



Wandern  
und Velofahren  
**Outdoor**

CHF 19.80

**GIFTIGE RAUPEN IN DER SCHWEIZ**

*So verhalten Sie sich richtig*

**WANDERN MIT KLEINKINDERN**

*Was es zu beachten gilt*

**SICHER MIT DEM VELO BEI JEDER JAHRESZEIT**

*Wichtige Experten-Tipps*

**BADEN IM BERGSEE**

*Freiheit pur ohne Regeln?*

**DIE CHECKLISTE  
FÜR DIE  
WANDERAPOTHEKE**

Wandern  
und Velofahren  
**Outdoor**



## Impressum

Konzept und Realisation: **Sacha Ercolani**  
Redaktionsleitung: **Sandra Egli**  
Medizinische Beratung: **Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos**  
Texte: **Team MyMed, [www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)**  
Layout: **Chantal Speiser, [www.luova-design.ch](http://www.luova-design.ch)**  
Bilder: **Adobe Stock**  
Verlagsleitung: **Simon Stauber und Reto Kammermann**  
Druck: **Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH**

Verwenden Sie die Informationen dieses Ratgebers nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Arzt oder Apotheker. Für weitere medizinische Informationen können Sie die Plattform [www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch) besuchen. TCS MyMed ist die multimediale Online-Gesundheitsplattform des Touring Club Schweiz.

### Ausgabe 2024

Dieser Gesundheitsratgeber wird in unregelmässigen Abständen überarbeitet.

ISSN 3042-4348

### Herausgeber:

Touring Club Schweiz TCS  
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier  
Telefon 0844 888 111, E-Mail: [info@tcs.ch](mailto:info@tcs.ch)

# Vorwort

Wandern begleitet den Schweizer sein Leben lang. Schon als Baby werden wir im Rucksack den Berg hochgeschaukelt, und noch lange nach der Pensionierung marschieren wir mit unseren Gehstöcken den gelben – oder für die kräftigeren den weiss-rot-weissen – Markierungen entlang. Nicht Jassen, nicht Skifahren, sondern Wandern ist der populärste Volkssport der Schweiz.

Wer in der Schweiz nicht wandert, fährt zumindest Velo. In den letzten Jahren haben immer mehr der «Gümmeler» vom Asphalt auf Natur-Trails gewechselt. Das Zusammenleben von Wanderern und Bikern auf Berg, Wald und Wiesen ist nicht immer einfach. Aber mit der gewohnten schweizerischen Rücksicht kriegen wir auch das hin.

Wandern und Velofahren sind gesund. Vermutlich gesünder und ungefährlicher als viele andere Sportarten. Dennoch brauchen die Aktivitäten unter freiem Himmel auch etwas Vorbereitung und eine gute Ausrüstung. Alle Tipps und Tricks hierzu finden sich in diesem kleinen Wegbegleiter. Wir wünschen viele schöne Sonnentage – nicht zu heiss und nicht zu kalt – viele Erlebnisse in der Natur und ein rücksichtsvolles Miteinander von Wanderern und Bikern!



Jürg Wittwer  
Generaldirektor des  
Touring Club Suisse

# Inhaltsverzeichnis

- 10 Fünf Gründe, um mit dem Wandern zu beginnen
- 12 Packliste für Ihren Tagesausflug
- 16 Wandern ohne Fusschmerzen: Darauf sollten Sie beim Schuhkauf achten
- 22 Wanderrucksack richtig einstellen: So geht's
- 26 Checkliste für die Wanderapotheke
- 30 Mehr Sicherheit beim Wandern
- 34 Schutz vor Zecken: So können Sie FSME vermeiden
- 38 Wander-Tipps für Anfänger
- 42 Vorsicht auf Wanderwegen: Tiere haben immer Vortritt



26



42





50

46 Eichenprozessionsspinner  
im Wald: Die Gifthaare reizen  
Atemwege und Haut

50 Wandern als natürliches  
Heilmittel

54 Unwetter in den Bergen: Was muss  
man beim Wandern beachten?

56 Wandern mit Kleinkindern –  
was es zu beachten gilt

60 Schnittwunde: Kleine Ursache  
mit grosser Wirkung

66 Baden im Bergsee:  
Freiheit pur ohne Regeln?

70 Wander-Tipp: So erkennt man  
sauberes Trinkwasser

72 Stärken Winterwanderungen  
das Immunsystem?



66

78 Höhenkrankheit: Wer hoch  
hinaus will, begibt sich oft auch  
in Gefahr

82 Ein Unfall am Berg – was nun?

86 Was tun, wenn man sich bei  
einer Wanderung verletzt?

92 Sicher mit dem Velo bei  
jeder Jahreszeit: Das sind die  
Experten-Tipps

96 Alles eine Frage der Einstellung –  
so geht's richtig

100 Kluge Köpfe schützen sich

102 Wie repariert man ein Velo selbst?

106 Die zehn wichtigsten Regeln  
für Mountainbiker

110 Velounfall – was tun?



92



106

# Fünf Gründe, um mit dem Wandern zu beginnen

**Wandern ist ein schönes Hobby, welches zahlreiche positive Effekte auf unsere mentale und körperliche Gesundheit hat. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und schlüpfen Sie in die Wanderschuhe.**

## 1. BEWEGUNG

Pro Stunde werden beim Wandern im Durchschnitt 350 Kalorien verbrannt und viele Muskeln gleichzeitig trainiert. Zudem werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt und Bänder, Sehnen und Gelenke besser mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt. Wandern hat sogar eine präventive Wirkung auf die Entwicklung von Übergewicht sowie Diabetes und reguliert den Blutdruck.

## 2. GLEICHGEWICHT

Verschiedene Untergründe – matschige Erde, herumliegende Äste und Kieswege – fordern dem Körper einiges ab. Unser Gehirn muss sich laufend auf neue Gegebenheiten einstellen und trainiert so automatisch den Gleichgewichtssinn.

