

## Überleben im Tösstal

**M**ir ist kalt. Immer tiefer verkröche ich mich in den Schlafsack – ohne Erfolg, der lehmige Boden in der Höhle verströmt die Kälte unerbittlich. Die Nacht will kein Ende nehmen. Ist der Erfrierungstod realistisch, frage ich mich – trotz dem Schlafsack und der dünnen Unterlage aus trockenem Gras? Ich erinnere mich an meine Zeit im Militär und beruhige mich. Damals mussten wir bei kälteren Temperaturen draussen übernachten. Nun sehe ich mich aber trotzdem nach meinem weichen, warmen Bett. Während eines kurzen Moments bereue ich meinen Entscheid, ein 24 Stunden-Survival-Training zu machen.

**Survival ist wohl** etwas dramatisch ausgedrückt. Im Tösstal ist es schwierig, innerhalb von 24 Stunden in eine ernsthafte Notlage zu geraten. «Das ist uns bewusst», sagt Erlebniscoach Marcel Hager, der die Tour im Tösstal zusammen mit Ben Stäheli leitet. «Es geht darum, die wichtigsten Verhaltensregeln in Extremsituationen zu trainieren.» Hager lebt in Dürnten, ist Referent und Autor des Buchs «Sehnsucht, Mut und Stärke» und Inhaber des Unternehmens From Survive to Life, das Coaching und Trainings im In- und Ausland anbietet. Auf dem Programm der nächsten 24 Stunden stehen die Themen Schutz, Nahrung, Wasser und Orientierung.

### Selbstversuch

24-Stunden-Survival-Training im Tösstal  
[selbstversuch.zol.ch](http://selbstversuch.zol.ch)

Eine Woche vor dem Training erhielt ich eine E-Mail von Hager. Es beinhaltete die Koordinaten unseres Treffpunkts – zum Glück gibt es Google Maps – und eine knappe Packliste. Nur einen Schlafsack, Messer, Lampe, Regenschutz und etwas getrocknetes Obst bringe ich zum Treffpunkt oberhalb von Wald mit. Alles verpackt in einem Abfallsack. Etwas nervös bin ich schon – vor allem das in der Einladung erwähnte Thema «Nahrungsbeschaffung» bereitet mir Unbehagen. Erwarten die Guides, dass wir Insekten und anderes Waldgetier essen?

**Mit mir sind** wir fünf Personen: Hager, Stäheli, Daniel Joost und Markus Steiger – zwei weitere Teilnehmer. Die Guides bilden auf dem Parkplatz unterhalb der Scheidegg die sogenannte Überlebens-Pyramide mit Ästen nach: Das mitgebrachte Material bilde die Spitze, die zweite Stufe betreffe unsere Erfahrungen. «Das Wichtigste und somit die Basis der Pyramide ist aber unser Überlebenswille», sagt Hager.

Zusätzlich zu unserem Gepäck bekommen wir einen Klet-



**Abseilen im Tösstal:** Etwa 40 Meter hoch ist die Felswand, die es zu überwinden galt.

Bilder Seraina Boner

tergurt und eine leere PET-Flasche. Wir werden angehalten, sie bei nächster Gelegenheit mit Wasser zu füllen. Dann geht es zur Sache: Mit einer Blache, Schnur und einer Astgabel gilt es, einen Rucksack zu basteln. «Schneeschuhe brauchen wir ebenfalls», sagt Hager zu meinem Erstaunen. Das Wetter ist schön, nur noch vereinzelt sind Überbleibsel der weissen Pracht zu sehen.

**Nach etwa 1½ Stunden** gehen wir los in Richtung Höchhand. Ich frage mich, wieso Teilnehmer Daniel ein solches Training macht: Mit seinem Bart, seiner sportlichen Statur und einem riesigen Messer am Gurt wirkt der Gärtner sehr überlebensfähig. Seine erste Nahrungsbeschaffung bestätigt diese Vermutung: Daniel entdeckt kurz nach Abmarsch eine kleine Spinne und isst sie. In einer Not-situation müsse man jede Gelegenheit nutzen, lautet seine Begründung. Auch später würde er auf solche Gelegenheiten zurückgreifen.

Schon bald erkenne ich den Sinn der Schneeschuhe. Die Wiese, auf der wir gehen, ist bedeckt von einer 30 Zentimeter dicken Schneeschicht. Beim Binden der Gehhilfen fängt das Problem aber schon an, die Konstruktion aus Tannenästen, Schnur und Kabelbinder löst sich beim Gehen von den Füßen, und ich nehme den Aufstieg ohne Schneeschuhe auf mich. Nach den ersten Schritten merke ich jedoch, dass das Gehen mit diesen improvisierten Konstruktionen tatsächlich einfacher war.

