

Sandra Kokot erfüllt sich im Himalaya einen Traum

Nach Höhentherapie im Ruhrgebiet: Im dritten Anlauf stand die Remscheiderin bei einer Drei-Pässe-Tour auf dem Kala Patthar in Nepal.

Von Andreas Weber

Bei den Einheimischen zählt der Kala Patthar offiziell nicht als Berg. Für Touristen ist der 5640 Meter hohe Gipfel im Südosten Nepals jedoch ein Sehnsuchtsort. Er bietet nämlich eine fantastische Aussicht auf den höchsten Berg der Welt, den Mount Everest. Zweimal scheiterte Sandra Kokot im Herzen des Himalayas, im dritten Anlauf erfüllte sich die Remscheiderin ihren Traum, oben auf dem Kala Patthar zu stehen: Die 51-jährige bewältigte im Oktober/November 2018 die Drei-Pässe-Trekking-Tour mit Start und Ziel in Lukla (2840 Meter), einem der aufgrund extremer Berg- und Talwinde gefährlichsten Flugplätze der Welt, Ausgangspunkt für alle Everest-Trecks.

Sandra Kokot, die 2014 auf den höchsten Berg Afrikas wanderte und darüber das Reisebuch „Abenteuer Kilimandscharo“ verfasste, ließ das Höhenfieber nicht los. Zweimal versuchte sie sich vergeb-

lich am Kala Patthar. 2016 zwang sie eine Erkrankung zur Umkehr, 2017 ließ sie ein Wettersturz mit Hagel und Schnee das Ziel ihrer Reise nicht erreichen. „Als ich wieder zurück in Deutschland war, habe ich gedacht: Jetzt erst Recht.“

Man muss nicht Bergsteiger sein und Achttausender anpeilen, um im majestätischen Himalaya an Grenzen zu stoßen. Das Wetter kann jederzeit einen Strich durch die Rechnung machen, viele Wanderer stoßen aber auch schon jenseits der 4000 Meter an ihre Grenzen. Kopfschmerzen, Übelkeit, Appetitverlust, Atemnot, Müdigkeit, Apathie bis zu Ödemen können dafür sorgen, dass Urlauber das majestätische Bergpanorama zwangsweise gegen eine frühzeitige Rückkehr in die Niederungen, die extrem luftverschmutzte Hauptstadt Kathmandu tauschen müssen.

Mit einer zwölfköpfigen Reisegruppe und Guides marschierte Sandra Kokot diesmal los, vier fielen unterwegs mit Höherentkrankung und Ma-

gen-Darm-Infektionen aus.

Sandra Kokot hatte sich für ihre dritte Nepal-Reise in Folge akribisch vorbereitet, strampelte auf dem Crosstrainer im Fitness-Studio, lief, schwamm, nahm die 13 Treppen zu ihrem Arbeitsplatz bei einer Wuppertaler Personalmanagement-Firma zu Fuß und gewöhnte sich auf dem Pfad von Unter- nach Oberburg an Höhenmeter.

650 Euro waren jeden Cent wert: Tagesrucksack wurde nie zu schwer
Der Clou ihres Fitnessprogramms: Bis kurz vor ihrem Abflug nach Asien unterzog sich Kokot einem intensiven Höhentherapie im Ruhrgebiet. Bei einem Essener Anbieter, der Bewegungsfelder GmbH, akklimatisierte sie sich in einer Höhendruckkammer in 20 einstufigen Einheiten von 2700 bis 6000 Meter Höhe mit aktivem wie passivem Training.

650 Euro kostete das anstrengende Anpassungsprogramm, bei dem die Remscheiderin nicht nur drei Kilo verlor, sondern am Ende feststellte: Es war jeden Cent wert. „Ich war in Nepal an den 21 Expeditionstagen leistungsstärker als zuvor, mein sechs Kilo schwerer Tagesrucksack wurde nie

wie bei den vorhergehenden Urläufen zu schwer. Irgendwie war ich wie im Flow.“

Sie beherzigte Regeln und Tipps, die ihr in Essen mitgegeben worden waren: richtige Atemtechnik, Oatcakes mit Hafer als Powerriegel und Snack für unterwegs und viel Flüssigkeit, fünf, sechs Liter Wasser am Tag. Auch die Vitamin-Kur, die sie in Remscheid mit Vitamin C und E sowie Zink begonnen hatte, trug ihren Teil dazu bei, dass Sandra Kokot zischendurch nie die Puste ausging. In drei Wochen reiner Gehzeit absolvierte sie 13 000 Höhenmeter hoch, weitere 12 000 runter.

