

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	89 (2018)
Heft:	4: Sport : wie Bewegung und Training Körper und Seele guttun
 Artikel:	Christoph Geiger betreibt im hohen Alter Spitzensport – und wie! : Und läuft und läuft und läuft...
Autor:	Tremp, Urs
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-834363

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Christoph Geiger betreibt im hohen Alter Spitzensport – und wie!

Und läuft und läuft und läuft ...

Christoph Geiger ist 76 und Marathonläufer. Am liebsten läuft er in den Bergen. Sein ehrgeiziges Ziel: Er will als ältester Teilnehmer den Ultra-Trail du Mont Blanc noch einmal zu Ende laufen.

Von Urs Tremp

Manchmal ist eine Erklärung überraschend einfach. Warum er mit Laufen angefangen habe, will man von Christoph Geiger, 76, wissen. «Weil mir das Velo gestohlen wurde.»

Christoph Geiger lacht, wenn er das erzählt. Man ahnt: Es steckt mehr dahinter. Das Velo wurde ihm zwar tatsächlich gestohlen. Geiger nahm nun aber genau dieselbe Strecke unter die Füsse, die er zuvor pedalend absolviert hatte: von Biel auf den Chasseral und zurück. Das sind immerhin 50 Kilometer und 1200 Meter Höhenunterschied. Seit fast 25 Jahren ist dies Geigers Trainingsrunde. Mindestens zweimal die Woche läuft er in Biel los und kehrt zehn bis zwölf Stunden später wieder zurück.

Christoph Geiger war in seinem früheren Leben einmal Banker. «Ein fürchterlicher Stressjob.» Ein Job, der seinem Kreislauf nicht guttat. Regelmässig sei ihm schwarz vor den Augen geworden, sodass er sich habe unters Pult legen müssen. «Mein innerer Arzt hat mir geraten, etwas für den Kreislauf zu tun.» Also habe er mit dem Velofahren angefangen – «und regelmässig habe ich Runden auf der Finnenbahn absolviert.»

Da stand er knapp vor seinem 40. Geburtstag. Der Job blieb stressig. Aber Christoph Geiger erfuhr, dass der Sport ihm das gute Gefühl der Entlastung gab. «Ich sage nicht, dass Laufen

und Velofahren nicht anstrengend sein können. Aber Stress ist es nicht.»

Schon 20 Mal den Bieler 100-Kilometer-Lauf absolviert

Als er mit 52 und nach dem Veloklau ganz aufs Laufen umstellte, packte ihn der Ehrgeiz. Er wollte den traditionsreichen 100-Kilometer-Lauf von Biel erfolgreich zu Ende laufen. Tatsächlich gelang ihm dies. «Ich habe hart und ausdauernd trainiert», sagt er. Kollegen, die in Geigers Leidenschaft fürs Laufen auch eine gewisse Starrköpfigkeit sahen, haben ihm abraten wollen. «Sie haben mir regelrecht Angst gemacht. Es sind ja am Bieler 100-Kilometer-Lauf auch tatsächlich schon Menschen tot zusammengebrochen.»

Inzwischen hat Geiger den Bieler 100-Kilometer-Lauf mehr als 20 Mal bewältigt. Und er ist so etwas wie ein Star in der Läuferszene geworden. Wo er auftaucht, wird er begrüßt – auch im Ausland. Als «The Legend» sei er schon bezeichnet worden. Er zeigt Ausschnitte aus ausländischen Zeitungen. Sie zeigen einen strahlenden Christoph Geiger, der durchs Ziel läuft oder von der Siegertribüne ins Publikum winkt.

Am Anfang sei er der Polizei noch verdächtig gewesen, wenn er allein nachts trainiert habe und etwa von Biel nach Zürich (ca. 130 Kilometer, 18 Stunden und 40 Minuten) gelaufen sei. Aber man kenne ihn nun, und einen Unfall habe er nur einmal gehabt – als ihn ein Motorrad umgefahren hat. «Es ist wichtig, dass ich auch nachts trainiere, denn die Ultra-Marathon-Läufe dauern gut und gerne an die 20 Stunden. Und heute hat man ja eine Kleidung mit Reflektoren, sodass die Autofahrer einen sehen können.»