Nach etwa einer Stunde Marsch machen wir Pause. Hager und Stäheli nutzen die Gelegenheit, uns etwas über Navigation zu lehren. «Wie bestimmt ihr die Himmelsrichtungen ohne Kompass?», fragen sie. Die Guides erklären uns die Möglichkeit mit einer Armbanduhr: «Süden ist die Winkelhalbierende zwischen dem Stundenzeiger – den man auf die Sonne richtet – und 12 Uhr.» Ausserdem hat Stäheli zuvor einen Stock in den Schnee gesteckt und das Ende des Schattens mit einem kleinen Stück Holz markiert. Nun zeigt er auf den «neuen» Schattenverlauf und markiert auch diesen. «Die Verbindung beider Punkte ist die Nordwest-Achse.» Er und Hager sind sich aber einig, dass es schwierig ist, ohne Sonne die exakte Richtung zu bestimmen.

**Es geht weiter,** Kurs Nordost. Die Richtung müssen wir nun selbst einhalten. Entlang dem Grat der Höchhand, entlang steilen Felswänden geniessen wir wunderschöne Aussichten über das Zürcher Oberland. Nur einer Person begegnen wir während 24 Stunden – und beneiden den Mann wegen seiner professionellen Schneeschuhe. An einem sonnigen Flecken scheint sich der Hunger beim abenteuerlustigen Daniel Joost erneut zu melden. Er hat soeben einen Ameisenhaufen entdeckt und kann nicht widerstehen. «Schmeckt nicht schlecht, sehr zitronig», versucht er uns ebenfalls zum Essen anzuregen. Inzwischen bin ich zwar hungrig, doch ich ziehe meine Dörrfrüchte vor.

Langsam habe ich das Wandern satt. Die dünnen Stricke des improvisierten Rucksacks schneiden mir ins Fleisch, Hosen und Schuhe sind nass vom Schnee. Wir gelangen zu einem Wasserfall, und allmählich wird klar, wieso wir einen Klettergurt einpacken mussten. Etwa 40 Meter hoch ist die überhängende Kante sind die schwersten. Nur nicht nach unten sehen, versuche ich mich zu beruhigen. Die Minuten an der Wand verstreichen wie Stunden. Irgendwann hänge ich im Seil, jetzt kann ich den Abstieg geniessen. Tief unter mir fließt die Töss.

Es ist etwa 16 Uhr. Abgesehen von ein paar Dörrfrüchten habe ich noch nichts gegessen. «Es geht um Nahrungsbeschaffung», sagt Hager. Er geht zu einer grossen Kiste aus Karton und holt etwas hervor – ein lebendiges Huhn. Damit habe ich nun wirklich nicht gerechnet. Hager streichelt den Vogel, beruhigt ihn und erklärt uns, wie das Tier fachgerecht betäubt, getötet und geschlachtet wird. Ich bin kein Vegetarier – wenn ich Fleisch esse, dann muss ich auch fähig sein, das Tier zu töten, sage ich mir. Ein kräftiger Schlag auf den Kopf, ein nächster Schlag trennt ihn ab – nach wenigen Sekunden ist alles vorbei.

**Nachdem wir die** insgesamt vier kleinen Hühner ausgenommen und gerupft haben, machen wir uns auf den Weg zu einer nahen Höhle. Joost und Stäheli haben sie auf einem Erkundungsrundgang entdeckt. Schutz zu suchen, sei lebenswichtig, erklären uns

die Guides. Wir überwinden kleinere Wasserfälle, um zum Unterschlupf zu gelangen. Die Höhle ist gross und besteht aus einer überhängenden Felswand. Es gibt eine Feuerstelle, wo wir unsere Hühnchen am Spieß braten können.

Auf dem Weg hierher wurden wir dazu angehalten, Zundermaterial zu sammeln. Etwa Birkenrinde oder trockenes Gras. Das entzünden wir nun, indem wir mit dem Messer ein magnesiumhaltiges Material abschaben und danach Funken schlagen. Schon bald prasselt ein Feuer, und wir trocknen unsere nassen Sachen.

Hager erklärt, dass es in seinen Kursen darum geht, mit praktischen und natürlichen Erlebnissen Menschen zu motivieren, ihre persönlichen Visionen, Fähigkeiten und Träume zu entdecken. Aus diesem Grund hat es für ihn keine Priorität, ein möglichst strapaziöses Training durchzuführen.

**Die Hühnchen schmecken** ausgezeichnet. Nach der Mahlzeit macht sich Müdigkeit in uns breit, das Knacken und Knistern des Feuers sowie das Rauschen der Töss wirken einschläfernd. Es ist erst halb zehn Uhr, und wir verkröchen uns in unsere Schlafsäcke. Die Nacht vergeht nach einigen erfolglosen Schlafversuchen doch noch erstaunlich schnell. Um sechs Uhr quäle ich mich aus dem Schlafsack und hoffe, dass das Feuer schon wieder angefacht wurde. Es ist bitterkalt im Tösstal. «Den Kühlschrank des Oberlands» nennt es Hager.

Nach einer kurzen Stärkung mit heissem Tee machen wir uns auf den Weg zurück in die Wolfsgrub. Der Aufstieg durch den Schnee ist anstrengend. Völlig verschwitzt und ausser Atem kommen wir beim Parkplatz an. Wir beglückwünschen uns gegenseitig, und als Abschluss gibt es für jeden ein halbes Canapé. Ich habe die letzten 24 Stunden genossen. Doch schon jetzt freue ich mich auf mein warmes Bett heute Abend.