## 3. SAUERSTOFF UND VITAMIN D

Während einer ausgedehnten Wanderung wird der Körper mit viel Sauerstoff und Vitamin D versorgt, was einen zusätzlichen positiven Effekt auf das gesamte System hat. Besonders Menschen, welche in ihrem Alltag selten an der frischen Luft sind, werden feststellen, welchen Energieschub sie durch das Wandern erhalten.

## 4. SELBSTVERTRAUEN

Oben am Gipfel oder am geplanten Ziel angekommen, werden viele Glückshormone ausgeschüttet, und man darf sich ruhig mal selbst loben. Durch die zurückgelegte Strecke und die Erkenntnis, zu was man selbst fähig ist, wird das Selbstvertrauen gestärkt. Weiter kann man beim Wandern abschalten und den täglichen Alltagsstress für einen Moment beiseite legen.

## 5. BEZIEHUNGEN

Wandert man nicht alleine, kann man die Zeit nutzen, um die zwischenmenschliche Beziehung zu stärken. Es fällt allgemein leichter, sich zu öffnen, wenn man in Bewegung ist, und die Ablenkung durch Smartphones und Co. ist viel geringer als im Alltag. Zudem verbindet der gemeinsam gegangene Weg und das Erreichen des Ziels.



# PACKLISTE für Ihren Tagesausflug

Eine Wanderung sollte gut geplant und vorbereitet sein, damit nichts schiefliegt. Hier finden Sie eine Packliste für Ihren Tagesausflug. Sie beinhaltet Dinge, welche Sie für eine einfache bis mittlere Ein-Tages-Wanderung benötigen. Der Inhalt des Rucksacks muss an Jahreszeit, Temperaturen, Region und Distanz der Wanderroute angepasst werden.

*Es ist wichtig, den Rucksack für die Wanderung richtig zu packen.*

## KLEIDUNG

Achten Sie bei der Wahl der Kleidung auf bequeme und leichte Sachen, in denen Sie sich wohlfühlen. Wechselsachen sind bei einer Tagestour in der Regel nicht notwendig.

- Fleecepullover/-jacke
- Funktionsunterwäsche
- Trekkinghose
- Outdoor-Shirt
- Regenhose
- Regenjacke/Regencap
- Softshelljacke
- Sonnenbrille
- Mütze oder Sonnenhut
- Wandersocken
- Wanderschuhe passend zu den Streckenverhältnissen

## WANDERAUSRÜSTUNG

Je nach Wahl der Route und der Navigationsmöglichkeiten kann hier die Liste etwas variieren.

- Tagesrucksack inkl. Regenhülle
- Wanderstöcke
- Wanderkarte und Kompass
- Smartphone und je nach Länge der Route eine Powerbank
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- Taschenmesser
- Taschen- oder Stirnlampe
- Uhr

## VERPFLEGUNG

Bei vielen beliebten Wanderrouten gibt es häufig Möglichkeiten zur Verpflegung. Dennoch sollte man auf das Einpacken von etwas zum Essen und von Getränken nicht verzichten.

- Ausreichend Wasser oder Tee
- Kleine Mahlzeit wie Brote und etwas Obst
- Müsliriegel



*Wenn man die richtige Ausrüstung dabei hat, macht das Wandern mehr Spass.*

## WANDERAPOTHEKE

Auf Seite 28 finden Sie eine ausführliche Packliste einer Wanderapotheke. Folgende Basics sollten Sie aber in jedem Fall immer dabei haben.

- Blasenpflaster
- Pflaster in verschiedenen Grössen
- Mullbinden und Tape
- Desinfektionsspray und Wundsalbe
- Sonnencreme
- Insektenschutz

## DOKUMENTE UND GELD

Die meisten dieser Dinge werden Sie wohl sowieso im Portemonnaie mitführen. Falls nicht, ist es wichtig, diese einzupacken.

- Bargeld
- Bankkarte
- Identitätskarte
- Krankenkassenkarte
- Liste mit Notfallnummern





## Wandern ohne Fuss- sollten Sie beim

Beim Kauf von Wanderschuhen gibt es mehrere wichtige Aspekte zu beachten, um sicherzustellen, dass die Schuhe gut passen und den Anforderungen Ihrer Wanderungen gerecht werden. Hier sind einige Punkte, auf die Sie achten sollten:



## schmerzen: Darauf Schuhkauf achten

### **Passform**

Die Passform ist entscheidend. Ihre Wanderschuhe sollten weder zu eng noch zu weit sein. Achten Sie darauf, dass es genügend Platz für Ihre Zehen gibt und dass der Schuh gut an Ferse und Fussgewölbe sitzt, um Blasen und Druckstellen zu vermeiden. Schuhe, die orthopädisch empfehlenswert sind, weisen bestimmte Eigenschaften auf: Ein extrabreites Fussbett, dämpfende Sohlen und/oder ein weiches Obermaterial sorgen für ein gesundes und bequemes Gehgefühl.

## Schuhgrösse

Die Grösse der Wanderschuhe kann je nach Marke und Modell unterschiedlich ausfallen. Es ist wichtig, die richtige Grösse zu wählen, auch wenn dies bedeutet, von Ihrer normalen Schuhgrösse abzuweichen. Vergessen Sie nicht, dass Ihre Füsse beim Wandern anschwellen können.

## Einsatzbereich

Berücksichtigen Sie den geplanten Einsatzbereich der Schuhe. Es gibt verschiedene Arten von Wanderschuhen, von leichten Modellen für einfache Wanderungen bis zu stabilen, festen Stiefeln für anspruchsvolleres Gelände.

## Wasserdichtigkeit

Wenn Sie vorhaben, in feuchten oder regnerischen Bedingungen zu wandern, sollten die Schuhe wasserdicht sein. Wasserdichte Membranen wie Gore-Tex können helfen, Ihre Füsse trocken zu halten.

