

BERGWELT

GEFAHREN AM BERG

Für einmal möchten wir an dieser Stelle nicht die Schönheit der Bergwelt darstellen, sondern uns mit den Gefahren auseinandersetzen. Denn mehr Sicherheit am Berg bringt mehr Freude. Wer seine Wanderung oder Klettertour gut plant und sich der Gefahren bewusst ist, schützt nicht nur sich selber, sondern auch all jene Menschen, die sich gegebenenfalls zur Rettung für uns in gefährliche Situationen begeben müssen.

Von Paulette Burger

Unsere Berge sind faszinierend, majestätisch und viel grösser und imposanter als wir selbst. Die Natur, fernab von den Menschen, lässt uns atmen und begreifen, welches Puzzleteil im Ganzen wir sind. Und so finden wir in den Bergen nicht nur zur Natur, sondern auch zu uns selbst. Doch Achtung, das ist keine Spielwiese, kein Internetgame mit Reset-Knopf und auch kein Heidi-Land. Da oben herrschen die Gesetze der Natur, immer und zu jeder Zeit und diese sind für uns Menschen manchmal ganz schön gefährlich. Wenn wir uns in diesem Kontext schadenfrei bewegen möchten, dann ist gute Planung

die beste Voraussetzung, gepaart mit viel Erfahrung, guter Kondition und der richtigen Ausrüstung kann es zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Wandern in den Bergen wird immer beliebter. In der Schweiz sind pro Jahr beinahe zwei Millionen Menschen wandernd unterwegs. Bei keiner anderen Disziplin in den Bergen verletzen sich mehr Menschen als beim Wandern. Leider sind darunter auch viele Todesfälle. Dreissig Prozent der Todesfälle in den Bergen ereignen sich beim Bergwandern. Beinahe die Hälfte davon geht auf die Unfallursache Sturz zurück. Auch sind die Ereignisse oft akut lebensbedrohlich und müssen im Spital behandelt werden. Wandern ist also nicht so harmlos, wie es den Anschein macht, auch für kleine Wanderungen lohnt sich die gute Vorbereitung.

Tipps

Gemäss Experten kommen bei Unfällen in den Bergen stets zwei Faktoren zum Zug: Natur und der Bergwanderer selbst. Darum hier einige Tipps, wie man die Gefahren erheblich mindern kann:

Faktor Natur

Die Bergwelt ist eine andere. Das Klima ist mit unserer Alltags-Erfahrung im Tal nicht zu vergleichen.

Es kann zu plötzlichem Wetterumschlag kommen. Warme Temperaturen sinken innert Minuten in eisige Kälte ab. Wer nicht die richtige Ausrüstung dabei hat, weil er zum Beispiel von sonnigem Wetter ausging, vermindert seine Überlebenschancen. Zur Planung gehört auch das sorgfältige Studium der Wetterkarte und Wetterprognosen der Fachleute, eine einfache APP reicht da nicht aus. Oft begleiten Temperaturstürze heftige Winde, diese verstärken die Kälte. Auch hier ist es wichtig, die richtige Kleidung zu tragen und sich umgehend vor den Winden zu schützen, eine Mulde zu graben, sich hinter Felsen zu kauern und ähnliches.

Zu den Wetterumstürzen gehören auch Gewitter. In den Höhen sind sie meist dramatisch. Als Wanderer oder Bergsteiger befinden man sich an exponierter Lage. Die Blitzschlaggefahr ist dann





