



Beim Klettern  
wichtig:  
Konzentration  
und Kraft

# Sicher die Wände rauf

und es hinter einer Seilbremse an seinem Klettergurt straff- und festhält. So kann sich der Kletterer jederzeit ins Seil fallen lassen, ohne einen Absturz befürchten zu müssen. Oben angekommen, gibt er das Signal zum Abseilen und läuft, gehalten vom Seil, mit Rückwärtsschritten die Wand runter.

## Klettern braucht Kraft

Auch wenn es, zumindest bei erfahrenen Kletterern, mühelos aussieht: Klettern erfordert einiges an Kraft. Durch die richtige Technik, vor allem die geschickte Wahl der

Griffe und Vorsprünge, lässt sich fehlende Muskelstärke zwar etwas ausgleichen. Dennoch kann das Aufsteigen gerade weniger Trainierte anstrengen und Blutdruck und Puls in die Höhe treiben. Wer Bluthochdruck hat oder Diabetes und damit ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen, sollte sich vor Beginn des Trainings daher vom Arzt untersuchen lassen.

Bei Übergewicht ist Klettern zwar mühsamer, aber „aus medizinischer Sicht spricht nichts dagegen“, sagt Privatdozent Dr. med. Volker Schöffl, Facharzt für Orthopädie im Klinikum Bamberg. ▶

**KLETTERN** trainiert Muskeln, Konzentration und Geschicklichkeit

**D**er Berg ruft“? Das war mal. Heute ist es die Kletterhalle, die ruft – und deren Ruf immer häufiger gehört wird. Bis zu 350 000 aktive Hallenkletterer kraxeln regelmäßig die Wände hoch. Kinder und jüngere Leute vor allem, aber immer häufiger entdecken auch ältere Jahrgänge den Reiz des Kletterns.

Wer Ausgleich zum Bürojob sucht, Arme, Beine und Rücken trainieren möch-

te, oder einfach nur eine neue sportliche Herausforderung sucht, kann in einer der über 300 Kletterhallen ausprobieren, welche Vorteile der Trendsport zu bieten hat.

Am sichersten und einfachsten zu lernen ist das Toprope-Klettern (engl.: top.: oben, rope: Seil). Dabei steigt man auf Griffe und Vorsprünge und zieht sich mit den Händen hoch. Der Partner am Boden sichert, indem er laufend Seil einnimmt

Foto: Bildstelle/Markus Brunner; tessa.hamburg/Wonne Schoenherr



## Tipps für Kletterer mit Diabetes

- **Zucker kontrollieren:** vor und während des Kletterns. Messgerät und leicht zugänglichen Traubenzucker in die Wand mitnehmen muss nur, wer längere Routen an Felsen klettert, da man sich dort nicht sofort abseilen kann
- **Partner informieren,** damit er bei Unterzucker rasch abseilen kann
- **Kletterschuhe:** sollen eng sitzen, damit man Vorsprünge gut spürt, aber nicht zu eng, um Druckstellen zu vermeiden
- **Arzt-Check:** empfohlen vor allem für Anfänger und Ältere

Auch eine leichte Nervenschädigung (Neuropathie) bei Diabetes ist kein Hindernisgrund, weil der Kletterer, wenn er abrutscht, durch das Seil gesichert ist.

Unfälle passieren vor allem dann, wenn der Kletterer und sein Partner das Sichern nicht beherrschen oder unaufmerksam

sind. „Anfänger sollten daher in einem Kurs lernen, wie man mit Klettergurt, Seil, Karabinern und Seilbremse umgeht“, sagt Stefan Winter, Resortleiter für Sicherheitsforschung beim Deutschen Alpenverein (DAV). Die Ausrüstung kann man sich leihen. Einen Kletterpartner bringt man mit oder findet ihn im Kurs. Er sollte etwa gleich schwer sein, um einen Sturz abfangen und sicher abseilen zu können.

### Auf Nummer sicher klettern

Ein Grundkurs beim DAV, drei Tage mit jeweils drei Stunden, kostet ab 30 Euro. Bei DAV-Kursen kann man einen Kletterschein erwerben, der belegt, dass man die Sicherungstechnik beherrscht. In manchen Hallen wird der Kletterschein als Nachweis verlangt.

Wer neugierig, aber noch skeptisch ist, kann auch nach einem dreistündigen Schnupperkurs entscheiden: „Ich will da drauf!“ – oder eben nicht.

Birgit Ruf ■



Guter Halt durch gut sitzende Kletterschuhe