Christoph Geigers Laufziele wurden immer ehrgeiziger, je älter er wurde. Mit seinem Vater habe er schon als Bub gerne Berg-

**«Ich sage nicht,
dass Laufen nicht
anstrengend sein
kann. Aber Stress
ist es nicht.»**

wanderungen gemacht. Damals allerdings ging es nicht um Sport. Der Vater war Kunstmaler und nahm den Sohn mit zum Zeichnen und Malen.

In die Berge kehrte der Sohn aber als älterer Mann und als Läufer zurück. Die Bergläufe wurden seine Leidenschaft. Zuerst gings in die heimische Bergwelt, schliesslich aber auch aufs Dach der Welt. Als bisher einziger Siebzigjähriger beendete Geiger vor fünf Jahren den Mount-Everest-Lauf auf 5400 Meter Höhe. Das bedingte nicht nur eine genügend lange und stufenweise Akklimatisation, sondern auch eine mentale Vorbereitung. «Genügend Schlaf» sei fast das Wichtigste. Unausgeschlafen seien Marathonläufe in den Bergen kaum zu bewältigen. Er hat das selbst schon erfahren müssen. Und die Ernährung? Einen besonderen Ernährungsplan habe er nicht. Üppiges Essen liege ihm ohnehin nicht, Alkohol auch nicht. Und im achten Lebensjahr sei er Vegetarier geworden – und ist es geblieben.

Erfolg am Mont Blanc

Den bisher wertvollsten Erfolg konnte Geiger vor zwei Jahren feiern: Er ist den Ultra-Trail du Mont Blanc, einen Bergmarathon von 170 Kilometer Länge, mehr als 10000 Höhenmetern und auf den Staatsgebieten von Frankreich, Italien und der Schweiz



Geiger am Ziel des Ultra-Trail du Mont Blanc: Inzwischen international bekannt als «The Legend».



Läufer Geiger: Die Laufziele wurden mit zunehmendem Alter ehrgeiziger.

Foto: Matthias Käser

zu Ende gelaufen – in 46 Stunden und 24 Minuten, just 6 Minuten vor dem vorgegebenen Zeitlimit und als Sieger in der Kategorie Ü70. Was Wunder: Er war der Einzige in seinem Alter, der den Lauf bis ins Ziel schaffte. Nun will Geiger noch erreichen, was vor ihm niemand erreicht hat: im Alter von über 75 den Ultra-Trail du Mont Blanc noch einmal zu «finishen», wie er das auf Neudeutsch nennt.

Allerdings: Dafür braucht er neben einer ausserordentlichen Kondition auch Glück. Die Startplätze werden ausgelost. «Ob ich einen Startplatz bekomme, so lange ich noch laufe, weiss ich nicht.» Er hofft es und will an anderen Läufen Qualifikationspunkte sammeln. Im Sommer will er sich in den Bündner Bergen auf die Höhe vorbereiten. Davos-Bergün ist seine Trainingsstrecke. Diese läuft er als Wettkampftraining drei Mal die Woche. Er fühlt sich fit. Er ist stolz darauf, dass ihm vor dem Everest-Lauf ein Arzt «das Lungenvolumen eines 20-Jährigen» attestiert habe. Geiger glaubt daran, dass ihm die körperliche Konstitution noch einmal erlauben wird, den Ultra-Trail du Mont Blanc zu bewältigen. Neben dem Losglück und den Qualifikationspunkten braucht er für eine Startbewilligung auch ein ärztliches Attest.

Der Graue Star hätte Karriere fast beendet

Ob er sich nicht überfordert? «Ich trainiere ja dauernd.» Seine Karriere als Läufer habe zwar vor zehn Jahren fast ein Ende gefunden. Aber nicht, weil Muskeln oder Kreislauf nicht mehr mitmachen wollten. Geiger litt am Grauen Star und büsstet innert kurzer Zeit fast die ganze Sehkraft ein. Gelaufen ist er trotzdem weiter. Zuweilen hat er sich an den Wettkämpfen verlaufen oder ist gestürzt. Als er realisierte, wie gefährlich Bergläufe sind, wenn man kaum mehr etwas sieht und nachts allein auf schma-

