



Neu und aktuell: Gebirgs- und Outdoormedizin in Buchform

# «Es gibt zu viel Halbwissen – Aus Fehlern sollte man lernen»



chen Intensitäten, wobei mindestens 3 von 5 Trainings im lockeren Plaudertempo absolviert werden sollten. Daneben hat es natürlich auch Tipps und Tricks für eine gute Akklimatisation in grossen Höhen.

Wer viel draussen ist und gerüstet sein will, nimmt sich den Inhalt des soeben neu aufgelegten und aktuellen Buches «Gebirgs- und Outdoormedizin» zu Herzen. Häppchenweise und je nach persönlichem Bedürfnis und eigenen Plänen lässt sich mit der neuen und gut verständlichen «Apotheke» zwischen zwei Buchdeckeln das eigene Wissen auf spannende Art und Weise aufstocken und aktualisieren. Co.-Autor und Spitzensport-Trainer Beni Hug gibt als Autor des neuen Kapitels Ausdauer- und Leistungssport Einblick in die Arbeit und das neue Buch aus dem Weber-Verlag und SAC.

Interview: Tommy Dätwyler

**Forum Alpinum: Beni Hug, wieso haben die Autoren die grosse Arbeit auf sich genommen und das Buch «Gebirgs- und Outdoormedizin» überarbeitet?**



Beni Hug: Die Zeiten ändern sich und mit neuem medizinischen Wissen verändern sich auch die Interventionsmöglichkeiten und Ideen. Gerade draussen ist ja immer wieder Einfallsreichtum gefragt und man kann dank aktualisiertem Inhalt auch von Erfahrungen anderer lernen.

**Was hat sich konkret im Bereich Gebirgs- und Outdoormedizin geändert? Gibt es neue, bisher unterschätzte Gefahren?**

Beni Hug: Sportarten entwickeln sich ständig weiter... Neue sportliche Herausforderungen entstehen. Dazu gehört zum Beispiel das Trailrunning und wettkampforientiertes Ski Mountaineering, das auch Athletinnen und Athleten mit nur wenig Bergsport-Erfahrung und Ausbildung anspricht. Dies birgt indirekt grosse Gefahren. Und genau darum wurde neu auch der Fokus auf ein Kapitel Ausdauer- und Leistungssport gelegt. Viele gerade jüngere Bergsteigerinnen und Kletterer sind nicht mehr so klassisch unterwegs, sondern wollen Höchstleistungen in alpiner Umgebung erbringen, und dies bedingt ein solides Training.

**Was verspricht das neue Buch grundsätzlich, weshalb sollte es in jede private Outdoorbibliothek (oder sogar in den Rucksack)?**

Es ist ein ungemein vielseitiges Buch (lacht..) – nein im ernst: Es werden alle möglichen Themen angesprochen, kaum eine Situation in der Natur wird ausgelassen. Es ist kompakt, auf das Wesentliche fokussiert und erst noch verständlich.

Es war uns Autoren während den ganzen eineinhalb Jahren der Vorbereitung immer ein Ziel, gut verständlich zu bleiben, deshalb haben wir auch viele konkrete Beispiele und Anleitungen im Buch aufgenommen.

**Es geht nicht nur um Notfälle, sondern auch um Prävention und Training.. Du bist Trainingswissenschaftler und damit ist das dein Fachgebiet. Wen möchtest Du mit deinem Kapitel «Ausdauer und Leistungssport» am meisten ansprechen?**

Beim Training gibt es unglaublich viel Halbwissen und auch neue Trends die nicht per se alle über alle Zweifel erhaben sind. Ich habe versucht das allgemein anerkannte Basiswissen über Training für Outdoor- und Bergsportler verständlich und aufs Wesentliche fokussiert auf Papier zu bringen. Die zentrale Aussage ist wohl, dass viel zu streng trainiert wird, und zu unkoordiniert oder gar zu langweilig. Immer die gleiche Joggingrunde halbschnell, bringt nichts. Lieber in unterschiedli-