Sie marschierte durch entlegene Regionen, ohne Auswärtigen zu begegnen und geriet in Staus auf „Autobahnen“, wo sich entlang gängiger Routen die Touris knubbeln. Sandra Kokot besuchte Kloster, blickte auf kristallklare Seen, bestaunte 8000er wie den Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu und kam zum zweiten Mal zum Base-Camp des Mount Everest, wo sich zur Aufstiegsaison auf den Geröllfeldern eine kleine Stadt mit hunderten Zelten, bunten Gebetsfahnen und viel Müll bil-

WEITERE REISEPLÄNE

SANDRA KOKOT Nepal hat die 51-jährige nun ad acta gelegt. Gebirge lassen sie freilich nicht los: „Ich würde gerne in Südamerika in den Anden wandern.“ Bevor sie dafür genug Geld angespart hat, darf es zuvor auch eine Nummer kleiner in Österreich sein: „Der Schladminger Höhenweg reizt mich auch.“

det. Genächtigt wurde „basic“, in sehr einfachen Lodges, mit Temperaturen in den Zimmern, die teilweise bei minus 6 Grad lagen und mit Eisblumen übersäten Fenstern. Auch einen kleinen Luxus wusste sie in der weitgehend wlan-freien Zeit zu schätzen: ein Stück Kuchen in der deutschen Bäckerei in Namche Bazar (3440 Meter), dem geschäftigen Städtchen am Eingang zum Hoch-Himalaya.

Mit vier Wochen Traumwetter wurde die Remscheiderin in ihrem dritten Anlauf belohnt. „Alles hat geklappt“, freut sie sich. Und sie blieb gesund: „Ich bin sogar ohne Erkältung zurück, alle anderen sind zischendurch krank geworden.“



Erhebende Momente in der faszinierenden Bergwelt Nepals: Sandra Kokot kamen auf ihrer vierwöchigen Reise einigen 8000ern sehr nahe. Foto: Kokot

RGA-Extra

ANZEIGEN

Fenster, Türen & Garagen

Experten helfen Ihnen bei Planung und Bau.

Foto: djf/7tkurilia GmbH



Wichtig bei der Planung einer Garage ist auch das Garagentor. Eine sehr gute Lösung sind Rolltore. Foto: Roma

Carport oder Garage: Was dabei zu beachten ist

Beim Abstellplatz fürs Auto auf eigenem Boden gibt es zwei grundsätzliche Varianten.

Wohin mit dem Auto, wenn es nicht bewegt wird? Garage und Carport sind Klassiker. Wer aufs Portemonnaie schaut, entscheidet sich wohl für das Carport, die eindeutig günstigere Lösung. „Vorgefertigte Bausätze aus Holz gibt es bereits ab rund 1000 Euro, während eine Garage leicht das Fünffache kosten kann“, sagt Philipp Sander vom Automobilclub Mobil in Deutschland. Vor allem wenn eine Garage individuell geplant und gebaut wird, steigen die Kosten. Und ganz ohne lästigen Papierkram funktioniert beides nicht: „Für beide Varianten gilt, dass eine Baugenehmigung benötigt wird.“

Vom Sicherheitsaspekt her ist die abschließbare Garage im Vorteil. „Das Fahrzeug ist hier viel besser vor Blicken, Diebstahl und Vandalismus ge-

schützt“, sagt Marcel Mühlich vom Auto Club Europa (ACE). Vor allem wertvolle oder seltene Autos sollten ihre Besitzer daher besser stets in einer Garage abstellen. Das gilt auch für witterungsempfindliche Autos wie Oldtimer oder Cabrios.

Ein weiterer Aspekt: Die Garage bietet absoluten Schutz vor Marderbissen. Daneben, so Philipp Sander, eigne sich eine Garage natürlich auch gut als Stauraum für Reifen, Autozubehör und sonstige Gegenstände. Aber: „Während sich in der Garage gern die Feuchtigkeit nach einer Regenfahrt sammelt, ist ein Carport viel besser belüftet“, gibt Marcel Mühlich zu bedenken. „Das Auto rostet dort sicherlich nicht so schnell.“ Eine Garage sollte daher immer auch gut belüftet werden.

Bei der Versicherung lässt sich mit dem sogenannten Garagenrabatt Geld sparen. „Die Unterscheidung zwischen Straße und Garage nimmt der Versicherer vor, da statistisch geringere Schadensregulierungskosten für Fahrzeuge entstehen, die nicht im Freien abgestellt werden“, sagt Jens

Dötsch, Fachanwalt für Verkehrs- und Versicherungsrecht. Hierdurch könnten zahlreiche Schäden vermieden werden: Beschädigungen durch Dritte, durch Unwetter oder auch durch Diebstahl.

Ein Garagenstellplatz wirkt sich dabei am günstigsten auf die Prämie aus. „Im Carport hingegen ist das Fahrzeug dem Zugriff nicht vollständig entzogen, weswegen der Rabatt geringer ausfällt.“ Wie hoch der Garagenrabatt ausfällt, hängt letztlich auch von der Fahrzeug-Typklasse und der Schadensfreiheitsklasse ab. Genaue Zahlen nennt kein Versicherer, meist bewegt sich der Nachlass jedoch zwischen drei und fünf Prozent.

