



Weiß, weiß, weiß und permanentes Tageslicht: die eiskalte Antarktis



Bergsteiger-Gepäck ist übersichtlich und funktional. Julia Schultz hat aber auch immer Glücks-Ringelsocken und ihr Marmelade-Stofftier dabei



Raus aus der Komfortzone: Bei der Tour im Himalaja war ein kleines Zelt wochenlang ihr Zuhause

„Ich gehe demütig an jeden Berg“

## Was man vom Bergsteigen fürs Leben lernen kann

# „Mein Rat an alle Frauen: Habt den Mut, herauszufinden, was in euch steckt!“

**Bergsteigerin Julia E. Schultz (40) bezwingt die höchsten Gipfel aller sieben Kontinente und erreicht zudem zu Fuß Nord- sowie Südpol: als erste Deutsche. LISA hat mit ihr gesprochen**

**D**urch die Bergtouren kann ich Dinge viel besser aushalten, so richtig dranbleiben,“ sagt Julia Schultz. Und sie ist sich sicher, dass nicht nur sie so stark ist: „Frauen können viel mehr, als sie häufig denken!“ Am Berg, aber auch im Alltag. Denn das, was die 40-Jährige als „meine Leidenschaft“

bezeichnet, ist schon ein extremes Hobby. Was sich an dem wirklich beeindruckenden Rekord zeigt, den sie aufgestellt hat.

**Die Erste** Die Hotelfachfrau besteigt zwischen 2007 und 2017 die jeweils höchsten Berge aller sieben Kontinente und erreicht zu Fuß sowohl Nord- als auch Südpol. Damit schafft sie als einzige Deutsche den „Explorers Grand Slam“, eine alpinistische Herausforderung, die diese neun Ziele umfasst. Die schwierigste Aufgabe ist der fast 9 000 Meter hohe Mount Everest in Nepal. Ihn zu erklimmen, ist die höchste Herausforderung. Denn auch wenn sich das „Dach der Welt“ in den vergangenen Jahren zu einem Touristen-Mekka entwickelt hat, mussten allein 2019 elf Kletterer hier ihr Leben lassen. Nur

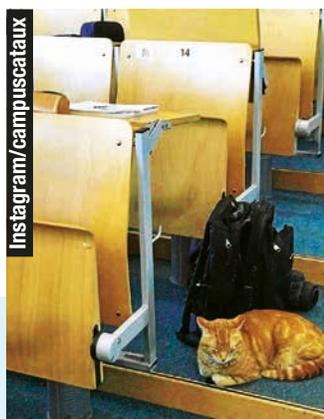
jeder Fünfte erreicht den Gipfel. Ein beeindruckendes Erlebnis, das neben körperlicher Ausdauer vor allem mentale Stärke erfordert. Man muss jede Sekunde hellwach sein, auf unberechenbare Naturgewalten reagieren und vor allem die eigenen Kräfte nicht überschätzen. Denn wer auf dem Gipfel schon von der nächsten Tour träumt oder den Fokus auf dem Abstieg verliert, macht Fehler, die das Leben kosten können! „Darum gehe ich immer demütig an die Berge ran“, sagt die Allgäuerin.

**Gutes Gefühl** Julia Schultz stammt aus Memmingen. Schon als Kind geht sie mit den Eltern wandern. Zu Fuß unterwegs sein, richtig nah an der Natur – das ist ihr Ding. Auf die Höhe hat sie es dabei nie abgesehen, eher lästig und anstren-

### LISAGRAM

#### Immerzu mit dir!

Eine aktuelle Umfrage von Parship zeigt, dass sich vor allem Single-Männer ganz viel Nähe wünschen: 79 % von ihnen würden so viel Zeit wie möglich mit ihrer Partnerin verbringen wollen. Bei den Frauen sagen das ein paar weniger (69 %).



Instagram/campuscatlux

#### Fleißiger Kater

Kater Leo hat sich den Campus der Uni Augsburg als Revier ausgesucht. Er wohnt nebenan und streift gerne übers Gelände und nimmt auch an den Vorlesungen teil. Studenten und Lehrkräfte freut's, denn Leo gibt allen etwas von seiner entspannten Ruhe ab!



