

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 15 (1958)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Prophylaxe : einige Ratschläge wie man Unfällen vorbeugt

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Prophylaxe

## Einige Ratschläge wie man Unfällen vorbeugt

### 1. Erschöpfung

Uebermüdung oder Erschöpfung auf Bergtouren sind, weil man sich überschätzt und eine zu anstrengende Tour angegangen hat, gar nicht so selten anzutreffen. Davor hüte sich jeder Tourenleiter. Eine zu leichte Tour wird besser gelingen, als eine zu schwere. Man kann natürlich Tourengefährten übermüden, indem man die im Kapitel «Oekonomie» umschriebenen Regeln grundsätzlich missachtet. Teilstücke können technisch so schwierig sein, dass sie zu Uebermüdung oder Erschöpfung führen. Es ist vor der Tour genau zu prüfen, ob einzelne Strecken alpinistisch oder skitechnisch Schwierigkeiten bereiten werden. Erschöpfung tritt oft auf, wenn einer nach kurz vorher überstandener Krankheit als Rekonvaleszent mitkommt. Hier ist Sorgfalt notwendig.

### 2. Stürze — Verletzungen

Auf einer Bergtour sollten Stürze in der Abfahrt Ausnahme sein. Immer werden sie ermüdend wirken, was an sich schon zu vermeiden ist, und immer besteht das grosse Risiko, dass eine Verletzung daraus resultiert, was sofort die lustige Bergtour zu einer anstrengenden Rettungsaktion umwandelt. Stürze erfolgen meistens aus Uebermüdung. Vor der Abfahrt ist jedenfalls eine gute Rast einzuschalten. Bei grosser Kälte ist auch die Muskulatur kalt und damit verkrampft und unelastisch. Das kann zu Stürzen und bösen Verletzungen führen. Man wird auf einer Bergtour grundsätzlich Schussfahrten, d. h. grosses Tempo, vermeiden. Das Risiko ist zu gross. Liegt schlechter Schnee, z. B. Bruchharsch oder Nassschnee, dann soll sich ein Tourenleiter nicht scheuen, an steilen Passagen jeden Schwung zu verbieten und Spitzkehren vorzuschreiben.

### 3. Erfrierungen

Zu Beginn einer Tour soll die Bekleidung für den Kaltwetterfall kontrolliert werden. Es geht nicht nur darum, dass alles Notwendige vorhanden ist, sondern auch, dass sich die Kleider zum Kälteschutz eignen. Schon mancher hat Fingererfrierungen erdulden müssen, weil seine Handschuhe zerrissen waren.

Wird unterwegs die Kälte, vielleicht gepaart mit Sturmwind, zu gross, dann muss zeitweise ein windgeschützter Ort aufgesucht werden, wo man sich durch Anziehen von Reservekleidern, durch Bewegung und Massage vor Schäden schützt. Eventuell wird man sich gezwungen sehen, ein Loch zu graben. Das schützt in doppelter Hinsicht: es schafft Bewegung und hält den Wind ab. Bei grosser Kälte ist ständige, gegenseitige Kontrolle der ungeschützten Elementen preisgegebenen Hautstellen wie Nase, Backen, Stirn, notwendig. Sind weisse Flecken aufgetreten, dann

kann man durch leichte Massage rechtzeitig grösseren Schaden vermeiden.

### 4. Verbrennungen

Die Sonnenstrahlen im Hochgebirge verbrennen bekanntlich die nicht von vornherein gegerbte menschliche Haut. Hautschutz ist notwendig, aber nicht in Zentimeter-Dicke. Es gilt die Regel: alle Stunden Schutzcreme einreiben, aber nur wenig.

Besonders sollen Lippen, Nasenflügel und Ohren geschützt, vielleicht mit einer Deckcreme abgedichtet werden. Die Augen bedürfen ebenfalls eines Schutzes, und zwar der dunklen Sonnenbrille. So wichtig aber wie das Glas ist im Hochgebirge der Seitenschutz, da die Sonnenstrahlen vor allem seitwärts, von der gleissenden Schneefläche reflektiert, das Auge treffen. Bei starkem Sonnenschein ist in Gletscher-Kesseln die Gefahr eines Hitzschlages nicht ausgeschlossen. Allgemein soll immer wieder etwas Flüssigkeit aus der Thermosflasche aufgenommen werden, der Kopf kann mit einem Tuch beschattet sein.

### 5. Verirren

Den Weg verlieren ist an sich peinlich, kann aber auch zur Katastrophe führen. Routenkenntnis ist notwendig. Hat man die Tour selber noch nicht gemacht, dann wird man bei Freunden oder Einheimischen rechtzeitig Erkundigungen einziehen.