## Atmungsaktivität

Gute Wanderschuhe sollten auch atmungsaktiv sein, um Feuchtigkeit von innen nach aussen zu transportieren. Dies hilft, Ihre Füsse trocken zu halten und Blasenbildung zu minimieren.

## Sohlen

Die Sohle beeinflusst die Traktion und den Halt auf unterschiedlichem Gelände. Für anspruchsvolle Wanderungen sind tiefe Stollen und eine robuste Gummimischung wichtig. Prüfen Sie auch, ob die Sohle ausreichend biegsam ist.

## Knöchelstütze

Je nach Gelände und persönlichen Vorlieben können Sie zwischen niedrigen Wanderschuhen und hohen Stiefeln mit Knöchelstütze wählen. Stiefel bieten in der Regel mehr Stabilität und Schutz.

## Gewicht

Leichte Wanderschuhe eignen sich gut für einfache Wanderungen, während schwerere Modelle mehr Unterstützung und Schutz für schwieriges Gelände bieten können. Wählen Sie je nach Ihren Bedürfnissen.




*Die richtigen Schuhe sind sehr wichtig, damit die Wanderung nicht zur Qual wird. (Alle Bilder mit KI generiert.)*

## Einlaufzeit

Planen Sie genügend Zeit ein, um Ihre neuen Wanderschuhe einzulaufen, bevor Sie längere Wanderungen unternehmen. Dies hilft, Blasen und Unannehmlichkeiten zu vermeiden.

## Marken und Bewertungen

Erfahrungsberichte und Bewertungen anderer Wanderer können bei der Auswahl helfen. Bewährte Marken in der Outdoor-Ausrüstung bieten oft zuverlässige Produkte. Indem Sie diese Faktoren berücksichtigen, können Sie sicherstellen, dass Ihre Wanderschuhe bequem sind und den Anforderungen Ihrer geplanten Aktivitäten gerecht werden.

A group of hikers is seen from behind, walking along a rocky trail that runs alongside a vibrant turquoise lake. The hikers are wearing backpacks and using trekking poles. The landscape is lush with green grass and tall pine trees, set against a backdrop of majestic, blue-toned mountains under a clear sky. The overall scene conveys a sense of adventure and connection with nature.

**«Wandern ist  
eine Tätigkeit der  
Beine und ein  
Zustand der Seele.»**

JOSEF HOFMILLER  
Deutscher Schriftsteller

# Wanderrucksack richtig einstellen: So geht's

**Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen nach dem Wandern? Egal, wie lange oder kurz die Route war? Ein klares Indiz für einen schlecht sitzenden oder falsch eingestellten Rucksack. Damit das nicht mehr vorkommt, kommen hier ganz einfache Tipps für den richtigen Sitz.**

Der Rucksack sollte so sitzen, dass das Gewicht gleichmässig auf den Körper verteilt und der Rücken geschützt wird. Doch auch das gründlichste Einstellen des Rucksacks bringt nichts, wenn schon beim Kauf nicht auf die richtige Rückenlänge geachtet wurde. Lassen Sie sich daher von einer Fachperson beraten und kaufen Sie nicht einfach irgendeinen Rucksack – hier lohnt es sich, die Zeit für eine Beratung in Kauf zu nehmen.

## **DER PASSENDE RUCKSACK WURDE GEFUNDEN, NUN GEHT'S ANS EINSTELLEN**

Es ist essenziell, dass man die richtige Einstellung findet, denn sonst kann trotz des passenden Rucksacks das Gefühl aufkommen, etwas sitze nicht. Ist die Spannung auf den Lageverstellriemen richtig? Sitzt er gut auf der Hüfte? Hier gibt es einiges zu beachten.

### **RIEMEN LOCKERN**

Achten Sie bereits beim Packen darauf, dass das Gewicht gleichmässig verteilt und der Rücken dadurch gleichmässig belastet wird. Ist der Rucksack richtig gepackt, geht es ans Einstellen. Dazu sollten in einem ersten Schritt alle Riemen des Tragesystems – Schulterträger, obere und untere Lageverteilriemen, Hüft- und Brustgurt – gelockert werden.

### **HÜFTGURT PLATZIEREN**

Ziehen Sie sich den Rucksack nun an und starten Sie mit der Positionierung des Hüftgurtes. Dieser Schritt ist besonders wichtig, da die Hüfte ca. 70 bis 80 Prozent des Gewichts tragen wird. Zunächst positionieren Sie die Hüftflosse des Wanderrucksacks so, dass ihre Mitte

*Der Wanderrucksack sollte optimal sitzen, damit Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen nicht mehr vorkommen.*



auf dem Kamm des Beckenknochens aufsitzt. Der Kamm ist der obere Teil des Knochens, den man in etwa auf Höhe des Bauchnabels seitlich ertasten kann. Verschliessen Sie den Hüftgurt nun vor dem Bauch und ziehen Sie ihn so straff an, dass er den Bauch nicht zu sehr einschnürt.

Achten Sie darauf, die Hüftflosse nicht zu hoch und nicht zu tief anzubringen. Wenn sie zu hoch ist, schnürt sie im Bauch ein und behindert die Atmung. Wird sie zu niedrig angesetzt, scheuert der Hüftgurt nach einer Zeit unangenehm bei jedem Schritt. Ausserdem würde in beiden Fällen das Gewicht nicht korrekt in die Hüfte geleitet.

### **HÜFTGURT-TIPPS FÜR FRAUEN**

Je nach Körperbau ist es sinnvoll, sich einen speziellen Frauenrucksack zu kaufen, bei dem die Hüftflossen konisch geformt sind, denn auch bei der Frau sollte der Hüftgurt wie beschrieben positioniert werden.

