

ärztliches Journal

reise & medizin

REISE

Genuss-Gipfel Arlberg

Brasilien: Salvador da
Bahia ist voller Musik

Oldenburger Kohl-Tour

Für Entdecker: Taurus
Trails in der Türkei

300 Jahre C.P.E. Bach

MEDIZIN

Serie Depression

Suchtmedizin:
Der Suchtpatient in
der Verantwortung
des Hausarztes

ferro sanol®
duodenal

www.ferro-sanol.de

TAURUS TRAILS

IN DEN BERGEN VON ANTALYA

Der West-Taurus im Hinterland von Antalya ist eine stille und abgeschiedene Region, die wenig gemein hat mit dem lebhaften Treiben an der Küste.

Joachim Chwaszcza (Bilder und Text)

■ Vom Strand aus sieht man nur die schroffen Kalkberge, die markanten Zacken des Küstengebirges mit dem oftmals bis in den späten Frühling hinein verschneiten Gipfel des Tahtali. Tiefer im Hinterland sind die hochalpinen Gipfel der Akdag, der weißen Berge, lohnende Ziele für Bergwanderer. Auf unbekannten Pfaden und weit abseits vom lauten Trubel der Küste trifft man, in stiller Einsamkeit wandernd, meist nur noch auf Hirten und Nomaden. Dort befinden sich die Taurus Trails, die von atemberaubenden Panoramapunkten faszinierende Ausblicke bieten.

Ömer Gülsen, unser türkischer Bergführer und »Bär«, steigt langsam und doch stetig bergauf. In Serpentina führt er uns auf schattigem Weg durch uralte Zedernwälder mit majestätischen Baumriesen. In der Ferne hören wir den Ruf des Muezzins aus dem verträumten Ort Ovacik zu uns heraufdringen. Genüsslich wandern wir zum Klang des Gebetsrufs, bis wir an einer von Ömers Panoramastellen ankommen.

Wie ein Denkmal positioniert sich unser türkischer Freund als Silhouette und genießt unser Staunen. Sensationelle Blicke auf eine sanft geschwungene Berglandschaft zeigen sich hinter uns, und tief unten öffnet sich das leuchtend blaue Meer. Um uns herum blüht es. Im Frühjahr strotzen die Bergwiesen nur so von üppiger Blumenpracht. Margeriten oder Knaben-

Der 3086 m hohe Kızılarsivrisi (Mädchen-spitze) ist der höchste Gipfel des West-Taurus.

kraut – es ist eine wundersame Zauberlandschaft, durch die wir wandern.

Und im Gegensatz zur Küste ist es ein bescheidenes, stilles Leben, das die Menschen hier oben in den Bergen von Antalya leben. Abgeschieden, ein bisschen zurückgezogen und tief verwurzelt in der alten türkischen Tradition der Gastfreundschaft. Die Menschen im Bergland freuen sich über Besuch. Für uns Wanderer und

Naturfreunde ist dies neben all den Traumblicken ein absoluter Höhepunkt. Denn die Wanderungen auf den Taurus Trails beeindrucken nicht nur mit den landschaftlichen Schönheiten, sondern vor allem auch durch die menschlichen Begegnungen.

Zugegeben, wer hier unterwegs sein will, benötigt etwas Abenteuergeist. Der gehört dazu, denn die wenigsten Wege und Pfade sind erschlossen, und manchmal wird es

etwas unwegsam. Deswegen leistet uns »unser« Ömer so wertvolle Dienste. Er ist die Manifestation des türkischen Bergführers, kennt jeden Steig und jeden Tritt und geht völlig in seinem Beruf auf.

Noch sind die Taurus Trails eine vom Tourismus nahezu unberührte Region, in so einem Umfeld benötigt man einen Guide. Unterwegs sein mit Ömer bedeutet nicht nur Pfade und Steige zu erkunden, sondern auch, Menschen zu treffen. Keinen Hirten, den er nicht kennt. Kein Bauer, der ihn nicht zu sich heranwinkt. Ömer wandert mit uns und zeigt uns zugleich seine Heimat, sein Zuhause, sein Leben.

BESCHIEDENE TOURISTISCHE ANFÄNGE

Hasan, der Almhirt, der schon seit April mit Kind und Kegel auf der Hochalm in den Akdag-Bergen lebt und seine Schafe vor den herumstreunenden Wölfen nachts in Sicherheit bringt. Shükriye, die in einem paradiesischen Garten wohnt, umgeben von Feigen- und Maulbeerbäumen. Die bescheidene Kadife, die trotz ihres hohen Alters in einem Dorf eine Teestube betreibt. Die Alten-WG im abseits liegenden Weiler oder mittags die Einkehr beim einzigen ökologischen Landwirt im Umkreis von 300 Kilometern. Jeder von ihnen hat eine kleine Geschichte zu erzählen, und Ömer hört gespannt zu und schafft so Begegnungen zwischen den Welten. Es ist ein filigranes Gebilde von aufkeimendem Tourismus und ersten Begegnungen. Das ist Reiz und gleichzeitiger Auftrag, nachhaltig und sorgsam dieses Kleinod zu pflegen.