Fabian Senn

**Informationen** zum Unternehmen From Survive to Life gibt es unter [www.survive2life.ch](http://www.survive2life.ch)

Bildergalerie unter [bilder.zol.ch](http://bilder.zol.ch)

## Gedankenstrich

von Anna E. Guhl

### Ein Apfel pro Tag

**G**esund leben – wer wollte das nicht. Es geht um ein langes Leben sowie um die sexy Figur. Also kümmert man sich um Kalorien, Vitamine, Ballaststoffe, Eiweisse, um wenig Fett und möglichst kein Cholesterin und so weiter. Aber beim Versuch, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen, gerät man ins Grübeln.

«**Zu viel Eisen** in Frühstücksflocken», stand auf dem Titelblatt einer Gesundheitszeitschrift, die kürzlich unbestellt in meinem Briefkasten lag. Zwar gelten Frühstücksflocken als gesund, und an Eisen mangelt es häufig, vor allem bei Frauen. Aber zu viel ist zu viel.

Der Befund wundert mich nicht, denn bei den getesteten Flocken handelt es sich um lauter industriell angereicherte Produkte. Bei simplen Haferflocken, aus denen Doktor Bircher seinerzeit sein Birchermüesli zubereitete, bestünde das Problem nicht.

**Im gleichen Heft** geht es um die Säure, die den Körper belastet. Zu viel Säure führe zu Osteoporose und begünstige Diabetes, heisst es da, daneben eine Liste mit basisch und sauer wirkenden Lebensmitteln. Obst und Gemüse wirken basisch, sind also wertvoll. Stark oder gar sehr stark säurebildend sind hingegen zum Beispiel Vollkornbrot und Vollkornreis.

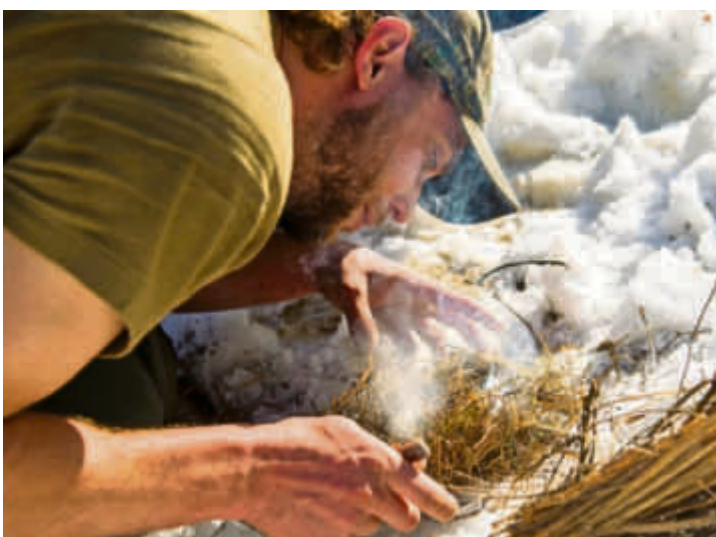
Beide werden indessen in anderen Zusammenhängen wärmstens empfohlen, weil sie für die Verdauung nützliche Ballaststoffe enthalten und anders als Weissbrot oder weisser Zucker keine «leeren» Kalorien. Ist Vollkornbrot nun gesund oder nicht? Übrigens sind gemäss dieser Liste auch Hart- und Schmelzkäse sowie Leber, Kaninchen- und Rindfleisch stark säurebildend und deshalb zu meiden. Diese Lebensmittel gelten aber auch als wichtige Eiweiss- und Eisenlieferanten. Was jetzt?

**Die Liste der** Ratgeberwidersprüche liesse sich beliebig verlängern. Die neuste Erkenntnis las ich kürzlich in einem Sonntagsblatt: Fette seien, weil gut sättigend, zu Unrecht verpönt, Dickmacher seien vielmehr die Kohlenhydrate. Was jetzt?

Dabei wäre die gesunde Lebensweise ganz einfach: viel Bewegung, mässig essen, wenig Alkohol, keine Zigaretten. Punkt. Und ein Apfel pro Tag. «An apple a day keeps the doctor away», wissen die Briten seit Langem.

## Günstiger ans Seenachtfest

**RAPPERSWIL-JONA** Vom 7. bis 9. August lockt das Seenachtfest mit zwei Feuerwerken, Auftritten von Stefanie Heinzmann und Linda Fäh sowie einer Show des PC-7-Teams der Schweizer Luftwaffe nach Rapperswil. Die Organisatoren erwarten rund 75'000 Festbesucher. Noch bis zum 26. April gibt es Tagespässe für 18 Franken bei der Tourist Information am Fischmarktplatz zu kaufen. Im Ticketvorverkauf gibt es den Tagespass bis zum 31. Juli für 25 statt 30 Franken, den 2-Tage-Pass für 48 statt 60 Franken. zo



**Feuer machen ohne Feuerzeug:** Daniel Joost zeigt, wie es geht.



**Das Ausnehmen des Huhns** ist gar nicht so einfach.