### **SCHULTERGURTEN EINSTELLEN**

Beim nächsten Schritt werden die Schultergurten so angezogen, dass sie ca. 20 bis 30 Prozent des Rucksackgewichts tragen. Die Schulterpolster müssen genau oben auf den Schultern aufliegen, und der Ansatz der Schulterträger sollte mittig an den Schulterblättern anliegen. Achten Sie darauf, dass es bei den Schultern nicht zu einem Knick kommt oder der Gurtansatz bei den Schulterblättern zu weit oben oder zu weit unten ist. Nutzen Sie dazu die Verstellbarkeit der Gurten.

### **LAGEVERSTELLRIEMEN ANZIEHEN**

Ist soweit alles eingestellt, kann nun die Lage des Rucksacks mittels Lageverstellriemen angepasst werden. Durch das Anziehen neigt sich der Rucksack zum Träger hin, durch die Lockerung neigt er sich mehr nach hinten. Allenfalls verfügt Ihr Rucksack auch über solche Riemen im Hüftbereich, welche gleich einzustellen sind.

Optimal ist der Sitz nahe am Körper, da er sich so Ihren Bewegungen anpasst und nicht ins Schaukeln kommt, was in unwegsamem Gelände von Vorteil sein kann. Ist die Route nicht sonderlich anspruchsvoll, können die Lageverstellriemen etwas gelockert werden, um mehr Bewegungsfreiheit zu erlangen.



*Mit einem gut sitzenden Wander-rucksack macht das Wandern viel mehr Spass.*

Hier gilt die Faustregel: Je enger Sie die Riemen ziehen, desto stabiler sitzt der Wanderrucksack. Je lockerer die Riemen sind, desto mehr Bewegungsfreiheit und Belüftung haben Sie.

### **BRUSTGURT SCHLIESSEN**

Zu guter Letzt kann nun der Brustgurt geschlossen werden. Er dient dazu, dass die Schulterträger während der Bewegung nicht rutschen. Hier genügt es, wenn nur eine leichte Spannung vorhanden ist.

Nun sollte der Rucksack optimal auf Ihre Bedürfnisse eingestellt sein, und der geplanten Tour steht nichts im Weg. Auch hier gilt: Wenn es Unsicherheiten bei der Einstellung geben sollte, lohnt sich eine Beratung in jedem Fall.

Bedenken Sie, dass es auch mit dem perfekt eingestellten Rucksack sein kann, dass zu Beginn Schmerzen auftreten. Dies passiert oft, da man sich die Belastung nicht gewöhnt ist. Hier kann es hilfreich sein, den Druck auf die einzelnen Körperregionen während der Wanderung etwas anzupassen und dadurch eine Entlastung herbeizuführen. Probieren Sie es aus und schauen Sie, was individuell am besten für Sie passt.

# CHECKLISTE

## für die Wanderapotheke

Ganz egal, ob Sie zu einer kurzen oder langen Tour aufbrechen, eine Wanderapotheke für kleinere Notfälle gehört in jeden Rucksack. Je nach Jahreszeit, Wanderroute und Region verändern sich die Anforderungen an Ihre Wanderapotheke. Folgende Basics sollten aber immer dabei sein.

### BLASEN AN DEN FÜSSEN

Die falschen Socken, nicht eingelaufene oder passende Schuhe – eines der häufigsten Probleme beim Wandern sind Blasen an den Füßen. Blasenpflaster können in diesem Fall Abhilfe schaffen. Packen Sie immer ausreichend Blasenpflaster in verschiedenen Grössen ein, damit Sie gut vorbereitet sind. Verzichteten Sie zudem auf das Aufstehen der Blasen, um eine Infektion zu vermeiden.

### SCHÜRF- UND SCHNITTWUNDEN

Solche Wunden sind schnell passiert und sollten unbedingt rasch verarztet werden. Nehmen Sie daher immer Pflaster in verschiedenen Grössen und Verbandsmaterial mit. Kommt es zu einer etwas stärker blutenden Verletzung, ist es sinnvoll, wenn man zusätzlich Mullbinden dabei hat. Vor dem Verbinden sollte die Wunde gründlich gereinigt und desinfiziert werden. Packen Sie zusätzlich eine kleine Schere und Pinzette ein, damit das Verbandsmaterial angepasst werden kann.

### UMKNICKEN

Beim Wandern sind die Wege nicht immer präpariert und eben daher kann es schnell zu einem Sturz kommen, welcher nicht selten eine Stauchung oder Prellung mit sich bringt. Hier gilt es, sofort die betroffene Stelle zu kühlen. Dazu ist es ratsam, eine Kältekomresse einzupacken. Allenfalls kann es hilfreich sein, die verletzte Stelle mittels Verband zu stützen, um das Gelenk zu stabilisieren.



*Auf einer Wanderung sollte man immer eine kleine Wanderapotheke dabei haben.*

### MEDIKAMENTE

Besonders wenn Sie eine längere Tour – vielleicht über mehrere Tage – planen, sollten Sie die gängigsten Medikamente mit sich führen.

Dazu gehören:

- Schmerzmittel
- Sportsalbe
- Wundsalbe
- Magnesium
- Durchfallmedikament
- Allergie-Kits

### SONNENSCHUTZ

Oft wird die Gefahr eines Sonnenbrandes vor allem in den Bergregionen unterschätzt. Deshalb ist es ratsam, eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor nicht nur beim Start einzureiben, sondern auch mitzunehmen. Denken Sie zusätzlich auch an eine Lippenpflege mit Sonnenschutz.

