

# Alten auf der Spur

**PIONIER** Für den Gerontologen Andreas Aemisegger (57) sind ältere Biker interessante Forschungsobjekte. Er ist der «Erfinder» der Wüsten-Expedition für Senioren.

Sein eigenes Alter treibt ihn an. Es interessiert ihn, wie der Mensch sich verändert, wenn er altert. Darum schrieb Andreas Aemisegger eine Diplomarbeit über die Leistungsfähigkeit von Senioren an der Schule für Angewandte Gerontologie, der ersten anerkannten Höheren Fachschule auf diesem Gebiet in der Schweiz.

Das Sinai-Projekt, das er 2007 zusammen mit einem Bike-Reise-Veranstalter und dem Davoser Sportarzt Walter Kistler lancierte, boomt. **Bike-Reisen in die Wüste für Oma und Opa sind eine echte Marktlücke.**

Noch ist die Sportgerontologie eine Mauerblümchen-Wissenschaft. In der Schweiz wird kaum geforscht – obwohl die Bevölkerung immer älter wird und hier die Kaufkraft brachliegt.

Aemisegger nahm für seine Arbeit die Herzfrequenz-Variabilität als Indikator für die Belastbarkeit von Senioren. Fazit: Wer Sport als Lifetime-Lifestyle sieht, bleibt länger leistungsfähiger. •

SABINE KLAPPER

Mehr Infos unter: [andreasemisegger@hotmail.com](mailto:andreasemisegger@hotmail.com)



# Oma & Opa

**VON WEGEN ALTERSHEIM** Viele Senioren bleiben immer länger jung. Und einige biken gar 400 Kilometer offroad durch die Wüste Sinai zum heiligen Mosesberg, als gäbe es nichts Selbstverständlicheres.

VON SABINE KLAPPER

**A**bsolute Stille. Völlige Abgeschiedenheit. Schlafen unter freiem Himmel. Das Sternenmeer als Dach. Die Wüste hat eigene Gesetze und ihren eigenen Rhythmus. «Wenn man das einmal erlebt hat, kommt man mit einer anderen Einstellung zurück. **Ich muss jetzt nicht mehr jeden Tag die Haare waschen**»,

sagt Nordic-Walking-Instruktorin Irene Simonet (60) aus Lenzerheide, eine der jüngeren Teilnehmerinnen auf der Senioren-Bike-Reise durch die Wüste Sinai.

Die zwölf-tägige Bike-Tour mit 4000 Höhenmetern führte von Sharm el Sheikh, entlang dem Golf von Suez zum Mosesberg zurück nach Sharm el Sheikh. Für Juden, Christen und Moslems ist der 2285

Meter hohe Berg Moses ein heiliger Ort. Der Bibel zufolge hat Gott Moses hier die Zehn Gebote übergeben.

Irene Simonet, Mutter von drei Kindern, ehemalige Schützin im Schweizer Nationalkader, dachte schon mit 31 Jahren, sie sei biblisch alt. Heute weiss sie, dass das nicht stimmt. «Ich erinnere mich, wie ich damals auf Langlaufski quasi im Schnee stehen blieb. Seitdem aber bin ich immer drangeblieben. **Ich bin jeden Tag anderthalb Stunden unterwegs**», sagt die Sportliche.

Heute ist Irene Simonet richtig fit. So wie ihre Wüstenkollegen im Alter von 60-79 Jahren. «Viele sind biologisch bis zu 20 Jahre jünger», sagt



«SCHEICH», AEMISEGGER Seine Senioren-Reisen in die Wüste sind ein Renner.

**GAR NICHT STAUBIG**  
Topfitte Senioren zeigen  
in der Wüste Sinai,  
dass sie biologisch bis zu  
20 Jahre jünger sind.



#### WÜSTENTOUR

Die Biker werden von Jeeps mit Wassertanks begleitet. An Bord ist Verpflegung für den Hunger danach. Stets in Reichweite: ein Defibrillator (neben dem Kamel).



# Da in der Wüste

Sportarzt Walter Kistler vom Spital Davos, der die Gruppe im Herbst begleitete. Die Senioren-Reise, übrigens die schwerste Tour, die der Veranstalter anbietet, ist mittlerweile ein Renner. **Kistler reist mit einer kompletten medizinischen Notfallausrüstung mit**, die er allerdings noch nicht einsetzen musste.

Im Alter lassen zwar alle Körperfunktionen nach, nicht nur die Ausdauer, auch die Koordination, die bei den schwierigen Touren durch den Sand besonders gefordert ist. Doch die Omas und Opas absolvierten den Wüstenritt mit Bravour. **«Es sind alles Leute, die ihren Körper über Jahre trainiert haben»**, so Kistler.

Ausserdem waren die Senioren-Biker stets mittels Pulsuhr unter Kontrolle, wurden zudem zwei Wochen vor der Reise und zwei Wochen nachher im Spital Davos durchgecheckt. **«Sie haben alle die Reise und die grosse Hitze bis zu 40 Grad ohne Probleme verkraftet. Die Senioren sind sehr belastbar»**, so Kistler.

Die ganz Übermütigen wagten das eine oder andere Kabinettstück, weshalb Kistler Schürfwunden verarzten musste. Ein Biker rutschte nach einem Schwächeanfall gar den Hang ab, stand aber auf, als wäre nichts gewesen. **«Wir gehen nämlich eigentlich nicht mehr voll auf tutti»**, sagt Irene Simonet. ●



**LEISTUNG IM TEST**  
Bikerin Irene Simonet wird von Sportarzt Walter Kistler untersucht. Dieser Check ist für Wüsten-Senioren Pflicht.