Der größte Zedernwald im östlichen Mittelmeerraum, schroffe Kalkberge, weite Hochebenen und bis in den Mai hinein verschneite Gipfel. Dazu die Legenden und Traditionen des Taurus und die Gastfreundschaft der ländlichen Türkei.



Keiner kennt sich im bergigen Hinterland Antalyas so gut aus wie Ömer Gülsen.



1 Alten-WG im Hinterland

2 Moschee von Elmali

3 In den weißen Bergen trifft man höchstens auf Hirten und Nomaden, ansonsten unberührte Natur mit einer artenreichen Flora und Fauna.

4 Türkische Spezialitäten

5 Gastgeberin Melek serviert Tee in den typischen Gläsern.

Aussichtsreiche Gipfel wie der weithin sichtbare Tahtali, 2318 Meter, oder Panoramawanderungen im Hinterland mit weiten Blicken wie am Hausberg von Elmali, dem wuchtigen, 2505 Meter hohen Aksivri. Sie ergänzen sich auf unserem Erlebnis Taurus Trails in den Bergen, werden kombiniert mit idyllischen Almwegen, Besichtigungen, Begegnungen und einem Stopp an der Küste.

Die Gehzeiten am Tag liegen zwischen vier und sechs Stunden. Es ist ein geruh-sames Wanderprogramm, das fordert, aber nicht überfordert. Ömer ist Profi und weiß genau, welches Tempo er anschlagen muss, damit die gute Laune beim Wandern bleibt. Und weil unsere Gruppe natürlich neben Ömer noch von einem extra ausgebildeten, deutsch sprechenden türkischen Wanderführer geleitet wird, ist auch die Sprache kein Problem.

VERGESSENES BAUERNLAND

Wer wie wir hier zu Fuß unterwegs ist, wird diese Tage sicherlich nicht vergessen. Und Ömer sowieso nicht. Gut gelaunt und gesegnet mit einer starken Kondition, findet er für uns immer wieder neue Wege. »Huuuuth!« – sollten wir doch einmal weiter hinten zurückbleiben, sorgt seine volle Stimme dafür, dass wir nicht verloren gehen. Ömer kommt aus Anatolien, und früher hat er mit diesem Ruf seine Tiere zusammengetrieben. Ein netter Moment türkischer Folklore.

Der Höhepunkt unserer Wandertour ist die Besteigung des Tahtali, Olympos. Es ist eine Begegnung zwischen zwei Welten. Während wir mit Rucksack und Trekkinghose aufsteigen, fahren die meisten Badetouristen in Shorts und Badelatschen mit der Seilbahn hoch zum Gipfel. Russisch, Deutsch, Italienisch –

der Tahtali ist ein vielsprachiger Gipfel. Unsere Tour beginnt hingegen auf halber Höhe an der »Rückseite« des Tahtali bei einer einsamen Alm. Zu Beginn führt der Weg wieder einmal steil aufwärts durch Zedernwald.

Eine Lichtung öffnet sich, eine Yayla, eine verträumte Alm mit weidenden Ziegen. Weit und breit außer dem Almbauern keine Menschen. Wir sitzen am Brunnen, unterhalten uns mit Ömer und dem Bauern, trinken ein Glas Ayran (Joghurt gemischt mit Wasser und Salz) – eine willkommene Pause. Jetzt geht es über in den karstigen Gipfelaufbau. Die Frau des Bauern sitzt hier zeitverloren mit ihren Schafen und den zwei Hirtenhunden. Von Weitem schon haben sie uns ausgemacht und bellen uns entgegen. Wieder einmal ist Ömer gefragt, der mit festem Blick die beiden Hunde fixiert. Ruhe, das Gekläffe verstummt, Ömer streichelt den Hund, wechselt ein paar Worte mit der Frau – wir gehen an ihm und den Hirtenhunden vorbei.

So einfach kann es sein, wenn man meint, es ist schwierig. Ein paar Minuten später ist alles vergessen, und weite Blicke öffnen sich. Erst gen Taurus, aber schon bald auch auf die weiße Küstenlinie südlich von Kemer. Den Gipfel des Olympus erreichen wir nach drei Stunden gemächlichen Aufstiegs. Wolkentreiben, Sonnenspiele – das Wetter passt, es ist nicht zu heiß und nicht zu kalt. Nur wie so oft ist oben am Gipfel dann der Kontrast zwischen Bergwanderern und Seilbahngästen paradox. Aber auch wir Wanderer nutzen jetzt die Bahn zum knieschonenden »Abstieg« zu unserem Wanderbus, der uns zu unserem nächsten Quartier ins vergessene Bergstädtchen Elmali bringt.