## CHECKLISTE FÜR DIE WANDERAPOTHEKE

Hier nochmals alle Gegenstände, welche in der Wanderapotheke nicht fehlen dürfen:

- ✓ Blasenpflaster
- ✓ Wundpflaster in verschiedenen Grössen
- ✓ Wundkomresse
- ✓ Mullbinde
- ✓ Kältekomresse
- ✓ Klebeband/Tape
- ✓ Desinfektionsspray
- ✓ Schmerzmittel
- ✓ Magnesiumtabletten
- ✓ Sportsalbe
- ✓ Wundsalbe
- ✓ Durchfallmedikament
- ✓ Schere und Pinzette
- ✓ Zeckenkarte oder Zeckenzange
- ✓ Sonnencreme und Lippenpflege



*Mit Verbandsmaterial kann man bei einer Verletzung das Gelenk ein wenig stabilisieren.*

## INSEKTENSCHUTZ

Mücken und andere kleine Blutsauger können die Wanderung zu einem Spiessrutenlauf werden lassen. Deshalb packen Sie am besten immer auch Insektenschutzspray ein. Für den Fall, dass Sie dennoch gestochen werden, kann eine lindernde Creme Abhilfe schaffen.

## ZECKEN

Wenn man in der Natur unterwegs ist, kommt es nicht selten vor, dass man mit Zecken in Kontakt kommt. Kontrollieren Sie während der Pausen rasch, ob sich ein unbeliebter Gast an Ihnen zu schaffen macht. Spätestens aber, wenn Sie wieder zu Hause oder am Ziel angekommen sind. Sollten Sie eine Zecke entdecken, können Sie diese mit einer Zeckenkarte oder Zeckenzange entfernen.

## NOTFALLNUMMERN

Verletzt sich jemand auf der Wanderung so schwer, dass die eigenen Möglichkeiten zur Versorgung nicht ausreichen, sollten Sie immer die wichtigsten Notrufnummern griffbereit haben. Machen Sie sich am besten einen Zettel, den Sie in die Wanderapotheke packen.

## NOTFALLNUMMERN:

**Notrufnummer in der Schweiz: 144**

**Allgemeine, europaweite Notrufnummer: 112**

*Im Herbst ist  
Wandern besonders  
beliebt.*

# Mehr Sicherheit beim Wandern

Vor allem die Herbstzeit ist Wanderzeit. In dieser Jahreszeit zieht es besonders viele Menschen zum Wandern in die Berge. Die richtige Vorbereitung trägt dazu bei, dass der Ausflug in die Natur in schöner Erinnerung bleibt.



Das Wanderland Schweiz bietet mit seinen unzähligen Routen für alle Wanderinnen und Wanderer etwas. Bevor die Wanderschuhe geschnürt werden, empfiehlt sich eine gründliche Vorbereitung. Passen Ausrüstung und die eigene Verfassung zum geplanten Vorhaben? Wie verhalte ich mich unterwegs bei unvorhergesehenen Schwierigkeiten?

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) empfiehlt vor jeder Wanderung den PEAK-Check zu machen.

PEAK steht für Planung – Einschätzung – Ausrüstung – Kontrolle.

### **PLANUNG: WAS HABE ICH VOR?**

Für die Planung einer Bergwanderung sollten Sie sich genügend Zeit nehmen und dazu aktuelle Karten, Wanderliteratur und Webseiten nutzen. Dabei gilt es, die Anforderungen wie Wegkategorie, Steilheit sowie die Wegverhältnisse und das Wetter zu berücksichtigen. Brechen Sie alleine zu einer Wanderung auf, sollten Sie vorgängig Ihr Umfeld darüber informieren.

### **EINSCHÄTZUNG: IST DIESE WANDERUNG GEEIGNET?**

Schätzen Sie vor der Wanderung die Fähigkeiten der Teilnehmenden richtig ein und passen Sie die Planung entsprechend an. Denn: Kondition und Koordination nehmen besonders bei älteren Personen ab. Dies zeigt sich in rascher Ermüdung, Gleichgewichtsstörung und verminderter Reaktionsfähigkeit. Schwierige Touren sollten Sie besser nicht alleine bewältigen.

### **AUSRÜSTUNG: HABE ICH DAS RICHTIGE DABEI?**

Gute Wanderschuhe mit rutschfestem Profil sind bei einer Bergwanderung Pflicht. Ebenfalls wichtig ist der Schutz vor Sonne, Regen und Kälte. Ausreichend Proviant und genügend Flüssigkeit dürfen natürlich auch nicht fehlen. Um sich in der Bergidylle nicht zu verirren, hilft eine aktuelle Wanderkarte und/oder ein GPS-Gerät. Eine Wanderapotheke für Notfälle und kleinere Blessuren gehört ebenso in den Rucksack. Generell gilt bei der Ausrüstung: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

### **KONTROLLE: BIN ICH NOCH GUT UNTERWEGS?**

Müdigkeit kann die Trittsicherheit beeinträchtigen, und schon ist es passiert. Daher ist die Aufmerksamkeit auch unterwegs gefragt. Regelmässiges Trinken, Essen und Rasten hilft, leistungsfähig und konzentriert zu bleiben. Dabei aber Zeitplanung und Wetterentwicklung nicht aus den Augen verlieren. Und auch wenn Trampelpfade nach einer Abkürzung aussehen, sollten Sie den markierten und offiziellen Wanderweg nicht verlassen. Haben Sie sich verlaufen, heisst es: ruhig bleiben und an den zuletzt bekannten Punkt zurückkehren. Wenn Nebel aufzieht, sollten Sie auf bessere Sicht warten und bei einem drohenden Wetterumbruch rechtzeitig umkehren oder rasch Schutz in einer Hütte suchen.

### **RETTUNG IN DEN BERGEN**

Ein Restrisiko bleibt bei aller Vorbereitung trotzdem bestehen. Tritt unterwegs ein Notfall ein, müssen umgehend Erste-Hilfe-Massnahmen eingeleitet und die Rettungskräfte alarmiert werden – entweder über die Notrufnummer 144, die Rega mit der Nummer 1414 oder über die europäische Notrufnummer 112. Für eine allfällige Bergung sollte der Unfallort gut markiert werden.

