

# Bergwandern: Sicher über Stock und Stein

Der Trend hält an: Wandern in den Bergen ist in der Schweiz beliebt. Leider ist der Volkssport nicht ganz frei von Gefahren: Jedes Jahr verlieren rund 40 Personen dabei ihr Leben. Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung gibt Tipps, um diese freudvolle und gesunde Betätigung ohne Zwischenfälle zu geniessen.



Jährlich verunfallen im Schnitt über 20 000 Personen beim Wandern und Bergwandern, rund 40 davon tödlich. Die mit Abstand häufigste Unfallursache ist dabei ein Sturz oder Absturz durch Stolpern oder Ausrutschen.

Die Zahlen zeigen deutlich: Eine Wanderung in den Bergen ist kein Spaziergang, sondern erfordert ein hohes Mass an Eigenverantwortung sowie ein Bewusstsein für die Gefahren. Oft werden die Anforderungen unter- oder die eigenen Fähigkeiten überschätzt. Sorglosigkeit, Unachtsamkeit, Überforderung und Ermüdung führen zu Stolpern, was Stürze nach sich ziehen kann – oft mit verhängnisvollen Folgen. Häufig fehlt zudem eine sorgfältige Planung, oder man kehrt nicht rechtzeitig um, weil man das Ziel unbedingt erreichen will. Fehlen aber Zeit- und Kraftreserven, können überraschende Schwierigkeiten wie Wetterumbrüche rasch zu heiklen Situationen führen.

## Gute körperliche Verfassung

Bergwandern ist nicht zuletzt bei Senioren sehr beliebt. Das zeigt sich leider auch in den Unfallzahlen: Die Hälfte der tödlichen Unfälle betrifft Personen über 60 Jahre. Wer aber eine Bergwanderung unternehmen will, muss trittsicher, schwindelfrei und in guter körperlicher Verfassung sein. Denn Bergwanderwege verlaufen überwiegend steil, schmal und exponiert. Wer nicht ganz sicher ist, sollte im Zweifelsfall die gelb markierten Wanderwege vorziehen. Ältere Wanderer sollten sich bewusst sein, dass mit zunehmendem Alter die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit abnimmt.

Das heisst aber nicht, dass sie auf Bergwanderungen verzichten müssen. Für sie wie auch für die Jüngeren gilt es indessen, ein paar Hinweise zu beachten. Machen Sie dazu am besten den Bergwander-Check PEAK:

- **Planung:** Was habe ich vor?  
Planen Sie Ihre Bergwanderung sorgfältig (Route, Zeitbedarf, Wetterbericht).
- **Einschätzung:** Ist diese Wanderung für mich geeignet?  
Stimmen Sie Ihre Planung auf Ihre aktuellen Fähigkeiten ab, überfordern Sie sich nicht.
- **Ausrüstung:** Habe ich das Richtige dabei?  
Tragen Sie feste Wanderschuhe mit Profilsohle und nehmen Sie einen Wetterschutz mit.
- **Kontrolle:** Bin ich noch gut unterwegs?  
Trinken, essen und rasten Sie regelmässig, beachten Sie Zeitplanung und Wetter. Kehren Sie wenn nötig rechtzeitig um.

Die bfu-Publikumsbroschüre «Bergwandern» mit Tipps zu Planung, Ausrüstung und Verhalten kann hier heruntergeladen werden: [Broschüre Bergwandern](#).

---

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**