Der Berg ruft: Alpinsport mit Unfallpotenzial

Klettern, Wandern und Mountainbiking im Sommer, Skifahren und Snowboarden im Winter: Die Berge bieten das perfekte Terrain für eine Vielzahl sportlicher Aktivitäten. Die Kehrseite: Alpinsportarten haben eine recht hohe Unfallgefahr. Laut DAV Bergunfallstatistik 2020/2021 gab es im Berichtszeitraum (November 2019 bis November 2021) 1.640 Unfälle und Notfälle mit insgesamt 2.030 Betroffenen. Glücklicherweise ist die Zahl gegenüber den vergangenen Jahren rückläufig. Überraschend ist, zu welcher Sportart die meisten Unfälle und Notfälle gemeldet wurden. Anders als vermutet, handelt es sich dabei nämlich nicht um das Skifahren. Wir nennen außerdem die wichtigsten Maßnahmen, um Unfällen vorzubeugen.

Platz 5: Mountainbiken

Das Mountainbiken in den Bergen liegt im Trend. Da überrascht es nicht, dass ach Prozent der Unfälle und Notfälle auf das Biken zurückzuführen sind. Fast alleinige Unfallursache ist der Sturz (97 Prozent), meist ohne Fremdeinwirkung. Klar ist: Stürze lassen sich beim rasanten Fahren über Stock und Stein nicht immer vermeiden. Eine spezielle Schutzkleidung kann jedoch schlimmere Verletzungen verhindern. Zudem sollte der Schwierigkeitsgrad der Route den eigenen Erfahrungen entsprechen. So lässt sich das Unfallrisiko zumindest minimieren.

Platz 4: Bergsteigen & Hochtourengehen

Auf Rang Vier folgt mit neun Prozent das Bergsteigen und Hochtourengehen – hier sind die Strecken anspruchsvoller als beim Bergwandern, befestigte Wege gibt es häufig nicht. Auffällig: Rund die Hälfte der Unfälle und Notlagen ereignet sich auf leichten Hochtouren. Das sind zum Beispiel Gletschertouren ohne besondere technische Schwierigkeiten, die auch von wenig geübten Alpinisten durchgeführt werden können. Die häufigsten Gründe für einen Unfall sind auch hier Stürze bzw. Stolpern oder Ausrutschen sowie eine Blockierung. Von einer „Blockierung" ist die Rede, wenn Bergsteiger weder vor noch zurück kommen, zum Beispiel infolge einer Verletzung. Ein professionelles Equipment und eine gute Fitness sind die besten Grundlagen, um Unfällen vorzubeugen. Außerdem hilft eine umfassende Vorbereitung auf die Route – zum Beispiel durch das Studieren von Karten –, um ein Verirren oder Versteigen zu vermeiden.

Platz 3: Fels- und Eisklettern

Anders als das Bergsteigen umfasst das Fels- und Eisklettern „nur" das Erklimmen von Steinen, um einen bestimmten Punkt zu erreichen. Andere Tätigkeiten des Bergsteigens, wie zum Beispiel Wandern oder Trekking, gehören nicht dazu. Mit 10 % der gemeldeten Unfälle und Notfälle liegt das Fels- und Eisklettern bei den alpinen Sportarten auf Platz drei. Die häufigsten Ursachen sind Stürze und Blockierungen. Das Klettern in den Bergen ist grundsätzlich nur für erfahrene Kletterer zu empfehlen. Profi-Tipp: Immer mindestens zu zweit klettern gehen, um im Notfall Erste Hilfe leisten und einen Notruf absetzen zu können.

Platz 2: Skifahren

Auf Platz zwei landet mit 19 Prozent das Skifahren. Deutlich die häufigste Ursache für einen Unfall oder Notfall sind dabei Stürze (64 Prozent). Zwar lassen sich bei einer fordernden Sportart wie dem Skifahren Unfälle nicht immer vermeiden. Doch das Unfallrisiko sinkt bereits deutlich, wenn Sportler auf klare Sicht, moderates Tempo

und ein den eigenen Fähigkeiten angemessenes Pistenniveau achten. Selbstüberschätzung führt häufig zu hohen Geschwindigkeiten auf schwierigen Strecken – und dann steigt die Unfallgefahr deutlich. Tipp: Kommt es zum Sturz, ist es wichtig, die Augen offenzuhalten und erst aufzustehen, wenn das Rutschen beendet ist. So lässt sich eine zusätzliche, schmerzhafte Knieverletzung vermeiden.

Platz 1: Wandern

Die überraschende Nummer eins: Die Bergsportdisziplin, bei der von DAV-Mitgliedern die meisten Unfälle und Notfälle im Berichtszeitraum gemeldet wurden, ist das Wandern. Als häufigste Ursache nennt der Bericht Stolpern, Umknicken oder Ausrutschen (für 53 Prozent aller Unfälle und Notfälle beim Wandern verantwortlich). Dem vorbeugen lässt sich unter anderem mit hochwertigen Wanderschuhen, die in jeder Lage für einen sicheren Halt sorgen. Aber auch die körperliche Fitness spielt eine entscheidende Rolle – tritt Müdigkeit ein, lässt die Konzentration nach. Deswegen gilt: Gut ausgeschlafen in die nächste Wandertour starten und lieber eine Pause mehr einlegen, wenn die Kräfte schwinden. Mehr Tipps zum Wandern finden Sie in diesem Artikel.

Die gesamte Bergunfallstatistik 2020/21 gibt es hier.

Beim Unfall in den Bergen abgesichert sein

Wer im Urlaub sportlich aktiv ist, handelt ganz im Sinne seiner Gesundheit. Trotzdem kann dabei immer etwas passieren, vor allem auf anspruchsvolleren Touren. Die richtige Einschätzung der eigenen Fähigkeiten ist deswegen die wichtigste Voraussetzung, um das Unfallrisiko zu minimieren. Wenn doch etwas passiert, ist es wichtig, abgesichert zu sein – zum Beispiel mit dem Ski und Sport-Reiseschutz der der HanseMerkur.

Spannende Insights rund um das Thema Reisen bietet auch unsere Reisestudie.

Bildquellen

- hansemerkur-reise-der-berg-ruft.jpg: Foto von <a href="https://unsplash.com/@jackmanchiu?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditC
  Chiu auf <a href="https://unsplash.com/de/fotos/36Vbwo1OiZU?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=