

# Die schönste Nebensache des

# Bergsteigens

Text: Franziska Leutner

„Damit der Mensch zufrieden ist, braucht er was zu essen. Aber selbst vom schönsten Fels kann man nicht herunterbeißen“ (Franz, 62, langjähriger Bergsteiger). Deshalb packen Bergsteiger für gewöhnlich eine schöne Brotzeit in ihren Rucksack. Fragt man in die Runde, besteht diese meist aus Käsebrot, Äpfeln, Riegeln, Studentenfutter und – auf gar keinen Fall zu vergessen – einer feinen Schoki. Nur hin und wieder verirrt sich auch ein Butterbrot mit Thunfisch-Pâté oder Penne mit mediterranem Gemüse à la Antipasto freddo in die bergsteigerische Tupperdose. Zum Trinken gibt's Wasser, seltener eine Schorle. Leicht variiert wird bei den unterschiedlichen Bergsportarten, insbesondere im Winter steht heißer, meist gesüßter Tee ganz oben auf der Liste.



Schokolade gibt Energie und wird am Berg selbstverständlich immer geteilt

Die Brotzeit ist ein essenzieller Teil einer Bergtour, denn – wie das Zitat verdeutlicht – Essen ist eine menschliche Notwendigkeit, erst recht beim kalorienverbrennenden Hinaufschwitzen am Berg. Aber wenn wir ehrlich sind, geht's dabei um mehr als nur ums Auffüllen der Energiespeicher. Wie die Wetterbedingungen oder eine sinnvolle Streckenplanung trägt auch die mitgenommene Brotzeit zum Gelingen einer Tour bei, das Wissen um die geeignete Art und Menge unterliegt dabei einem Erfahrungsprozess. So landet am Anfang einer Bergsteigerkarriere eher zu viel als zu wenig im Rucksack – zusätzliches und überflüssig mitgeschlepptes Gewicht.

Jetzt könnte man sich bei manchen Touren das Ganze einfach sparen und in einer der vielen Hütten und Almen einkehren. Also auf die (Gipfel-)Brotzeit in der Sonne verzichten? Undenkbar: So ganz nebenbei bedeutet ein liebevoll zubereitetes Käsebrot von daheim auch ein Stück Freiheit, nämlich die, spontan und nach Belieben Zeit und Ort des Proviant-Verputzens selbst zu wählen – und das kann auch ein noch so locker-fluffiger Kaiserschmarrn nicht ersetzen. Ob auf einem schönen Bankerl im Wald, auf einer Almwiese in der Sonne oder auf dem Gipfel. Letzterer, als Punkt der Umkehr mit der besten Aussicht, ist freilich der beliebteste Platz zum Vespere (nicht umsonst ist der Begriff „Gipfelbrotzeit“ einschlägiger Bestandteil im Bergsteigerjargon). Und wie das ▶





da oben schmeckt! Dreimal besser als unter der Woche im Büro. Warum? Zum einen sind da die körperliche Anstrengung, der daraus folgende „echte Hunger“ und das Gefühl, sich die Brotzeit jetzt absolut verdient zu haben, sich also nach den Strapazen mit dem – im wahrsten Sinne des Wortes – Schmankerl der Bergtour belohnen zu dürfen (als Krönung schleppt der eine oder andere dafür schon mal eine Flasche Bier oder Sekt mit hinauf). Oder aber, weil man einfach bewusster isst, und nicht, weil „es gerade 12 Uhr schlägt und halt eben so die Regel ist“. Und wie die visuellen Eindrücke in den Bergen besonders imposant sind, empfindet man eben auch den Geschmack von Apfel und Käse an der frischen Luft als intensiver. Leckerer schmeckt es vielleicht auch, weil Körper und Geist nicht von dieser unüberschaubaren Menge an Konsummöglichkeiten im (Stadt-)Alltag abgelenkt sind: Das „Angebot“ im Rucksack ist begrenzt und damit umso wertvoller für Gaumen und Bauch. Und wer schon einmal mehrere Stunden bei Anstrengung ohne Flüssig-



Manchmal fällt die Gipfelbrotzeit etwas üppiger aus...

Foto: Joachim Burghardt

keitsnachschub unterwegs war, der weiß, wie vollmundig plötzlich Wasser schmeckt. Im Schnitt sind es 10 bis 30 Minuten, die eine Brotzeit-Pause einnimmt, das ist typ-, touren-, aber natürlich auch wetterabhängig – droht der Wind den Käse geradewegs vom Brot zu fegen, wird das Gipfelbrotzeitglück auch beim größten Romantiker eher kurz ausfallen. Aber gemütlich dasitzen, innehalten und beim Kauen den Ausblick genießen, das wär schon recht. Am besten in netter Gesellschaft: Das gemeinsame Essen erzeugt auch am Berg Verbundenheit und stärkt das Gruppen- und Zusammengehörigkeitsgefühl: „Wenn ich zu anderen Zeiten Brotzeit mache als meine Tourenpartner, dann sind wir als lauter Einzelne unterwegs“, bestätigt Bergführer Edu Koch. Außerdem kann man neben dem Schmausen gut ratschen und sich über die Eindrücke unterwegs austauschen. Achten muss man allerdings darauf, dass man nicht zu viel isst und der Abstieg oder Weiterweg mit vollgeschlagenem Bauch zur Qual werden. Manchmal ist es auch so, dass bei sehr (psychisch) anstrengenden Touren das Hungergefühl lange ausbleibt und nur bei akutem Leistungsknick „schnell was reingeschoben“ wird. Dann darf es anschließend gerne die Hütteneinkehr sein. Es ist ja auch mal schön, sich nach getaner „Arbeit“ verwöhnen zu lassen. Und wer dennoch die eigene Wurstsemmel bevorzugt, dem steht nach uraltem Bergsteiger(ess)kultur-Recht zumindest auf Alpenvereinsstütten ein Bereich zu, wo er diese auch verschlingen darf. ◀

