

Fit und trittsicher in den Bergen



© shutterstock.com/My Good Images

Österreich bietet mit seiner beeindruckenden Bergwelt endlose Möglichkeiten des Wanderns und Bergsteigens. Als eine der beliebtesten Bergsportarten zieht das Wandern eine Vielzahl an Natur- und Sportbegeisterten an. Neben den vielen positiven Effekten auf Gesundheit und Wohlbefinden ist es wichtig, sich auch zu möglichen gesundheitlichen Risiken zu informieren.

Wandern als versteckte Gefahrenquelle

Rund 41% der Österreicherinnen und Österreicher über 5 Jahren begeben sich mehr oder weniger regelmäßig zum Wandern in die Berge. Wer sich diesem aktiven Naturerlebnis hingibt, weiß: Neben dem körperlichen Training entspannt sich auch der Geist.

Durch die große Begeisterung fürs Wandern ist allerdings auch die Anzahl der Wanderunfälle in den letzten Jahren stetig gestiegen und befindet sich mittlerweile bereits im fünfstelligen Bereich. Während rund neun von zehn Verletzungen im Krankenhaus behandelt werden müssen, endet diese beliebte Freizeitaktivität jährlich für über 100 Personen tödlich (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit, 2020; Alpinpolizei, Österreichischer Bergrettungsdienst & Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit, 2019).

Unachtsamkeit kann zu Unfällen führen

Stürze aufgrund von Stolpern oder Ausrutschen gelten als die häufigsten Arten zu verunfallen. Daraus resultieren laut dem Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) häufig Verletzungen wie Knochenbrüche, gefolgt von Sehnen- und Muskelverletzungen sowie Prellungen. Vor allem das (un)absichtliche Abkommen von markierten Wegen kann hier sowohl unerfahrenen als auch erfahrenen Wandernden zum Verhängnis werden (KFV, 2018b).

Vor allem ungeübte Wandernde sind oft nur mit Turn- oder Freizeitschuhen, teilweise sogar mit Sandalen, auf den Bergen anzutreffen (KFV, 2018a).

Aktuelle Studien zeigen aber auch, dass heutzutage Faktoren wie Übermüdung, Erschöpfung und Überforderung eher zu Verletzungen führen als eine mangelhafte Ausrüstung.

Vorbereitung macht den Meister

So verlockend die wohltuenden Naturerlebnisse auch sind, es darf trotzdem nicht vergessen werden, dass eine gute Vorbereitung auf die geplante Wandertour unabdingbar ist. Dazu zählt in erster Linie die richtige Selbsteinschätzung.

Neben einer sorgfältigen Vorbereitung ist auch der Aufbau einer stabilen Grundkondition wichtig. Wandern versteht sich als Ausdauersport, bei dem das Herz-Kreislaufsystem belastet wird - dies wird von einer Vielzahl an Personen allerdings unterschätzt. Erhebungen des KFV zeigen, dass nur knapp 25% der Befragten bei der Planung einen aktiven Konditionsaufbau vorab sowie Pausen berücksichtigen. In vielen Fällen sind die Wanderenden nicht über deren Mobiltelefon erreichbar und könnten demnach auch keinen Notruf absetzen. Bitte beachten Sie: Das [Absetzen eines alpinen Notsignals](#) kann in Notfällen Leben retten (KFV, 2018a).

Umgang mit Weidevieh

Gemäß Studien des Kuratoriums für Alpine Sicherheit häufen sich in den vergangenen Jahren problematische Situationen mit Weidetieren. Vor allem im Beisein eines Hundes wurden vermehrt fatale Zwischenfälle mit Mutterkühen, die den Hund als Bedrohung wahrnehmen, gemeldet. Um dieses Risiko so gut wie möglich zu minimieren, gilt es, den richtigen Umgang mit Weidevieh in die Planung miteinzubeziehen. Allzu oft wird vergessen, dass Almen einen Wirtschafts- sowie Lebensraum für Weidetiere darstellen – deshalb muss die Eigenverantwortung von den Wandernden verstärkt sensibilisiert werden (BMLRT, 2020; KFV, 2020).

Tipps und Verhaltensregeln für sicheres Almwandern finden Sie auf der [Website Sichere Almen](#).

Diese [10 Tipps für mehr Sicherheit am Berg](#) dienen als gute Grundlage für einen sicheren, unfallfreien und freudvollen Wandertag auf Österreichs Bergen.