Vorher soll auch die Karte, eventuell der Klubführer, gründlich studiert werden. Man wird sich eine Routenskizze machen, notwendige Azimute notieren, Marschzeiten berechnen usw.

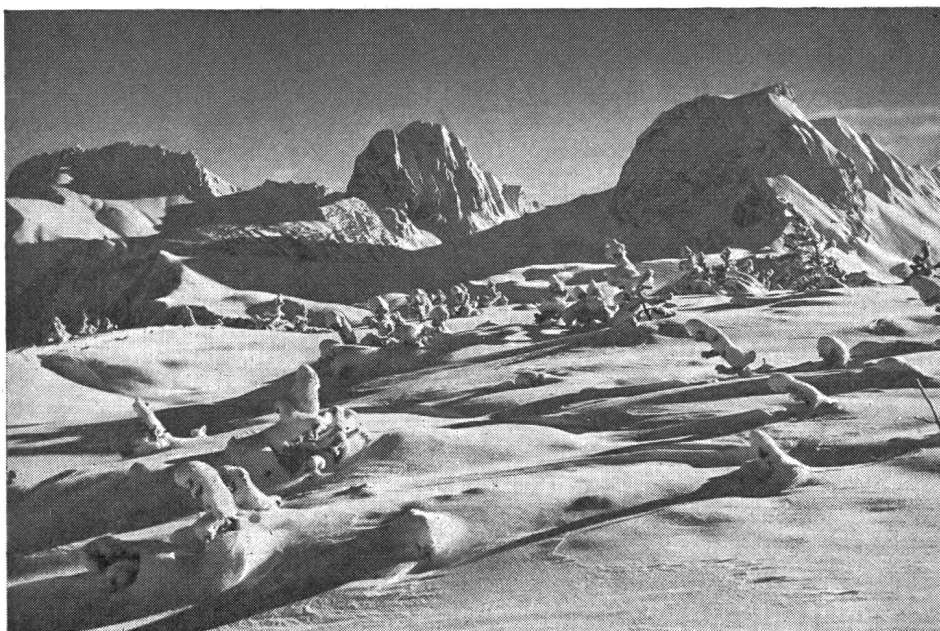
Ein Höhenmesser gehört unbedingt in den Rucksack eines Tourenleiters. Möglicherweise ist mit ihm in den Bergen mehr anzufangen, als mit dem Kompass. In unsicherer Wetterlage soll der Höhenmesser immer wieder, wo dies feststellbar ist, nachgestellt werden.

Wesentlich ist, dass man ständig seinen Standort bestimmt, um jederzeit über die Lage orientiert zu sein. Bei Nebel wird man sofort, sobald es etwas aufreisst, den eigenen Standort erneut festlegen.

Unterwegs ist für den Tourenleiter auch wichtig, dass er immer wieder zurückschaut, um sich über das Gelände in umgekehrter Richtung klare Vorstellungen zu machen, falls er zum Rückzug gezwungen wäre.

### 6. Absturz — Einbruch

Vereiste oder verharschte Steilstellen können in höchstem Masse gefährlich werden. Gerade mit den Fellen wird mancher, der sonst ordentlich gut auf den Ski steht, am vereisten Hang ausrutschen. Wenn im unteren Teil eines Hanges sogar Felsstufen vorhanden sind, dann tritt im Aufstieg wie in der Abfahrt noch eine psychische Hemmung hinzu, die allein schon imstande ist, einen Sturz und ein Abrutschen zu verursachen. Der Tourenleiter muss



bei solchen Passagen erwägen, ob es nicht vorteilhafter ist, die Ski ausziehen und zu Fuss zu gehen.

Mit einer quicklebendigen Gruppe ist auch auf dem Gipfel darauf zu achten, dass niemand sich zu nahe an einen steilen Absturz oder auf eine Wächte hinaus wagt. Auch das höchst private «Austreten» hat oft zu Unfällen geführt. Nur erwähnt sei hier die Möglichkeit, dass man auf Gletschern in Spalten einbrechen kann. Auf überschneiten Gletschern muss im Auf- wie im Abstieg mit dem Seil gearbeitet werden.

Im Frühling ist besondere Vorsicht bei Ueberqueren von zugedeckten Bergbächen geboten. Es ist zu prüfen, ob die Schneebrücke noch stark genug ist. Eventuell muss schnell Seilhilfe gegeben werden.

### 7. Lawinen

Vor der Tour wird man aufmerksam das Lawinenbulletin des Institutes für Lawinenforschung Weissfluhjoch-Davos zur Kenntnis nehmen und bereits erste Entschlüsse fassen, ob die geplante Tour unter den gegebenen Verhältnissen durchzuführen sei oder nicht, oder ob eventuell eine Routenänderung vorgenommen werden müsse.