### Grenzgang am Spitzingsee

Große Abenteuer werfen ihre Schatten voraus. Ich stehe in einem Münchner Outdoor-geschäft und plane minutiös die Verpflegung für den bevorstehenden Vorstoß in die Todeszone. Geplant ist eine Solo-Umrundung des Spitzingsees, vollständig by fair means, ohne Träger, ohne Hochlager und aus Stilgründen auch komplett seilfrei. Eingedeckt mit zehn Power-Gels, vier Power-Bars, einer Packung Kau-Tabs, einem Protein-Shake, mehreren Magnesium-Sticks, High-Carb-Riegeln, Beta-Alanin-Kapseln, Lutschtabletten und Getränkpulver-Mineraldrinks verlasse ich schließlich voller Zuversicht das Sporthaus. Als letzte Trümpfe werden mir, falls der Erfolg der Unternehmung auf der Kippe stehen sollte, eine ebenfalls im Traditions-Bergsteigerladen erworbene „Amino Mega Liquid Ampulle“ und ein „Energize Shot“ dienen – rezeptfrei wohlgemerkt, und alles im Einklang mit meiner Philosophie von einem sauberen, ehrlichen Alpinismus, der ohne künstlichen Sauerstoff und Eigenblut-Doping auskommt. Tage später am Spitzingsee: Ich lasse mir per Funk noch einmal die Monsunprognose aus Innsbruck kommen, dann beginne ich das Wagnis und breche auf. Die ersten 50 Meter laufen wie am Schnürchen, ich überhole Kinderwagen um Kinderwagen. Im Rausch der Glückshormone denke ich bereits über eine Erweiterung der Gewalttour mit „summit push“ zum Spitzingsattel nach. Und werfe schön regelmäßig meine Pillen, Gels und Pülverchen ein. Nach einer halben Stunde jedoch: Tourabbruch, einer der bittersten Momente in meiner Laufbahn. Ich winde mich mit Bauchkrämpfen und Übelkeit am Wegesrand, würgte noch die „Ampulle“ und den „Shot“ hinunter, doch es wird nur schlimmer. Vorbeischlendernde Passanten unterhalten sich, anstatt Erste Hilfe zu leisten, bestens gelaunt über das Steinofenbrot der Albert-Link-Hütte, das Spanferkel auf der Firstalm, den selbstgemachten Käse von der Jägerbauernalm und den Apfelstrudel von der Schönfeldhütte. Ob die wohl wissen, was es bedeutet, am Berg zu scheitern?   
 j b

### Buchtipps Outdoor-Küche

- A. Glück: **Outdoor Küche** – draußen kochen leichtgemacht. Pietsch 2013.
  - K. Werner: **Wildnis-Küche**. Reise Know-How, 5., neu bearb. Auflage 2012.
  - J. Vogel: **Pflanzliche Notnahrung**. Pietsch 2012.
  - M. Breckwoldt: **Essen aus der Natur**. Kräuter, Beeren, Pilze sammeln und verwenden. Stiftung Warentest 2011.
- [www.outdoor-magazin.com](http://www.outdoor-magazin.com) → Know-how → Medizin & Ernährung

# Einfacher, sicherer, trockener



**NASS?**  
SCHMUTZ UND  
AUFGESOGENES WASSER  
VERHINDERN DEN  
SCHWEIßABTRANSPORT  
AUS DEM JACKENINNEREN!

**TROCKEN?**  
EINE SAUBERE  
WASSERDICHTE  
JACKE KANN ATMEN  
UND WIRD AUF DER  
INNENSEITE NICHT FEUCHT!



**NIKWAX TECH WASH**  
EFFEKTIVE REINIGUNG IN DER  
WASCHMASCHINE, OHNE DIE  
WASSERABSTOßENDEN EIGENSCHAFTEN  
ZU BEEINTRÄCHTIGEN

**NIKWAX TX.DIRECT**  
SICHERE, LEISTUNGSSTARKE  
IMPRÄGNIERUNG ZUM EINWASCHEN,  
OHNE DIE ATMUNGSAKTIVITÄT  
ZU BEEINTRÄCHTIGEN



Wir von Nikwax tun alles, um unseren Einfluss auf Mensch und Umwelt so gering wie möglich zu halten. Wir sind das einzige etablierte Unternehmen für Pflege- und Imprägniermittel für Outdoorkleidung, welches über ein Sortiment von Produkten verfügt, die auf Wasserbasis wirken, nicht brennbar sind und kein Fluorkarbon (PFC) enthalten. Wir haben immer die Nutzung von PFCs vermieden, weil wir überzeugt sind, dass sie für die Gesundheit des Menschen und die Umwelt eine Gefahr darstellen. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf der Webseite [www.nikwax.de/umwelt](http://www.nikwax.de/umwelt)

**KOSTENLOSE NIKWAX MUSTER**  
Wenn Sie bei unserem  
Web-Quiz mitspielen  
[www.nikwax.de](http://www.nikwax.de)  
/alpinwelt