*Ersetze ein „sorry“ durch ein „danke“. Anstatt zu sagen, „sorry, dass ich zu spät bin.“ sag einfach „danke, dass du gewartet hast.“ Ändere den Blickwinkel.*

@zersplittert

## Infos und Fakten

### Rauf auf den Berg!

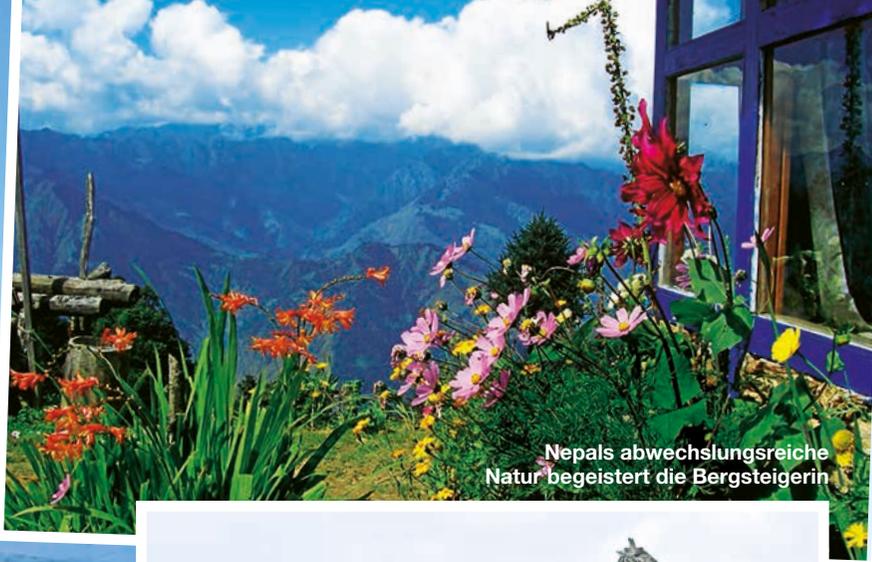
Tolle Fernsicht, ruhige Plätze – Wandern und Bergsteigen sind angesagt wie nie, auch wenn nicht jeder in schwindelerregende Höhen klettert.

\* **Kann ich das auch?** Es muss ja nicht gleich der Mount Everest sein! Für die Besteigung des höchsten Berges der Welt war Julia Schultz acht Wochen lang unterwegs – und kannte sich rund ums Bergsteigen bereits perfekt aus. Die Kosten hierfür sind immens, allein für den Aufstieg starten die Touren-Preise bei 30 000 Euro, Flüge etc. noch nicht eingerechnet. Körperliche Fitness und mentale Stärke einmal ganz außer Acht gelassen. Einfacher ist die Besteigung des Kilimandscharo in Tansania, die schafft man in einem Urlaub. Erfahrene Anbieter wie [elefant-tours.de](http://elefant-tours.de) oder [summitclimb.de](http://summitclimb.de) bieten Alles-Inklusive-Touren, die je nach Dauer bei ca. 2 000 Euro starten.

\* **Seven Summits** So heißen die höchsten Gipfel der sieben Kontinente. 2007 besteigt Julia Schultz die ersten beiden: den Kibo (5 895 Meter) im Kilimandscharo-Nationalpark in Afrika und den Elbrus (5 642 Meter) im Kaukasus, Russland. Es folgen: der Aconcagua (6 962 Meter; 2013), er ist der höchste Berg Südamerikas und des amerikanischen Doppelkontinents, und der Mount Vinson in der Antarktis (4 892 Meter; 2015). 2016 erklimmt sie den Mount McKinley in Alaska (6 190 Meter), Australiens höchsten Berg Mount Kosciuszko (2 228 Meter) und die Carstensz-Pyramide (4 884 Meter), den höchsten Berg Ozeaniens. 2017 folgt schließlich der Mount Everest (8 848 Meter).