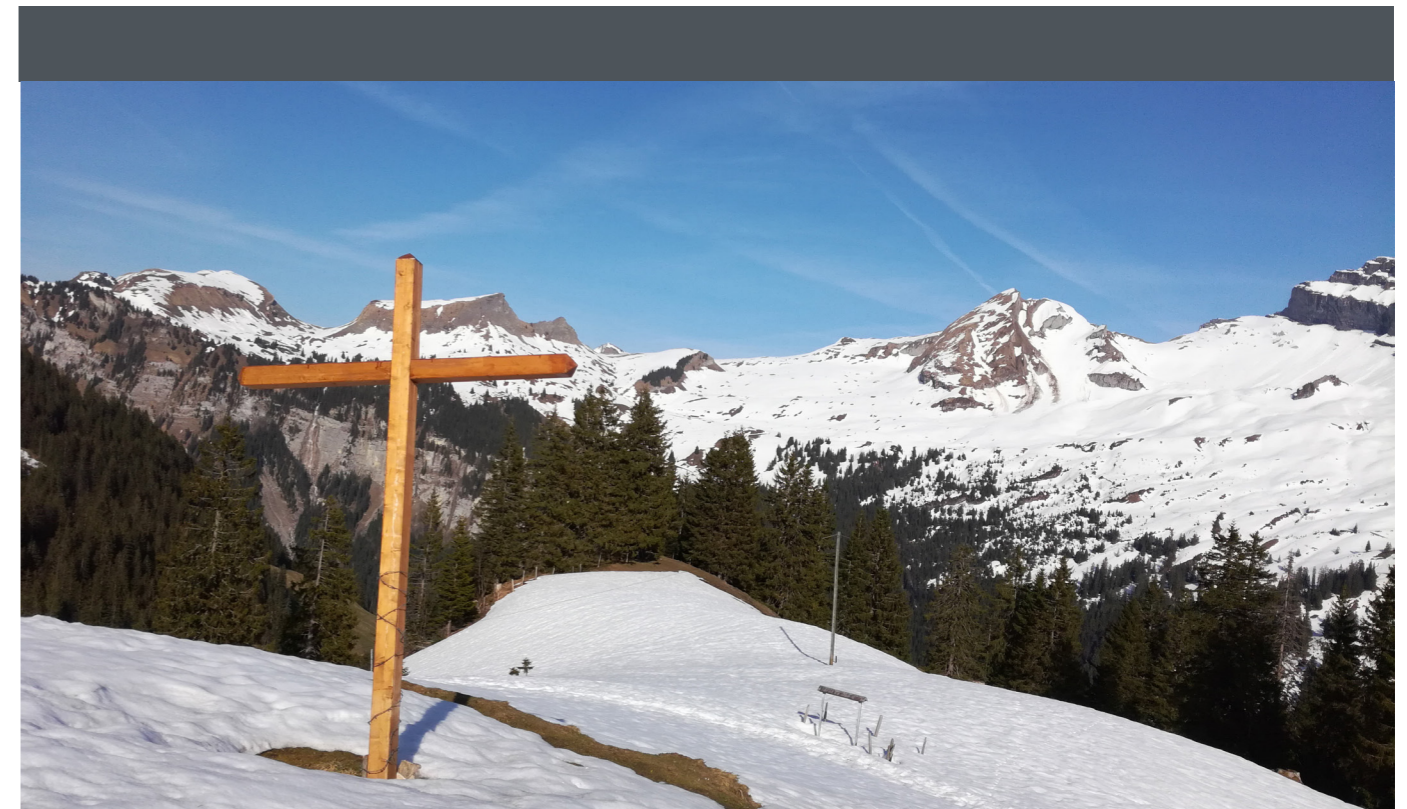
sofort und unmittelbar akut. Experten raten, sich in einer solchen Situation sofort in eine Mulde zu ducken, Handy und alle metallischen Gegenstände so weit weg wie möglich zu entfernen.

Es kann aber auch sein, dass plötzlich Nebel auftaucht und man dabei die Orientierung verliert. Wer in dichtem Nebel weiterwandert, kann Geländegefahren nicht rechtzeitig erkennen, oder läuft statt zur rettenden Hütte geradewegs in steile Geröllhalden. Besser ist es auch hier sich schnell einzurichten und erst mal abzuwarten.

Starke Niederschläge sind auch gefährlich, sie durchnässen die Kleidung und bringen den Wanderer zum Frieren, dadurch verliert er viel Kraft. Ausserdem macht starke Feuchtigkeit das Gelände rutschig. Bergbächlein schwellen zu donnernden Gischen an. Es gilt, sich bei solchen Witterungsbedingungen ganz vorsichtig zu bewegen. Gute Ausrüstung hilft immer und ein Unterstand zum Abwarten ist auch eine prima Idee. Gleiches gilt natürlich auch für Hagel und Schnee. Übrigens, frühmorgens führen Bergbäche oft weniger

Wasser, schwellen dann aber im Laufe des Tages an. Dann sind sie nur noch schwer traversierbar, der Wanderer muss lange Umwege in Kauf nehmen.

