben wir dann auch gar keine Lust mehr, uns auszuziehen und zu waschen. Viel zu kalt ist es. So werden uns in dieser eisigen Kälte heißer Tee und heiße Suppen bei den Mahlzeiten zum willkommenen Begleiter.

Hungrig stürzen wir uns auf das köstliche Abendessen. Uns schmeckt es wie im 3-Sterne Lokal. Ein kurzes Skatspiel. Früh schlüpft man in die Schlafsäcke und herrgottsfrüh werden wir stets mit heißem Tee geweckt.

In der Nacht plötzlich fängt es urgewaltig an zu regnen und zu blitzen. Ist es der endgültig einsetzende Monsoonregen, der uns zur Umkehr zwingt? Aber am nächsten



Abwasch in der Kälte



Langsam geht es höher, die Moose gewinnen die Oberhand

Morgen begrüßen uns die strahlende Sonne und ein stechend blauer Himmel.

Ein harter Tag liegt vor uns, Donnerstag, der 31.05.2012. Dzongri auf 4.030 Metern ist das nächste Tagesziel. 1.025 Meter Höhendifferenz zwischen unserem Nachtlager und dem Tagesziel erscheinen nicht viel. Tatsächlich waren aber täglich wesentlich mehr Höhenmeter aufgrund der Bergformation des Himalayas zu überwinden. Oft mehr als zwei- bis dreitausend. Zehn Stunden Wanderung liegen vor uns.

Langsam steigen wir durch Rhododendronwälder ungeahnten Ausmaßes bergauf. Bei uns kennen wir Rhododendronbüsche, hier bis auf ca. 4.000 Meter Höhe sind es riesige Bäume. Blüten in allen Farben. Heiß wird es tagsüber, auch auf 3.000 Metern. Der Schweiß läuft die Gesichter herab. Traumhafte Blicke ins Tal hinunter. Auf der anderen Seite stürzt ein Wasserfall in die Tiefe.

Diese Wege hoch hinauf in den Himalaya sind gleichzeitig auch die einzigen Transportwege. Wir begegnen Kolonnen von schwer beladenen Yaks und Pferden. So mischt sich Schlamm mit Regen, der Steig ist teilweise fast nicht zu passieren. Erneut starker Regen, dies reizt die Mücken. Bereits der zweite Tag fordert unsere Kräfte erheblich heraus.

Noch wissen wir nicht, dass dieser Tag uns eine unvergessliche Freundschaft bescheren wird. Während der Mittagspause taucht wie aus dem Nichts eine wilde Berg-

hündin auf. Plötzlich steht dieses so bezaubernde Wesen vor uns, das wir nach einigen Stunden Himalaya oder später Himali taufen. Ein unvergessliches Hundegesicht, dunkelbraune Augen wie von einem Menschen, lange Läufe und ein goldblondes glänzendes Fell. Wir haben das Gefühl, dass Himalaya eine besondere Seele hat. Für eine Hündin, die frei in den Bergen lebt, ist sie in prachtvoller Verfassung. Sie lässt Frederik nicht aus den Augen und wird von nun an seine ständige Begleitung. In diesem Moment beginnt das eigentliche Abenteuer unserer Reise. Himalaya setzt sich zu Frederiks Füßen. Sie bettelt nicht. Sie beobachtet, verfolgt unsere Gespräche mit den Augen. Immer ist sie bei Frederik, läuft manchmal voraus, wartet, kommt zurück. Und sie wird uns bis zum Ende unserer Bergtour begleiten.

Dzongri auf 4.030 Metern. Tibetanische Gebetsfahnen wehen auf einem aus Steinen aufgeschichteten Hügel. Nebel. Es wird in dieser Höhe schon früh am Nachmittag eisig kalt. Der Wind fegt. Einrichten für die Nacht. Es wird immer kälter. Wir sitzen im Esszelt in unseren warmen Bergsachen, Mützen auf dem Kopf und mit Handschuhen. Früh schlüpfen wir, eingehüllt in mehrere Schichten von Kleidung, in unsere Schlafsäcke, um der Kälte zu entfliehen. Es wird die erste richtig kalte Nacht. Der Himmel reißt auf, wie auf dunklem Samt schimmern die Sterne. Noch ist nicht ganz Vollmond.



Tagesimpressionen



04.06.2012 – Auf dem Weg zum Samitylake auf 4.600 Meter

3. Tag. Von Dzongri (4.030 Meter) auf und ab nach Thangsin (3.930 Meter). Gegen drei Uhr morgens wecken uns die Sherpas. Wir quälen uns aus den Schlafsäcken. Die Aussicht aber, heute vom View Point auf 4.460 Metern erstmals den Gipfel des Kangchendzonga sehen zu können, macht uns munter. Mit leichtem Gepäck geht es steil bergauf. Rechtzeitig vor Sonnenaufgang erreichen wir den View Point. Die ersten Morgenstrahlen blitzen über die Berge, lassen diese noch dunkel vor dem sich langsam bläulich-lila färbenden Himmel hervortreten. Morgenröte auf dem Kangchendzonga mit seinen weiß blitzende Schneeflächen.