Neben den Seven Summits (sieben Gipfeln) hat Julia E. Schultz eine Reihe weiterer Berge bestiegen. Wo sie überall war, lesen Sie in „In Ringelsocken aufs Dach der Welt“ (20 €, Gmeiner)



Nepals abwechslungsreiche Natur begeistert die Bergsteigerin



Für Julia Schultz zählt immer auch „das Drumherum: Menschen, Kultur, natürlich das Essen“ und wie hier die Giraffen in Afrika

gend erscheinen ihr die Aufstiege. Bis sie eine Trekkingtour im Himalaja-Gebirge mitmacht. „Dabei erreichte ich die Marke von 5 000 Metern. Das war spannend und hat sich gut angefühlt. Außer Kopfweh hatte ich keine Anzeichen einer Höhenkrankheit wie einige meiner Mitreisenden. Da wollte ich mehr probieren.“ Zu-spruch erhält sie von einem erfahrenen Bergführer aus ihrer Heimat. Er nimmt sie drei Monate später mit zum nächsten Abenteuer – auf den Kilimandscharo, den mit 5 895 Metern höchsten Berg Afrikas: „Als ich oben stand, waren alle Anstrengungen vergessen.“

**Körper und Geist** Anstrengend ist jede Besteigung. Julia verrät uns ihr Erfolgsgeheimnis, dennoch nicht aufzugeben: „Bei mir spielt die mentale Fitness die größere Rolle. Wenn ich körperlich am Limit bin, dann schaltet sich mein Kopf ein, sagt, ‚Beiß noch ein bisschen‘, ‚Du schaffst das‘. Ich plage mich dann noch zehn Minuten weiter – und dann geht es auf einmal wieder!“ So erreicht sie fast alle Gipfel. Denn sie sagt auch: „Es tut nicht weh, abzubrechen.“ Bei einer Tour muss sie umkehren. Sie

„Mentale Fitness spielt eine große Rolle“

hat die falschen Schuhe dabei. Die Zehen sind schon taub – etwas weiter und sie hätte sie vermutlich verloren. Im Nachhinein kann sie gut mit ihrer Entscheidung leben, auch weil sie diese selbst getroffen hat: „Es ist eine andere Nummer, wenn der Bergführer dich hinunterschickt...“

**Honig-Moment** Lange Anreisen, kräftezehrende Aufstiege, eisige Finger, raue Nächte mit fremden Menschen in engen Zelten und natürlich „stehen keine Klohäuser am Wegrand“ – das alles holt Julia Schultz raus aus der heimischen Komfortzone. Und sie wird belohnt: „Das Gefühl auf dem Gipfel ist unbeschreiblich. Es ist warm und innig, wie Honig. Man hat einen Kloß im Hals, will aber gleichzeitig losschreien. Dann kommt ein Lachkrampf, im nächsten Moment kullern die Tränen.“

Es sind die Momente, aus denen ihre Liebe und Leidenschaft zu den schroffen Felsen erwachsen sind, die sie immer neu motivieren – und aus denen sie Erdung und Gelassenheit für ihren Alltag schöpft. Und darum möchte Julia Schultz allen Frauen einen Rat geben: „Habt den Mut herauszufinden, was in euch steckt!“

## 344 000 Pilger

Das Pilgern auf dem Jakobsweg wird immer beliebter. Allein von Januar bis November 2019 verzeichnete Spanien dort 344 000 Wanderer (2018 waren es „nur“ 327 000 Pilger). Es ist bereits das dritte Rekordjahr in Folge.



### Kluge Singvögel

Beos gelten als besonders sprachbegabte Vögel. Das macht sie zum Objekt von skrupellosen Tierfängern. In Asien stehen einige Arten sogar vor der Ausrottung. Um auf ihr Schicksal aufmerksam zu machen, sind die Beos „Zootier des Jahres 2020“.

### Mama studiert

Immer mehr Mütter studieren neben dem Familienalltag. Um sie zu unterstützen, vergibt die SRH Fernhochschule das Stipendium „Familie & Studium“. Die Bewerbungsfrist endet am 28.2., Infos unter [www.mobile-university.de/stipendien](http://www.mobile-university.de/stipendien).