Noch ein Wort zur Kälte, Kälte ist enorm kräftezehrend, sie kann schnell zu Erschöpfung führen. Erschöpfte Menschen bewegen sich nicht mehr, dadurch wird die Gefahr der Erfrierung höher. Sich immer zu bewegen, miteinander zu reden, singen, Geschichten zu erzählen ist perfekt. Übrigens die leichten, dünnen Alufolien, die wir aus der Notfallapotheke im Auto kennen, helfen die Wärme im Körper zu halten.



Da sie kein Gewicht haben und nur wenig Platz wegnehmen, sind sie bestens geeignet, um sie bei Bergwanderungen nebst guter Ausrüstung im Rucksack zu verstauen.

Ein Hinweis zur Sonne: In der Höhe ist die Sonneneinwirkung viel stärker, Sonnenbrand, Sonnenstich und bei Schnee Schneebblindheit können die Folge sein, also auch hier ist Vorbereitung und Ausrüstung sehr wichtig.

Und dann noch die Dunkelheit, es kann vorkommen, dass man wegen Unwegsamkeit länger für eine Strecke braucht, als geplant und plötzlich wird es Nacht. In der Dunkelheit sehen nur Katzen gut, wir Menschen können das Terrain nicht mehr einschätzen. Bewegt man sich in Dunkelheit trotzdem voran, steigt das Gefahrenpotential unmittelbar.

Ausserdem gibt es im Gelände Gefahren

Wechten erscheinen auf den ersten Blick tragfähig, brechen dann aber unter dem

Erfahrungsbericht

Selbst erfahrenen Wanderern kann es passieren, dass sie mit der Natur konfrontiert werden, die sie so nicht erwarteten.

So geschehen in diesen Frühling, als wir eine kleine Startwanderung beim Hoch-Ybrig unternahmen. Auf unserer Wanderroute, die wir sorgfältig planten, sind wir unversehens in einem Waldstück auf Altschnee gestossen. Weil die Situation nicht gefährlich, sondern nur anstrengend war, sind wir nicht umgekehrt und weitergegangen.

Das war ganz schön anstrengend, ja sogar kräftezehrend, denn statt geplanten 2,5 Stunden dauerte unsere Wanderung dank dem Altschnee doppelt so lang. Wir sind nahe an die Gefahrenzone herangekommen und werden das nächste Mal Wald als Schattenzone in unsere Wanderplanung miteinberechnen oder noch besser auslassen.

Gewicht der Wanderer ein. Geländekenntnisse sind immer von Vorteil, einen einheimischen Bergführer zu engagieren, ist optimal.

Lawinenabgänge

Wenn es warm wird in den Bergen, kann es zu Lawinenabgängen kommen. Das Lawinenbulletin zu studieren, bevor man aufbricht, ist wichtig. Ausserdem muss man das Gelände in den Bergen stets analysieren, dazu sollte man von der gewählten Wanderroute physisch nicht so gefordert sein, dass die Konzentration leidet. Bei der Planung die Wanderroute lieber immer etwas einfacher als möglich aussuchen.

Gletscherspalten

Es braucht viel Erfahrung um Gletscherspalten richtig zu beurteilen. Kommt auf einer Gletschertour dann noch schlechte Sicht wegen Nebel oder Schneefall hinzu, erhöht sich das Gefahrenpotential um ein Vielfaches. In solchen Situationen lieber umkehren, als sich auf die Gletscherroute zu fixieren.

Vereiste Flächen

In den Bergen kann eine Sonnenlage und eine Schattenlage sich extrem unterscheiden, unter der Sonne ist ein Fels vielleicht schon trocken, wenige Meter daneben im Schatten ist er vereist, die Abrutschgefahr steigt. Also immer das Gelände beobachten, oberhalb und unterhalb der eigenen Route, Trittsicherheit ist oberstes Gebot.

Altschneefelder

Die geplante Route verläuft optimal und dann ist da plötzlich ein Altschneefeld. Je steiler das Gelände ist, umso gefährlicher sind solche Schneefelder. Vorsicht ist hier wichtig, es braucht hohe Konzentration und auch mehr Kraft ein solches Schneefeld zu überwinden. Mittags ist dafür die beste Zeit, dann sinken die Schuhe tief genug in den Untergrund ein um sicheren Halt zu haben.

Ausserdem sollte man die Rettungstechnik für Stürze in Schnee- oder Geröllhängen kennen und beherrschen.

