



Extrembergsteigerin
Erste deutsche Frau auf dem Gipfel des Mount Everest

Helga Hengge ist die erste deutsche Frau, die auf den Seven Summits stand - den höchsten Bergen aller sieben Kontinente. Der Weg dorthin führte sie über extreme Höhen, eisige Stürme und mentale Grenzerfahrungen - aber auch zu einer tiefen Erkenntnis: Wer Großes erreichen will, braucht mehr als nur körperliche Stärke. Es geht um klare Ziele, Vertrauen, innere Haltung und den Mut, dranzubleiben.

Geboren in München zog sie nach dem Abitur nach New York, arbeitete als freie Modejournalistin und studierte Marketing, Philosophie und Film an der NYU. 1996 entdeckte sie das Freeclimbing und das Höhenbergsteigen. 1999 stand sie auf dem Gipfel des Mount Everest – über die anspruchsvolle Nordroute in Tibet. 2011 vollendete sie mit dem Mount McKinley in Alaska ihren Weg zu den Seven Summits und schrieb damit deutsche Alpingeschichte.

Als Rednerin begeistert Helga Hengge mit bildgewaltigen Erzählungen und fokussierter Klarheit. Ihre Vorträge führen mitten hinein in die Stürme am Everest – und zugleich in die Stürme des Lebens. Es geht um Entschlossenheit, Teamgeist, innere Stärke und darum, wie man über sich hinauswächst, Schritt für Schritt. Wer Helga Hengge zuhört, nimmt mehr mit als nur eine Geschichte vom Gipfel. Es sind Impulse für Mut, Klarheit und Vertrauen - auch im Alltag.

Themen (Auswahl):

- Seven Summits
- Nur der Himmel ist höher
- Herausforderungen meistern

Veröffentlichungen (Auswahl):

- Abenteuer Seven Summits, 2015
- Grenzerfahrungen in der Todeszone: Höhenbergsteigen hautnah erzählt, 2009
- Nur der Himmel ist höher: Mein Weg auf den Mount Everest, 2000