### **WAS TUN BEI BLASENBILDUNG**

Mit einer gut ausgerüsteten Wanderapotheke können kleine und unkomplizierte Wunden problemlos und ohne grossen Aufwand selber versorgt werden. Häufig kommt es beim Wandern zu Blasenbildung. Insbesondere beim Gehen mit schlechtem Schuhwerk, bei einem langen Abstieg oder aufgrund von feuchten Füssen können Blasen entstehen. Sie sind eine Schutzfunktion der Haut. Die oberste Hautschicht hebt sich, wenn sie starker Reibung oder ständigem Druck ausgesetzt ist. Der gebildete Hohlraum füllt sich mit Gewebeflüssigkeit. Hier einige Tipps zur Behandlung von Blasen:

- Intakte, schmerzfreie Blasen: entlasten und schützen.
- Intakte, schmerzende Blasen: waschen, desinfizieren, mit einer sterilen Nadel kleine Öffnungen an der Blasenbasis einstechen, Blase leeren und mit steril verpacktem Material abdecken, Infektionszeichen beachten.
- Offene Blasen: waschen, desinfizieren, nicht störende Blasenhaut belassen und mit steril verpacktem Material abdecken, Infektionszeichen beachten.

# Schutz vor Zecken: So können Sie FSME vermeiden



## Was ist FSME?

Zeckenzephalitis oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine Virusinfektion des zentralen Nervensystems (ZNS) und wird durch den Stich einer infizierten Zecke übertragen. Mit zunehmendem Alter nimmt FSME einen immer schwereren Verlauf.

## Wer ist gefährdet?

Alle, die häufig in der freien Natur sind und Outdoor-Aktivitäten betreiben – Spielen und Arbeiten im Garten, Blumen pflücken, spazieren gehen, Wandern, Angeln, Camping. Ausserdem: Hunde- und Katzenbesitzer, die sich mit ihren Tieren im Freien aufhalten. Ebenfalls gefährdet sind im Freien tätige Berufsgruppen: Forst-, Holz- und Landwirtschaft, Jagdwesen und Militär.

## Wie wird die Krankheit übertragen?

Die Infektion erfolgt durch einen Zeckenstich – rund ein Prozent aller Zecken tragen das Virus in sich. Die Spinnentiere befinden sich in bis zu 1,50 Metern Höhe am Boden, im Gras, in Büschen sowie im Unterholz von Wiesen, Wäldern, Gärten und Parks. Wird eine Zecke gestreift, kann sie leicht an Mensch oder Tier hängenbleiben.

### SO WERDEN SIE GEGEN ZECKEN AKTIV

#### Geeignete Kleidung tragen:

lange Ärmel und Hosenbeine schützen

#### Unterholz, Gräser und Büsche meiden:

Zecken halten sich in bis zu 1,50 m Höhe auf

#### Zeckenschutzmittel verwenden:

grosszügig auf Kleidung und Haut auftragen

#### Zeckenkontrolle:

nach Outdoor-Aktivitäten sorgfältig den Körper absuchen



*Sind die Socken über die Hosenbeine gezogen, ist es für die Zecken schwieriger, auf den Körper zu gelangen.*

## Was passiert im Körper?

Das Virus gelangt durch den Stich einer infizierten Zecke in den Körper. Es vermehrt sich in den Hautzellen und Lymphknoten, die Viren kommen anschliessend ins Blut. So erreichen sie das Gehirn und verursachen eine Entzündung des zentralen Nervensystems.



## Was sind typische FSME-Symptome?

Eine FSME ist typischerweise durch einen zweiphasigen Krankheitsverlauf gekennzeichnet. Die ersten Anzeichen zeigen sich vier Tage bis vier Wochen nach der Infektion und dauern etwa eine Woche. Der Betroffene verspürt dabei grippeartige Beschwerden wie Fieber und allgemeine Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und Muskelschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall.



Bei etwa zehn Prozent der infizierten Personen kommt es nach einem kurzen, symptomfreien Intervall zum Übergang in die zweite Krankheitsphase. Ein erneuter Fieberanstieg, heftige Kopf- und Gliederschmerzen mit starkem Krankheitsgefühl sind zu beobachten. Ein Teil der Patienten bekommt eine Hirnhautentzündung (Meningitis), eine Infektion des Gehirns (Meningoenzephalitis) oder selten eine Entzündung des Hirn- und Rückenmarkgewebes (Meningoenzephalomyelitis, Meningoradikulitis). In schwereren Verläufen kann FSME zu Lähmungen und bleibenden Schäden führen; ein Prozent der Erkrankungsfälle verlaufen tödlich.

### Was können Zecken noch übertragen?

Neben FSME können auch Borreliose-Erreger übertragen werden. Treten nach einigen Tagen bis wenige Wochen nach dem Stich grippeähnliche Symptome auf – oft in Verbindung mit einer sich ringförmig ausbreitenden Rötung an der Stichstelle – kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt. Unbehandelt kann Borreliose noch Wochen oder sogar Jahre später Gelenke, Nervensystem, Haut oder Herz befallen und in der Folge bleibende Behinderungen verursachen. Im Gegensatz zu FSME gibt es keine Borreliose-Impfung. Deshalb ist der beste Schutz die Vorbeugung.