**Kannst Du hier schon etwas verraten?**

Alle haben ein beschränktes Zeitbudget für das Training. Darum macht es keinen Sinn, Fehler die andere begangen haben auch noch einmal zu machen. Kommt dazu, dass jeder und jede vom Körper her unterschiedlich und mental individuell ausgestattet sind. Deshalb benötigt auch jede und jeder sein eigenes Rezept um leistungsfähiger zu werden. Im Kapitel über Ausdauertraining sind schliesslich Grundsätze festgehalten, mit denen man seinen persönlichen zielführenden Plan selbst erstellen kann, um so für seine unterschiedlichsten Ziele fit zu werden. Denn: Je fitter ich bin, desto grösser sind meine Gipfelchancen. Und das erst noch mit mehr Freude und auch noch sicherer, weil man gut trainiert nicht voll am Limit unterwegs ist.

**Welches Zeugnis stellst Du Outdoorsportlern bei der Vorbereitung und Ausrüstung – auch beim medizinischen Wissen – im Allgemeinen aus? Hat sich da etwas verändert in den letzten Jahren?**

Ich denke, dass man das heute vorhandene Wissen und die technologischen Möglichkeiten mit elektronischen Geräten immer noch zu wenig nutzt. Das schlimme Unglück im April 2018 an der Pigne d'Arolla mit der Skitourengruppe von der mehrere verstorben sind, ist nur ein Beispiel dafür. Deshalb empfehle ich ambitionierten Bergsportlern auch immer, dass sie ab und zu Touren als Einzelgänger machen sollen, weil man sich dann viel intensiver vorbereitet und mit den Naturgefahren auseinandersetzt.

**Superkompensationsmodell**

**A) Intensives Training**  
Leistungsfähigkeit

**B) Grundlagenausdauertraining**  
Leistungsfähigkeit

1 = Start des Trainings  
2 = Trainingsende  
3 = Belastungsgrenze (Training)  
4 = Erholungsphase  
5 = Superkompensation = optimale Zeitspanne für den nächsten Trainingszeit

**Abb. 87:** Durch die Wahl des richtigen Trainingszeitpunktes und der individuell optimal angepassten Erholungszeit wird langfristig eine Leistungssteigerung erreicht.

276 Gebirgs- und Outdoormedizin

**11.4 Trainingsplanung**

Das Definieren eines Zieles bildet die Basis einer guten Trainingsplanung. Für die Motivation ist die Selbstbestimmung des Ziels entscheidend und nicht externe Vergleiche. Mögliche Ziele sind beispielsweise eine anspruchsvolle Tagetour oder ein Wettkampf in alpiner Umgebung. Nach deren Festlegung ist eine seriöse Standortbestimmung notwendig, um seinen aktuellen konditionellen (in)Zustand sowie seine Schwächen und Stärken kennenzulernen. Auch die zur Verfügung stehende Zeit gilt es zu bedenken. Denn laut Superkompensationsprinzip verbessert sich die Leistungsfähigkeit langfristig nur durch individuell angepasste Trainingsreize und eine adäquate Erholung, während der sich der Körper an die neue Intensität und Belastung anpasst. Das bedeutet: Auch die Trainingsplanung muss sich im Verlauf anpassen.

**PERIODISIERUNG DER PLANUNG**

Bei langfristigen Projekten ist es sinnvoll, Zwischenziele zu definieren und Tests in die Trainingsplanung einzubauen. Beim Prinzip der Periodisierung wird die Planung in mehrere Etappen mit unterschiedlichen Zielsetzungen unterteilt, zum Beispiel die Verbesserung der Muskelkraft oder der Technik in einer bestimmten Disziplin. Auch die Intensität und Belastungsdauer des regelmässigen Trainings sollte periodisch verändert werden, um langfristig immer wieder neue Trainingsreize zu schaffen.

**11.5 Trainingsintensität**

Die meisten Trainingsprogramme basieren auf einer vier- bis siebenstufigen Intensitätsunterteilung. Bei der nachfolgend vorgestellten fünfstufigen Unterteilung wird jede Stufe durch ein unterschiedliches Verhältnis an aerober und anaerober Energiebereitstellung definiert.

Ausdauer- und Leistungsport 277