Apropos beobachten, im Zuge des Klimawandels taut in den Bergen der Permafrost auf. In Geländeabschnitten, die vor kurzer Zeit noch als sicher eingestuft wurden, kann es nun plötzlich zu Steinschlag kommen. Wer in einen Steinschlag gerät und nicht ausweichen kann, sollte sich nahe an die Felswand kauern und sich mit dem Rucksack schützen.

Der menschliche Faktor

Die meisten Opfer von Bergunfällen sind Männer im Alter von 20 bis 40 Jahren. Der menschliche Faktor des „sich-Selbst-Überschätzens“ macht zwar mutig, kann aber auch direkt ins gefährliche Situationen hineinführen.

Die geplante Tour ist anstrengender als geplant, man wird müde und analysiert die Umgebung nicht mehr so konzentriert, wie es das eigentlich bräuchte. Unaufmerksamkeit ist gefährlich. Berge sind nichts für Tagträumer. Fitness und Kondition sind wichtig.

Man hat sich ein Ziel vorgenommen und möchte das unbedingt erreichen, dadurch schätzt man Gefahren anders ein, als sie wirklich sind. Zum Beispiel denkt man, der Wettereinbruch kommt erst am Nachmittag, bis dann sind wir schon am Ziel, aber was, wenn sich das Wetter nicht auf diesen Zeitdeal einlässt? Fehleinschätzungen beruhen vielfach auf mangelnder Erfahrung.

Man denkt, man ist fit genug für eine geplante Route, doch dann ist das Gelände schwieriger als



erwartet, oder man ist doch nicht so sportlich, wie gedacht. Man verliert seine bescheidenen Kraftreserven und dann beginnen die Probleme. Die falsche Selbsteinschätzung ist bei vielen Notfällen in den Bergen das eigentliche Problem. Bergland ist für Flachländer Neuland, darum ist es wichtig, sich mit dem Hüttenwart und der Touristeninformation auszutauschen.

Gruppendynamik

Wir Menschen sind gerne Teil einer Gruppe. Sind wir erst einmal integriert, fällt es uns besonders schwer, gegen die Gruppendynamik anzustehen. Was wenn alle in der Gruppe sich selbst überschätzen, oder ein Gelände falsch einschätzen? Das kann zu grossen Problemen führen. Gruppen vorab austesten, lohnt sich.

Wenn wir in einer Gruppe unterwegs sind, lieben wir den geselligen Austausch, wir reden gerne, aber das Reden lenkt uns ab, wir blicken nicht mehr konzentriert auf unseren Weg, das kann schnell gefährlich werden. Sich austauschen lieber auf die Pausen konzentrieren, unterwegs nur für Informationen zur Wanderung und Umgebung nutzen, das ist ein einfacher aber guter Ratschlag.

Vorbereitung und Planung

Das Wetter im Tal ist gut, die Beine rufen „ich will

raus“ und schon macht man sich auf. Spontanität mag gut sein, aber wenn sie dazu führt, dass man keine Karte dabei hat, nur den Handywetterbericht konsultiert und, weil es doch so schön warm ist, nur die leichte Jacke einpackt, kann dieser Leichtsinns grosse Gefahren mit sich bringen.

Technikgläubigkeit

Das Handy ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken, manche behandeln das Handy wie ein externes Gehirn, doch in den Bergen ist das Handynetz nicht überall aktiv. Viele Bergwanderer unterschätzen die Handynetzkapazität und stehen ausgerechnet dann, wenn man es für den Notfallalarm bräuchte, mit leerem Akku da.

Also Technik nur als Möglichkeit betrachten und sparsam damit umgehen, Power Banks einpacken und auch auf die alte Wanderkarte vertrauen. Ausserdem ist es sehr hilfreich, Notfallnummern im Handy vor dem Aufbruch zu speichern.

Last but not least: zu Hause jemanden über die geplante Tour informieren und auch den Zeitplan kommunizieren.

Wir wünschen allen einen wunderbaren Aufenthalt in unseren Bergen, viel Freude, schöne Begegnungen mit der Natur und sich selbst.

NOTFALLNUMMERN

- **117** Polizei
- **118** Feuerwehr
- **144** Notarzt
- **1414** REGA Rettungshelikopter
- **140** Pannenhilfe
- **145** Vergiftungen