*Wenn man draussen gewesen ist, ist es wichtig, den Körper abzusuchen. Eine Zecke kann man mit einer Zeckenpinzette entfernen.*



### TSCHÜSS ZECKE – SO ENTFERNEN SIE DEN BLUTSAUGER RICHTIG

- Zecke möglichst rasch nach deren Entdeckung entfernen.
- Zecke mit einer feinen Pinzette durch Fassen direkt über der Haut und mit leichtem, kontinuierlichem Zug entfernen. Es ist nicht empfehlenswert, die Zecke mit Öl, Leim oder Ausbrennen abtöten zu wollen. Selbst wenn ein Teil des Saugrüssels in der Haut stecken bleibt, ist dies nicht weiter schlimm, da der Fremdkörper vom Organismus selbst herausgearbeitet wird.
- Stichstelle gut desinfizieren (dies verhindert allerdings keine Krankheitsübertragung).
- Zeckenstich sorgfältig dokumentieren: 1. Wann erfolgte der mutmassliche Befall? 2. Wo erfolgte der mutmassliche Befall? 3. Wann wurde die Zecke entfernt? Die App «Zecke» kann dabei helfen, die Zeckenstichkontrolle durchzuführen.
- Stichstelle in den folgenden Tagen und Wochen gut beobachten.
- Beim Auftreten auffälliger Symptome wie Erythema migrans (wandernder Rötung, Ausschlag), grippeartiger Beschwerden, Schwindel, Gelenk-, Kopfschmerzen und/oder Übelkeit unbedingt einen Arzt aufsuchen und auf einer genauen Abklärung bestehen. Dokumentation mitnehmen.

Quelle und Zusammenarbeit mit der Zeckenliga Schweiz ([www.zeckenliga.ch](http://www.zeckenliga.ch)).

# Wander-Tipps für Anfänger

**Wandern hat in den letzten Jahren zunehmend an Beliebtheit gewonnen. Hat auch Sie die Lust gepackt? Sollen es in diesem Jahr Wander- statt Strandferien werden? Damit dieses Vorhaben gelingt, hier einige Tipps, damit Sie auch als Anfänger tolle Wanderungen erleben.**

## FANGEN SIE ALS ANFÄNGER LANGSAM AN

Wählen Sie für den Anfang keine allzu anspruchsvollen Routen. Es muss nicht direkt eine 40 Kilometer lange Strecke oder die Besteigung eines Dreitausenders in den Alpen sein. Solche anstrengenden Touren sind für Wanderer mit Erfahrung und Training zu empfehlen – Anfänger verlieren sonst direkt bei der ersten Wanderung den Spass und die Lust. Der Körper ist zu Beginn nicht an Belastungen solcher Touren gewöhnt und wird diese nur schlecht meistern können.

Suchen Sie zum Starten eine kleine Wanderroute in Ihrer Nähe – fünf bis zehn Kilometer reichen, um zu schauen, ob Wandern das richtige Hobby für Sie ist. Sollte Sie die Wanderlust nun gepackt haben, kann die Länge und auch die Intensität der Strecke kontinuierlich gesteigert werden.

## DER KÖRPER BRAUCHT ENERGIE

Beim Wandern sollte man den Energieumsatz des Körpers nicht unterschätzen. Je nach Intensität und Dauer der Wandertour können 350 bis 550 kcal pro Stunde verbraucht werden, und die Energiespeicher wollen natürlich wieder aufgefüllt werden.

Schon vor Antritt der Wanderung sollte das Richtige gegessen werden. Starten Sie den Tag daher mit einem guten Frühstück. Leicht verdauliche Kohlenhydrate, Vollkornbrot mit Aufstrich, Honig oder Wurst und dazu ein warmes Getränk eignen sich gut dafür. Für unterwegs empfiehlt es sich, kohlenhydratreiche Lebensmittel einzupacken und nach circa zwei Stunden die erste Pause einzulegen. Danach alle ein bis zwei Stunden dem Körper wieder Energie zuführen.

Vergessen Sie zudem nicht, ausreichend zu trinken. Es ist wichtig, da sonst das Risiko zu dehydrieren besteht. Am besten geeignet sind Wasser, Kräuter- oder Früchtetee sowie Saftschorlen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Körper regelmässig und in kleinen Abständen Flüssigkeit zuführen. Am besten trinken Sie alle 15 bis 30 Minuten etwa 150 bis 200 ml.

## SCHAUEN SIE DIE WETTERVORHERSAGE AN

Zum Wandern muss nicht zwingend die Sonne scheinen und stahlblauer Himmel sein, jedoch gibt es Punkte, die Sie bezüglich des Wetters beachten sollten. Schauen Sie sich vor dem Aufbruch die Wettervorhersage an, um zu wissen, ob mit einem Wetterumschwung gerechnet werden muss und wie das Wetter für den Verlauf des Tages angekündigt wurde. Dementsprechend können Sie anschliessend die Route und die passende Kleidung auswählen. Wichtig: Bei Gewitter sollten Sie die Wanderung vertagen.

Im Winter kommt der Aspekt des Tageslichts dazu. Es wird sehr schnell dunkel, und das sollte einkalkuliert werden. Lieber vormittags loswandern, um nicht Gefahr zu laufen, im Dunkeln mitten im Nirgendwo zu stehen.

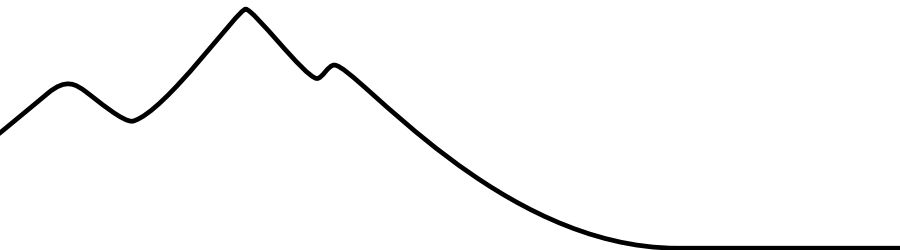
### **EINE GUTE PLANUNG IST WICHTIG**

Heutzutage gibt es zahlreiche Möglichkeiten zur Planung der Wanderroute – der Klassiker ist aber immer noch die Wanderkarte, auf der alle Wege des gewählten Gebietes eingezeichnet sind. Alternativ kann auch eine Wander-App aufs Smartphone installiert werden. Das hat den Vorteil, dass nicht für jedes Gebiet eine neue Karte gekauft werden muss. Fällt die Wahl auf das Smartphone, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie den Akku vollgeladen und allenfalls eine Powerbank eingepackt haben.

