



## Wandernde gefährden sich durch zu wenig Pausen

### Kampagne «Bergwandern – aber sicher»

**Immer wieder erleiden Wandernde in den Schweizer Bergen schwere Unfälle, rund 50 Personen sterben dabei jährlich. Viele Unfälle beginnen mit einem Stolperer oder einem Ausrutscher. Häufige Ursachen dafür sind Müdigkeit und mangelnde Konzentration. Regelmässige Pausen vermindern das Risiko. Die Schweizer Wanderwege und die Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU informieren mit der Kampagne «Bergwandern – aber sicher» über das richtige Verhalten.**

Der Schweizer Volkssport Wandern boomt. Viele Einheimische und Touristen erholen sich in der Bergwelt von der Alltagshektik. Allerdings gibt es beim Wandern viele Unfälle – auch solche, die schwere oder tödliche Verletzungen mit sich bringen. Pro Jahr sterben dabei rund 50 Personen.

Genügend Kraftreserven sind für eine Bergwanderung zentral, um Unfälle durch Ausrutschen, Stolpern oder Stürzen zu vermeiden. Damit die Kräfte und die Konzentration bis zum Ende einer Wanderung ausreichen, gilt es, regelmässig Pausen einzulegen und sich gut zu verpflegen. Genau dies nehmen aber viele zu wenig ernst: Gemäss einer Befragung der BFU im Rahmen einer mehrjährigen Bergwanderstudie machen fast 50% der Befragten nur eine Pause pro Wandertag, manche gar keine. Und ebenfalls fast 50% trinken weniger als einen Liter, trotz teilweise mehrstündiger Wanderung.

### Abstieg besonders anspruchsvoll

Das Risiko auszurutschen oder zu stolpern, ist beim Abstieg am grössten. Dies hat mehrere Gründe: Der Bewegungsablauf ist koordinativ anspruchsvoller als beim Aufstieg; auch die Muskeln werden stärker beansprucht. Zudem ist man beim Abstieg oft bereits müde und die Konzentration lässt nach. Beim Abstieg profitiert darum, wer von Beginn weg genügend Zeit- und Kraftreserven eingeplant hat. Es lohnt sich, das Tempo zu reduzieren und auch beim Abstieg noch Pausen einzulegen, selbst wenn das Ziel nicht mehr weit ist.

### Schweizweite Kampagne

Die Schweizer Wanderwege, die BFU sowie Seilbahnen Schweiz stellen den sicheren Abstieg in diesem Jahr erneut in den Fokus ihrer landesweiten Kampagne. Unterstützt werden sie von der Gesundheitsorganisation SWICA. Wandernde erhalten nützliche Tipps, um ihr Unfallrisiko zu minimieren. Kommuniziert wird unter anderem über Plakate, Passenger-TV im öffentlichen Verkehr, Flyer und die Internetseite [www.sicher-bergwandern.ch](http://www.sicher-bergwandern.ch). Auf der Website findet sich auch ein Safety Quiz, bei dem es Ferien in den Bergen sowie Wanderausrüstung zu gewinnen gibt.

## Downloadbereich für Medien

Bildmaterial finden Sie unter: [www.sicher-bergwandern.ch/medien](http://www.sicher-bergwandern.ch/medien)

## Kontaktperson für weitere Auskünfte

Michael Roschi  
Geschäftsleiter Schweizer Wanderwege  
031 370 10 22 | [medien@wandern.ch](mailto:medien@wandern.ch)

Marc Kipfer  
Mediensprecher BFU  
031 390 21 11 | [medien@bfu.ch](mailto:medien@bfu.ch)

---

## Verband Schweizer Wanderwege

65 000 Kilometer gut gepflegte Wanderwege erschliessen die schönsten Naturlandschaften der Schweiz. Das weltweit einmalige Angebot gehört zu den Erfolgen des Verbands Schweizer Wanderwege und seiner 26 kantonalen Wanderweg-Organisationen. Seit 1934 setzen sie sich gemeinsam für ein attraktives, sicheres, einheitlich signalisiertes Wanderwegnetz in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein ein. Sie fördern das Wandern als naturnahe, erlebnisreiche Freizeitaktivität und als wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Überdies vertreten sie auf politischer Ebene die Interessen der Wanderinnen und Wanderer. Diese Leistungen können dank der finanziellen Unterstützung und dem tatkräftigen ehrenamtlichen Engagement zahlreicher Privatpersonen sowie guten staatlichen Rahmenbedingungen erbracht werden.

[www.schweizer-wanderwege.ch](http://www.schweizer-wanderwege.ch)