Wichtig bei der Planung einer Garage ist auch das Garagentor. Dafür bietet zum Beispiel die Firma Roma sehr stabile Systeme aus hochwertigem Aluminium an – entweder als Tor oder Rollgitter. Beide Systeme sind wartungsarm und werden ausschließlich motorisch bewegt und durch eine intelligente Technik gesteuert. Weiterer Vorteil: Der Platzbedarf ist gering.

Knackpunkte: Hinter- und Nebentür

So lassen sich Nebeneingänge vor Einbrüchen und weiteren Gefahren absichern.

Beim Stichwort Einbruchschutz denken viele Hausbesitzer zuerst an die Haustür und an Fenster im Erdgeschoss, die abgesichert werden sollen. Sträflich vernachlässigt werden hingegen oft die Hintereingänge, etwa der Kellerzugang oder die Tür von der Garage ins Eigenheim. Dabei gelten diese Bereiche neben den Terrassentüren als die Zugänge, an denen sich die Einbrecher am häufigsten zu schaffen machen. Zum einen sind diese Bereiche oft von der Straße kaum einsehbar, so dass die Täter sich unbeobachtet fühlen, zum anderen verfügen die Türen oft kaum über eine einbruchhemmende Ausstattung.

Mit dem Wechsel auf moderne Nebeneingangstüren können Eigentümer die Sicherheit in ihrem Zuhause deutlich erhöhen. Als Empfehlung etwa der polizeilichen Beratungsstellen gilt, dass Nebeneingänge über eine einbruchhemmende Ausstattung gemäß der Widerstandsklasse RC 2 verfügen sollten. Dies bedeutet, dass Türen einem Einbruchversuch eines Gelegenheitsstäters mit üblichen Werkzeugen bis zu drei Minuten standhalten. Studien haben ergeben, dass ein durchschnittlicher Einbruchversuch nicht länger dauert. Bleibt er ohne Erfolg, flüchtet der Täter aus Angst, auf sich aufmerksam zu machen.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Durch ungedämmte Seitentüren geht viel wertvolle Heizenergie verloren. Mit einer thermischen Trennung von Türblatt, Zarge und Schwelle sowie zusätzlichen Dichtungen können hingegen gute Wärmedurchgangswerte (U-Werte) erreicht werden – die Wärme bleibt im Haus, die Heizkosten sinken.

Neben Einbruchschutz und Wärmedämmung sind auch Feuergefahren zu beachten, in der Garage ebenso wie im Heizungskeller. Für den Übergang von der Garage in den Keller muss laut Gesetzgeber eine feuerhemmende Tür eingesetzt werden. Hausbesitzer sollten daher auf eine sogenannte T30 feuerhemmende Funktion achten. Dies besagt, dass die Tür einem Feuer mindestens 30 Minuten standhält, ohne dass die Flammen auf den danebenliegenden Raum übergreifen.

Große Fenster schaffen mehr Atmosphäre

Fenster bis zum Boden bieten freie Sicht.

Räume unterm Dach sind oft besonders urig und gemütlich. Allerdings können allzu kleine Fensterflächen die Raumatmosphäre beeinträchtigen. Im Eigenheim ist es möglich, direkt beim Bau oder durch eine Modernisierung für Abhilfe zu sorgen: Mithilfe großzügiger

Fensterlösungen lässt sich beispielsweise die Lichtfläche bis zum Boden verlängern. So können auch die Kleinsten eine freie Aussicht genießen. Die Fensterelemente im unteren Bereich sind dabei feststehend und lassen sich nicht öffnen.

www.wigger.de • sg@wigger.de

Atmosphäre und Licht

mit Fenstern von Wigger

110 Jahre 2019 in Solingen

König

BAUELEMENTE

🚩 Fenster & Türen

🚩 Rollläden

🚩 Schließanlagen

🚩 Garagen/Carports

🚩 Auswahl an Toren

🚩 Zaunanlagen

Kronprinzenstr. 129 • 42655 Solingen
Tel. (02 12) 1 00 90 • Fax 20 85 48 • www.koenig-bauelemente.de

kompetent. innovativ. vielseitig

De Fazio GmbH

Rollladen- und Sonnenschutztechniker-Handwerk

(02 12) 2 54 12 44 RS

Rollläden, Sonnenschutz und mehr...

Diese Sonderveröffentlichung finden Sie auch auf

www.rga.de

REMSCHIEDER GENERAL-ANZEIGER rga
...weil wir hier zu Hause sind! Foto: chagin-fotolia.com

BRUNS

TÜREN & FENSTER

Deutsche Markenfabrikate
Rehau & Schüco
IN ALU · KUNSTSTOFF · HOLZ

TEL. (02 12) 1 30 77
FAX (02 12) 20 25 49
MAIL: info@bruns-glasbau.de
KASERNENSTR. 36 · 42651 SOLINGEN

TORBAU

HANS OESTERHELD GMBH

JEDES TOR ...EIN TREFFER

RS • Lempstraße 42
02191 - 3 71 00
www.oesterheld-gmbh.de

- Rolltore / Rollgitter
- Sektionaltore
- Feuerschutzstore
- Türen / Stahltüren
- Garagentore auch mit Akku-Antrieb
- Antriebe