

## Erfahrungsbericht von Dominique Geiger aus Reutlingen

### **SO WEIT DIE FÜSSE TRAGEN... - das neue Pilgeröl im Selbstversuch**

NEPAL - das steht für einen großen Teil des Himalaya mit dem Mount Everest und 7 weiteren der 10 höchsten Berge der Erde. Nepal ist auch das durchschnittlich höchstgelegene Land der Welt, über 40 Prozent des Landes liegen über 3000 Meter. Das gesamte Gebiet ist nur wenig besiedelt und ein beliebtes Reiseziel für Trekkingtouristen.

Dies war auch der Grund für unseren Trekking-Urlaub, wir wollten das touristisch wenig frequentierte Helambu-Gebiet und den Langtang Nationalpark durchqueren.

Zusammengefasst bedeutet dies eine Wegstrecke von etwa 175 km Länge, wobei nepalesisch geradeaus hoch und runter bedeutet. Im Falle unserer 175 km haben wir etwa 12.000 Höhenmeter nach oben und das Gleiche wieder nach unten zurückgelegt. Höhepunkte waren die Überquerung des Laurebina-Passes mit 4.700m und die Besteigung eines 5.000ers (Tsergo Ri) im herrlichen Langtang Nationalpark.

Diese großen Höhenunterschiede - Ausgangspunkt waren 1.400 m - stellten hohe Anforderungen an unsere Kondition, da diese körperliche Leistung über 14 Tage zu erbringen war. Das tägliche Gehen – im Schnitt 7 bis 10 Stunden - bergauf und bergab, auf Wegen und Trampelpfaden, über Steine, Geröll oder durch Wasser, beansprucht natürlich auch in starkem Masse die Füße.

Schon beim Training vor der Reise wurde ich trotz guter Schuhe von Schründen am Fußballen und Blasen geplagt. Zum Glück stieß ich zu diesem Zeitpunkt – sensibilisiert durch meine Fußprobleme - auf das pilgererprobte 7-Kräuter Pilgeröl von Bioturm.

Ich beschloss daher, während der Nepal-Reise täglich meine Füße und vorbeugend die am meisten beanspruchten Muskelpartien damit einzureiben, und tatsächlich hatte ich während der gesamten Trekkingtour keinerlei Probleme mit Schründen, Zerrungen oder Blasen. Für alle, die viel in Bewegung sind – egal in welchem Tempo, vom Wanderer, Walker bis hin zum Marathonläufer kann ich aus eigener Erfahrung die Hautpflege mit Pilgeröl wärmstens empfehlen. Der perfekte Begleiter für ungewohnte oder außergewöhnliche Belastungen.

Dominique Geiger, im November 2010