Katharina kämpft mit den ersten Anzeichen der Höhenkrankheit, Kopfschmerzen. In dieser Höhe macht das Atmen mehr und mehr Schwierigkeiten. Die Schritte werden langsamer, jeder Schritt ist zu spüren und das Gepäck scheint wie von Geisterhand schwerer zu werden. Eine Tschörte (Opferschrein). Aufgeschichtete Steine mit tibetanischen Gebetsflaggen. Unser Bergführer lehrt uns, dass man an diesen heiligen Stellen auf der linken Seite vorbeigehen muss.

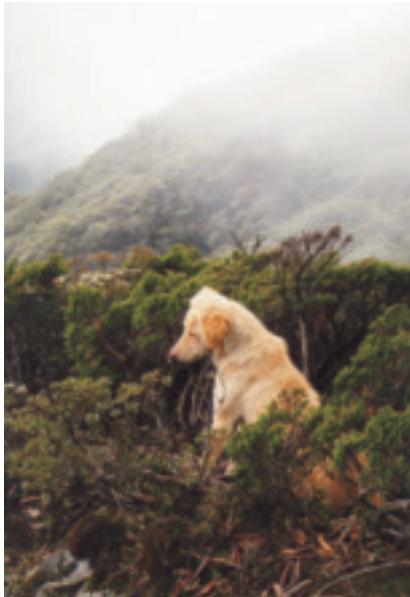
Die Sonne geht auf und taucht die Bergspitzen in das strahlende Licht des neuen Morgens. Wir sind begeistert, genießen den Moment des Glücks und der erfüllten Erwartung. Das wollten wir sehen: die majestätischen Gipfel des Himalayas. Unsere Augen folgen den Berggipfeln, der Bergflanke des

Kangchendzonga bis hin zum Pandim und den angrenzenden 6.000 und 7.000ern.

Wir steigen nochmals 430 Meter zum Nachtlager ab. Nach einem kräftigen Frühstück, das unsere Sherpas zwischenzeitlich bereitet hatten, ist um acht Uhr alles gepackt und wir machen uns auf den Weg. Das Wetter ist angenehm, vielleicht etwas kühl. Gleich geht es steil bergauf. Nach einiger Zeit erreichen wir eine Art Hochebene, fast wie in unseren bayerischen Alpen, wären da nicht die wunderbaren Rhododendronbäume und die unglaublich betörend duftenden Azaleen, die die Berge wie Decken überziehen. Deren Duft ist so stark, dass er Kopfschmerzen erzeugt, fast wie die Höhenkrankheit.

Himalaya hat sich in der Zwischenzeit gut an uns gewöhnt, tobt um uns herum. Nachdem Frederik ihr das Spielen beigebracht hat, will sie unermüdlich mit allem und jedem spielen. Sieht sie Pferde oder andere Tiere mit Schwanz, will sie spielen. Sie zwickt in deren Schwänze und glaubt, auf diese Weise „ihre Kollegen“ motivieren zu können. Was ihr am Tag vorher beinahe einen Tritt verschafft hatte. So ruft Frederik sie immer wieder in solchen Situationen, um Schlimmeres zu verhindern.

Die Sherpas sind uns eine Quelle steten Staunens, wie sie in der Kälte mit Latschen oder golden farbigen Gummistiefeln in Windeseile große Lasten ohne Anzeichen der Erschöpfung bergauf und ber-



Unsere Berghündin Himalaya

gab tragen. Sie scheinen wetter- und kälteunempfindlich zu sein. Nur mit einer Plastikplane zum Schutz trotzen sie selbst stärkstem Regen.

Um 16:00 erreichen wir erschöpft Thangsin. Die uns umgebenden gewaltigen Bergriesen sehen wir nicht. Wolkenverhangen erkennt man nichts von der Umgebung. Wir frieren gewaltig. Das Lager wird aufgebaut. Uns ist die Erschöpfung anzumerken. Kleinigkeiten können leicht zu „Diskussionen“ führen. Wir richten uns in den Zelten ein, während Frederik aus Toilettenpapier, Mullbinden und gefundenen Schnüren einen Ball für Himalaya respektive für die später hiermit Cricket spielenden Sherpas bastelt. Katharina fühlt sich erstmals schlecht, was in den nächsten Tagen noch zunehmen wird. Die ersten Kopfschmerzen setzen ihr zu und beunruhigen uns. Dazu kommen extreme Kälte und Regen. Nachts werden die Beschwerden noch stärker. Wir disku-



Rückkehr nach Kokchurong auf 3.700 Meter wegen erster Symptome der Höhenkrankheit



Rückkehr nach Kokchurong auf 3.700 Meter wegen erster Symptome der Höhenkrankheit

tieren, ob Diamox gegen die Ödeme schon indiziert ist. Katharina nimmt Medikamente ein. Diskussion mit Su, ob wir etwas absteigen sollen. Wir entscheiden uns, abzuwarten.