>>

Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur jung erhalten

Ein Arzt habe ihm die Lungenkapazität eines 20-Jährigen attestiert, behauptet Christoph Geiger, der noch mit Mitte siebzig Bergmarathons läuft (s. Hauptartikel). Ob dies tatsächlich möglich ist, müsste man abklären. Aber sicher ist, dass altersbedingte Organ- und Funktionsveränderungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung mit Training zumindest verlangsamt werden können. Zwar verändert sich mit dem Alter in jedem Körper das Bindegewebe, die Arterien und die Lungen verlieren an Elastizität. Aber Ausdauertraining kann die Funktionstüchtigkeit von Herz, Kreislauf und Lunge verbessern. Dazu braucht es nicht einmal ein sehr intensives, aber es braucht ein regelmässiges Training. So lässt sich die maximale Sauerstoffaufnahme auch im Alter verbessern. Ärztliche Tests haben gezeigt, dass je höher der Maximalwert der Sauerstoffaufnahme in der Jugend ist, desto höher bleibt er mit zunehmendem Lebensalter (d.h. eine verbesserte Leistungsfähigkeit bleibt über die Jahre bestehen).

Zwar regenerieren sich die Zellen im menschlichen Körper nach der Menopause der Frau resp. der Andropause beim Mann weit langsamer als zuvor, was zum natürlichen Altersprozess führt. Aber man hat herausgefunden, dass sportliche Aktivität den Hormonhaushalt stimuliert, was wiederum Einfluss hat auf die Stammzellen, die für Regeneration und Zellerneuerung der Organe verantwortlich sind. Will heißen: Man hält sich biologisch jünger.

Schliesslich bremst regelmässige sportliche Aktivität auch den natürlichen Abbau in Knochen, Sehnen und Muskeln. Zwar kann der Altersprozess auch da nicht aufgehalten werden (vermehrte Einlagerung von Bindegewebe und Fett in den Muskeln, Abnahme der Muskelspannung, Verringerung der Elastizität in den Sehnen und Bändern, Verringerung der Knochendichte etc.). Aber Krafttraining kann die altersbedingte qualitativ-negative Veränderung der Muskulatur bei guter Konstitution fast wettmachen.

len Gratwegen Richtung Ziel stolpert, liess er die Augen operieren. Heute ist er froh darüber: «Es ist wunderbar, alles glasklar zu sehen.» Das Aufhören ist wieder in weite Ferne gerückt. Auf die Frage, ob er seinen Körper nicht doch einmal überfor-

dern könnte, sagt er nur: «Man kann auch an Unterforderung sterben – wenn man etwa den ganzen Tag vor dem Fernseher hockt, sich nicht bewegt, ungesundes Zeug isst und einen Bierbauch bekommt.» ●

Anzeige

CURAVIVA.CH

LEBENSQUALITÄT – SPRECHEN SIE IN IHRER INSTITUTION EINE GEMEINSAME SPRACHE?

Das Diagramm zeigt die Lebensqualität als einen breiten horizontalen Balken, unterteilt in verschiedene Farbabschnitte und Segmente:

- Oben (gelb):** Verhalten, Interaktion, Psychisches Erleben.
- Mitte (hellblau):** Psychische Funktionen und Strukturen, Ernährung.
- Mitte (orange):** Menschenwürde und Akzeptanz.
- Mitte (dunkelblau):** Funktionalität und Gesundheit.
- Mitte (dunkelgrün):** Entwicklung und Dasein.
- Mitte (dunkelrot):** Anerkennung und Sicherheit.
- Unten (hellgrün):** Geistige Fähigkeiten.
- Unten (helllila):** Alltagsbewältigung.
- Unten (dunkellila):** Schutz, Persönliches Eigentum.

Die Segmente sind durch Pfeile miteinander verbunden, was die interdependenten Aspekte der Lebensqualität darstellt.

www.curaviva.ch/qualitaet

Ihr Leben. Unser Arbeitsmodell.

Pflegefachfrau/-mann HF/FH

Temporär. Fest. Springer. Pool: Wir finden für Sie jenes Arbeitsmodell, das zu Ihrem Lebensplan passt. Neben beruflichen Herausforderungen bieten wir Ihnen attraktive Sozialleistungen, Vergünstigungen und gezielte Weiterbildungen.

Wann sind Sie zur Stelle?

careanesth 
gesundheitswesentlich

www.careanesth.com
T +41 44 879 79 79