Das ländliche Elmali, das türkische Wort für Apfel, war früher einmal eine wichtige und bedeutende osmanische Provinz- und Pilgerstadt. Heute träumt Elmali einen Dornröschenschlaf. Zwar gibt es kein Restaurant, das zum Kebab ein kühles Bier ausschenkt, dafür aber

Sommer, Sonne, Strand – Problem

500.000 Betten stehen für jene 11 Mio. Gäste zur Verfügung, die jedes Jahr nach Antalya kommen. Sie bringen leicht verdientes Geld, aber auch eine Menge Verdruss: Die Küste ist verbaut, im Hinterland verweisen die Dörfer, weil die Jungen Arbeit in den Hotels, Restaurants und Bars am Meer suchen. Der DAV Summit Club arbeitet gemeinsam mit den Tourismus-Verantwortlichen der Region Antalya, dem Studienkreis für Tourismus und Entwicklung und unterstützt von der Fluggesellschaft SunExpress an der sanften Erschließung des Berglandes. Wandertouren, Mountainbike-Routen, Schritt für Schritt entsteht so ein Netz von kleinen und kleinsten nachhaltigen Stützpunkten, die das Bergland für Wanderer attraktiv machen sollen.

Grandioser Weitblick
im Taurusgebirge
oberhalb der Bucht von
Kemer

INFO

ANREISE

SunExpress fliegt täglich mehrmals von mehreren deutschen Städten nach Antalya, Hin- und Rückflug ab 200 EUR (www.sunexpress.com).

VERANSTALTER

Der DAV Summit Club hat in Zusammenarbeit mit der türkischen Provinz Antalya und dem Studienkreis für Tourismus und Entwicklung e.V. eine 12-tägige Wanderreise konzipiert, die durch das Taurusgebirge im Hinterland Antalyas führt und an der lykischen Küste endet. Die Gehzeiten für die technisch leichten Bergwanderungen betragen zwischen 4 und 7 Stunden, die Unterkünfte sind einfache Hotels und Pensionen. Kosten: ab 995 EUR/Pers (ohne Flug). Termine 24.4.-4.5., 17.-18.5., 21.5.-1.6., 24.9.-5.10., 29.10.-10.11., 12.11.-23.11. (www.dav-summit-club.de)

AUSKÜNFTE

www.goturkey.com
www.studienkreis.org

jede Menge Tradition. Der altertümliche Bazar, die große Moschee, die einfachen Restaurants und der stille Gang der Zeit. Fast könnte man glauben, sich in einem Roman von Orhan Pamuk wiederzufinden. Ja, und dann ist da noch die Lage. Eingehrahmt von den bis in den Juli hinein schneebedeckten Gipfeln und abends eingetaucht in leuchtendes Abendrot, scheint hier das Meer und seine Badefreuden plötzlich unendlich weit weg zu sein. Zwei Welten so dicht nebeneinander. Noch, oder erfreulicherweise, ist die Infrastruktur im Bergland begrenzt. Einfache, saubere Pensionen im Hinterland, ein angenehmes Altstadtthotel in Antalya. Die nachhaltige Entwicklung im Dreieck zwischen Antalya, Elmali und Olympus hat ihren Anfang genommen, und das Konzept scheint aufzugehen. Die letzten beiden Tage unserer Tour gehören dann noch dem Lykischen Weg und der Küste. Olympos, antiker byzantinischer Hafen, heute Treffpunkt der Kletterszene, und das zehn Kilometer entfernte beschauliche Adrasan sind von den großen Küstenbauten verschont geblieben. Ideale Orte, um die Tage noch am langen Meeresstrand ausklingen zu lassen. Wir wandern einen

Tag zum Leuchtturm und genießen am anderen das glasklare Wasser in der Bucht von Adrasan. Abends darf die Strandwanderung zum natürlichen Feuer der Chimäre, einem Erdgas-Austritt, nicht fehlen. Die letzten Tage sind wir bei Melek und ihrem Mann in einer kleinen Pension mit Bungalows untergebracht und sitzen abends lange im tropischen Garten. Fisch vom Grill, Lammkoteletts, unzählige kleine Vorspeisen, türkischer Wein und ein kühles Bier – es bedarf manchmal weniger Dinge zum Glück. Ömer ist heute etwas stiller als sonst. Nein, es ist nicht das Meer, das den Mann der Berge etwas in sich gekehrter erscheinen lässt. »Hüzün«, Melancholie und Schwermut, nennen die Türken diesen Wesenszug, der sie manchmal bei besonders schönen Eindrücken und Erlebissen überkommt. Am Morgen nimmt uns Meleks Mann mit hinaus zum Fischfang in die Bucht. Die Sonne geht über dem Meer auf, die Kalkfelsen der Berge strahlen im ersten Morgenlicht, am Tahtali glitzert die Seilbahnstation, und tatsächlich beißen die Fische an. Unser Abschiedessen ist gerettet. Es wird ein wehmütiger Abend.