Morgens geht es etwas besser. Der Regen hat aufgehört und Pandim zeigt sich schneebedeckt ab und zu hinter den Wolken. Wir wollen das Lager in Thangsin belassen und uns zunächst einmal nach Lamuney auf 4.450 Metern hocharbeiten. Geht es Katharina besser, so soll das Lager am nächsten Tag nach Lamuney verlegt werden, um von dort aus bis auf 5.000 Meter aufzusteigen.

Trotz des zunächst relativ flachen Weges spüren wir die Höhe. Das Gewicht der Rucksäcke zieht an uns. Bei jedem Schritt hat man das

Gefühl, es geht nicht mehr. Man bekommt nicht genügend Luft. Die Lunge füllt sich nur zur Hälfte, wie Frederik meint.

Ich bleibe etwas zurück, hänge meinen Gedanken nach, fotografiere und denke über Katharinas Beschwerden nach. Auch ich bin etwas unsicher. Wie gefährlich ist es in dieser Höhe bereits? Sind es nur Symptome ähnlich der Höhenkrankheit oder bereits die beginnende Höhenkrankheit? Ich möchte doch alle gesund wieder nach München bringen. Immer wieder die Aussicht auf die gewaltige Bergwelt, wobei Pandim mit 6.691 Metern noch nicht so hoch erscheint.

Das Gehen ist nicht einfach. Über Bäche und Flüsse mit eisigem Gebirgswasser. Heute sind sie leicht zu überqueren, am nächsten Morgen werden sie uns durch das Schmelzwasser Schwierigkeiten bereiten. Riesige Bergrutsche begleiten unseren Weg. Steine so groß wie Häuser liegen herausgebrosen



Morgenstimmung am Kangchendzonga

chen am Flussufer. Manche wohl schon seit Zehntausenden von Jahren.

Am Nachmittag erreichen wir wieder Thangsin. Zunächst wollen wir bleiben, da sich Katharina besser fühlt. Nach einem kurzen Schlaf geht es ihr jedoch viel schlechter. Wir entscheiden uns, das Lager abzubauen und uns nach Kokchurong auf 3.700 Metern zurückzuziehen. Schneller Aufbruch. Frederik, Katharina und ich gehen mit Himalaya voraus. Su folgt nach einigen Anweisungen an die Sherpas später. Noch über eine Stunde Abstieg liegen vor uns. Und immer wieder die Erschwernisse durch Unebenheiten des Weges. Katharina und Frederik werden durch die Schwächung stark gefordert. Schließlich taucht die letzte Brücke vor unserem Nachtlager auf. Wir jubeln.

Sonntag, der 03.06.2012. Von Kokchurong auf 3.700 Metern über Thangsin, Lamuney nach Samitylake (4.600 Meter) und zurück. Ein strahlender Morgen begrüßt uns. Katharina hat keine Beschwerden mehr, Frederik und ich auch nicht. Dies gibt uns die Sicherheit, den Aufstieg heute probieren zu wollen. Wir genießen den Tee und hoffen auf einen schönen Tag mit herrlichen Ausblicken. Pandim zeigt sich bereits mit seiner Schneekappe im Glanz des Morgenlichts. Unser Team bleibt bis auf zwei Leute im Camp. Mit Staunen sehen wir beim ersten Aufstieg über Steine und Felsbrocken, welche überwältigenden Berge uns links und rechts beglei-

ten. Bei Lamuney steigen wir rechterhand den ersten Berggipfel hinauf, um die großartige Sicht auf die Flanke des Kangchendzongas zu genießen. Frederik und Su wie immer voraus. Weiter geht es hinauf Richtung Samitylake, dem Heiligen See auf 4.600 Metern. Einsame Berglandschaft umgibt uns. Jede Bewegung kostet in dieser Höhe Kraft und fällt uns von Tag zu Tag schwerer.

Nach der Mittagsrast wird es noch steiler. Die Sherpas vorneweg, gefolgt von Su und Frederik. Die Wolken reißen auf und geben den Blick auf die von Schnee bedeckten 8.000er frei. Entlang des Pfades sehen wir viele der aus aufgeschichteten Steinen bestehenden Erinnerungspyramiden. Mit guten Gedanken fügen wir weitere Steine hinzu.

Endlich der Heilige See. Grünlich blaues Wasser, Gebetsfahnen im steifen Wind, umgeben von den majestätischen Bergspitzen. Wir berühren das Wasser und sind am Ziel unserer Reise. Auf den Aufstieg zum Gochala-Pass in Höhe von 4.940 Metern haben wir wegen der ersten Symptome der Höhenkrankheit verzichtet.

Bergsteigen und Segeln lehren, dass man nur mit und nicht gegen die Natur etwas tun darf. Und wiederum durfte ich auf dieser Reise das höchste Gefühl erleben, über das Bernhard Grzimek im Vorwort von „Die Serengeti darf nicht sterben“ schreibt: „Ich aber wünsche allen Vätern, dass sie einen Sohn haben mögen, der ihr Kamerad und Freund ist und der sich mit ihnen versteht.“



In eisiger Kälte vor Pandim