



# Auf dem Gipfel in Not: So gelingt die Bergrettung

Die Natur genießen und dabei sportlich aktiv sein: Wandern wird immer beliebter. 2024 gaben fast 40 Millionen Menschen ab 14 Jahren an, häufig oder ab und zu wandern zu gehen<sup>1</sup>. Besonders anspruchsvoll ist das Bergwandern im [alpinen oder voralpinen Gelände](#). Es erfordert ein hohes Maß an Erfahrung, Kondition, Trittsicherheit und Planung, um gefährliche Unfälle zu vermeiden. Kommt es trotzdem zu Stürzen, Herz-Kreislauf-Vorfällen oder anderen riskanten Situationen, zählt jede Minute, damit die erfolgreiche Bergrettung rechtzeitig gelingt.

## Notruf tätigen und Informationen bereithalten

Ein falscher Tritt, ein Unwetter oder Müdigkeit – ein Notfall in den Bergen kommt meist plötzlich. Umso wichtiger ist es, umsichtig zu handeln und vor allem sofort die Bergrettung zu alarmieren, damit diese schnellstmöglich am Unfallort eintreffen kann. Für einen Notruf wählen die Betroffenen die internationale Notrufnummer 112 oder in den Alpenregionen die 140 in Österreich bzw. die REGA-Nummer 1414 in der Schweiz. Fehlt der Empfang, kann ein Standortwechsel oder eine SMS an die 112 helfen.

Damit das Einsatzteam gut vorbereitet ist und schnell zum Unfallort aufbrechen kann, braucht es Informationen darüber, wer anruft, was wo passiert ist, wie viele Personen betroffen sind und wie ihr Zustand ist. Eine genaue Standortübermittlung ist über Smartphones mit GPS-Funktion oder spezielle Apps wie [SOS-EU-ALP](#) oder die [REGA-App](#) möglich. Außerdem entscheidend: Das Smartphone vor einer Wanderung unbedingt voll aufladen und ein mobiles Ladegerät einpacken.

Nach dem Notruf wird die zuständige Bergrettung in der Region alarmiert, die dann ein Team an den Einsatzort schickt.

## Ruhe bewahren und Erste Hilfe leisten

Ein Notfall in den Bergen ist für alle Beteiligten sehr anstrengend und herausfordernd. Gerade deshalb ist es wichtig, die Ruhe zu bewahren – die beste Basis für ein strukturiertes Vorgehen. Unmittelbar mit dem Notruf müssen alle beteiligten Personen gesichert und für das Einsatzteam, das häufig mit dem Hubschrauber zum Unfallort kommt, sichtbar gemacht werden. Farbige Kleidung, ein Spiegel oder eine Taschenlampe zum Senden von Signalen gehören deshalb unbedingt in jeden Wanderrucksack.

Bei Verletzungen sind darüber hinaus die Erste-Hilfe-Leistung und der Wärmeerhalt entscheidend. Um Unterkühlung zu vermeiden, hilft eine Alu-Rettungsdecke, die zu jeder Notfallausrüstung gehören sollte. Und: Damit der Körper nicht schnell auskühlt, braucht er Energie. Eine ausreichende Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr füllt die leeren Energiespeicher wieder auf.

## Versicherung schützt vor hohen Kosten bei Bergrettungen

Eine Bergrettung kann sehr teuer sein, die Kosten belaufen sich schnell auf mehrere tausend Euro. Wichtig ist

deswegen der Versicherungsschutz. Der Einsatz von Rettungswagen und Notarzt ist meist von der gesetzlichen Krankenkasse gedeckt, Suchaktion, Hubschrauberbergungen oder Einsätze mit spezieller Ausrüstung hingegen nicht. Wer Bergwanderungen plant, sollte sich deshalb vorher genau über die verschiedenen Versicherungsangebote informieren.

Die [Auslandkrankenversicherung](#) der HanseMerkur übernimmt die Kosten für Such-, Bergungs- oder Rettungseinsätze bis zu einer Höhe von 5.000 Euro. Innerhalb Deutschlands schützt die Notfall-Versicherung vor hohen Kosten durch Einsätze der Bergrettung. Sie ist Teil des Angebots [Reiseschutz Deutschland](#).

**Weitere Artikel zum Reisen und mehr Insights zum Thema Wandern finden Sie im [Newsroom der HanseMerkur](#).**

<sup>1</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/272532/umfrage/wanderer-in-deutschland-nach-alter/>

---

## Bildquellen

- paul-pastourmatzis-r0J9sGBWFOc-unsplash.jpg:  
<https://unsplash.com/de/fotos/berg-mit-nebel-r0J9sGBWFOc>