Unterwegs sind natürlich die zu querenden Schneehänge vom Tourenleiter ständig auf ihre Lawinengefährlichkeit zu prüfen.

Viele Hänge können durch geschickte Spuranlage «lawinensicher» passiert werden. Man wird einen Hang entweder sehr hoch oben traversieren, man wird Bergrücken oder Kuppen ausnützen, oder sich von Felskopf zu Felskopf pirschen usw.

Eine Grundregel lautet: es darf nur immer ein Mann in Gefahr sein. Der sog. Lawinenabstand von 10 oder 20 Metern ist folglich Unsinn; wenn der gefährlich scheinende Hang 100 m lang ist, dann muss eben der Lawinenabstand 100 m betragen. Die Wartenden

hüben und drüben sind Beobachter. Der Mann im unsicheren Hang marschiert mit gespannter Aufmerksamkeit, die Hände aus den Stockschlaufen, eventuell den Bindungsstrammer geöffnet. Er sucht mit den Augen die nächste Deckungsmöglichkeit und ist bereit, falls der Schnee ins Gleiten gerät, sofort nach dieser Deckung zu fahren, oder sich von Stöcken und Ski zu befreien, um möglichst grosse Bewegungsfreiheit zu haben.

### 8. Wetterumsturz

Der verantwortungsbewusste Leiter wird selbstverständlich vor der Tour, auf Grund der Berichte der meteorologischen Anstalt, die Entwicklung des Wetters genau verfolgen.

Auch während der Tour lenkt er seine Aufmerksamkeit immer wieder, sofern sich nicht ein klar-blauer Himmel wölbt, auf die Wetterlage.

Es gehört zum Schwierigsten und auch zum Kunstvollsten des Bergsteigens, einen Rückzugsentscheid richtig zu treffen. Es kann sehr ärgerlich sein, wenn man eine Tour aus lauter Vorsicht zu früh abbricht, wobei sich dann das Wetter strahlend schön verbessert. Es kann sich katastrophal auswirken, wenn man sich aus lauter bergsteigerischem Ehrgeiz nicht zum Rückzug entschliessen kann.

Es ist wesentlich, dass sich ein Tourenleiter schon vor der Tour über die verschiedenen Rückzugsmöglichkeiten während er ganzen Route Rechenschaft ablegt, so dass er mit Zuversicht von Etappe zu Etappe weitergehen kann und in sich die Gewissheit trägt, dass er im Notfall jederzeit einen Ausweg, einen guten Rückweg kennt.

### 9. Bergkrankheit

Es sei hier nicht von allgemeinen Krankheiten in den Bergen gesprochen, sondern von der eigentlichen «Bergkrankheit». Sie kann bei Tourenteil-

nehmern in verschiedenen Stärkegraden auf verschiedenen Höhen überraschend auftreten. Meist ist es ein Warnzeichen, dass sich der Körper der veränderten Höhenlage nicht oder noch nicht angepasst hat. Die Symptome sind Müdigkeit, Schlafbedürfnis, Brechreiz, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl. Hat man solche Symptome «diagnostiziert» und die Bergkrankheit bei einem Gefährten als solche erkannt, dann wird man unverzüglich anhalten und den Betroffenen gut ausruhen lassen müssen. Bessert sich sein Zustand nicht, dann bleibt nichts anderes übrig, als mit ihm in tiefere Gegenden zurückzusteigen. Ab einer gewissen Höhenquote werden die Symptome plötzlich wieder verschwinden.

#### 10. Nacht

Unfreiwillige Nachttouren sind immer gefährlich und lassen meistens auf Fehler in der Tourenführung schliessen. So ist es sehr wichtig, dass der Tourenleiter vor Beginn der Tour eine sorgfältige Routenberechnung mit einem

Zeitplan aufstellt, der genügend Reservezeit einschliesst.

Hat man sich aus irgendwelchen Gründen doch verrechnet, dann wird man alles tun, um vor Nachteinbruch in sicheres Gelände zu kommen, auch wenn man Rasten auslassen und eventuell während des Marschierens verpflegen muss.

Auf alle Fälle gehört zur Ausrüstung der kleinen Expedition Licht, Taschenlampe oder Kerzenlaterne oder beides zusammen.

Ist man nun doch auf schwieriger Route von der Nacht eingefangen worden, dann kann es unter Umständen klüger sein, sich zu einem Biwak zu entschliessen, als ein allzugrosses Risiko im Wegsuchen einzugehen. Es gilt dann, dieses Biwak mit der nötigen Ruhe, Ueberlegung und Erfahrung auszubauen. Angenehm wird es wohl kaum sein, doch wenn am andern Tag auf dem Heimweg wieder die Sonne scheint oder man die warme Stube erreicht, dann bleibt in Erinnerung doch nur das grosse Abenteuer zurück.