Zudem ist es wichtig, dass Sie auf dem Wanderweg bleiben und nicht einfach durch Wald und Wiese gehen. So verhindern Sie, dass Sie sich verlaufen, und Sie kommen sicher wieder zu Hause an.

### **DAS WANDERFIEBER HAT SIE GEPACKT**

Sind die ersten paar Wanderungen absolviert und hat Sie das Wanderfieber gepackt, dann ist es an der Zeit, in die passende Ausrüstung zu investieren. Dazu gehört atmungsaktive Kleidung, die passenden Wanderschuhe, ein gut sitzender Rucksack und – nicht zu vergessen – Wandersocken. Was Sie beim Kauf der richtigen Wanderschuhe beachten müssen, lesen Sie auf Seite 16.



*Mit einer guten  
Vorbereitung wird  
es mit dem  
Wandern klappen.*



# VORSICHT AUF WANDERWEGEN: Tiere haben immer Vortritt

*Die Kühe können neugierig  
sein. Wichtig ist, dass man  
sich ruhig verhält.*

Oft führen Wanderwege in den Bergen über Weideflächen mit Tieren, was oft als interessant und aufregend empfunden wird. Allerdings fehlen hier die trennenden und schützenden Zäune zwischen Ihnen und den Tieren. Damit die Begegnung friedlich abläuft, finden Sie hier einige Tipps.

### **GRUNDSÄTZLICHES**

- Bleiben Sie, wenn immer möglich, auf den markierten Wanderwegen.
- Sind Sie mit mehreren Leuten unterwegs, gehen Sie gemeinsam in einer geschlossenen Gruppe über die Weide.
- Verhalten Sie sich ruhig und erklären Sie dies auch Ihren Kindern. Schreien und Herumtoben kann unerwünschtes Verhalten bei den Tieren auslösen.
- Durchqueren Sie die Weide im normalen Schrittempo.
- Beachten Sie die vorhandenen Hinweistafeln beim Ein- und Ausgang und halten Sie sich genau daran.

### **UMGANG MIT DEN TIEREN**

- Die Tiere haben immer Vortritt. Weichen Sie aus, wenn Ihnen ein Tier entgegenkommt oder sich auf dem Weg abgelegt hat.
- Gehen Sie nie durch die Mitte einer Tiergruppe. Das kann die Tiere verunsichern.
- Schrecken Sie die Tiere in keinem Fall auf oder laufen ihnen hinterher.
- Halten Sie die Wanderstöcke ruhig und wedeln Sie nicht damit rum.
- Wenn sich Tiere nähern, bewahren Sie die Ruhe und ziehen Sie sich zügig, aber nicht hektisch zurück.
- Schlagen oder stossen Sie niemals eines der Tiere.
- Versuchen Sie die Tiere möglichst zu ignorieren – vermeiden Sie den Blickkontakt und versuchen Sie in keinem Fall eines der Tiere zu streicheln.
- Auch wenn die Jungtiere sehr niedlich sind, sollten Sie auch hier niemals versuchen, eines zu streicheln. Die erwachsenen Tiere werden ihrem Schutzzinstinkt folgen.
- Füttern ist tabu! Auch wenn sich die Tiere freiwillig nähern, darf nicht gefüttert werden.




*Man sollte die Tiere immer respektieren und in Ruhe lassen.*

### **HUNDE KÖNNEN ZUM AUSLÖSER WERDEN**

Sind Sie mit einem Hund auf Wandschaft, achten Sie darauf, dass Sie ihn beim Überqueren der Weide angeleint haben. Besonders Vierbeiner können die Weidetiere verunsichern und eine Verteidigungshandlung durch einen Angriff provozieren. Gehen Sie zügig, aber ohne zu rennen und behalten Sie die Tiere im Auge – vermeiden Sie auch hier Blickkontakt. Falls es dennoch zu einem Angriff kommen sollte, leinen Sie den Hund unmittelbar ab und bringen Sie sich aus der Gefahrenzone. Dadurch werden die Chancen erhöht, dass sich sowohl Hund als auch Halter retten können.

#### **KÖRPERSPRACHE IST WICHTIG**

Scharren mit den Füßen, Kopf senken, nervöses Kopfschütteln und angelegte Ohren sind eindeutige Warnsignale, dass Sie nicht willkommen sind und besser nicht näherkommen. In diesem Fall sollten Sie rasch, aber ruhig zum Rückzug übergehen. Drehen Sie sich nicht um und rennen Sie nicht panisch los, sondern bewegen Sie sich seitlich oder rückwärts. Wenn Sie den Tieren den Rücken zudrehen, kann sie dies zur Verfolgung animieren.



## EICHENPROZESSIONSSPINNER IM WALD: Die Gifthaare reizen Atemwege und Haut

So schön und so gefährlich: Bisher war der Eichenprozessionsspinner vorwiegend in der südlichen Schweiz anzutreffen. Aufgrund des Klimawandels entdeckt man ihn nun aber vermehrt auch im Mittelland. aha! Allergiezentrum Schweiz mit Antworten auf die wichtigsten Fragen.

*Die Raupen des Eichenprozessionsspinners sind meistens in Knäueln an Stämmen und Ästen auf Eichen zu finden.*



### So verhält man sich, wenn man mit den Raupen in Kontakt kommt:

- Schuhe und Kleidung nicht in den Wohnbereich mitnehmen
- Kleider wechseln und waschen, möglichst über 60 °C
- Duschen und Haare waschen
- Eventuell die Augen mit Wasser ausspülen und eine Nasendusche anwenden

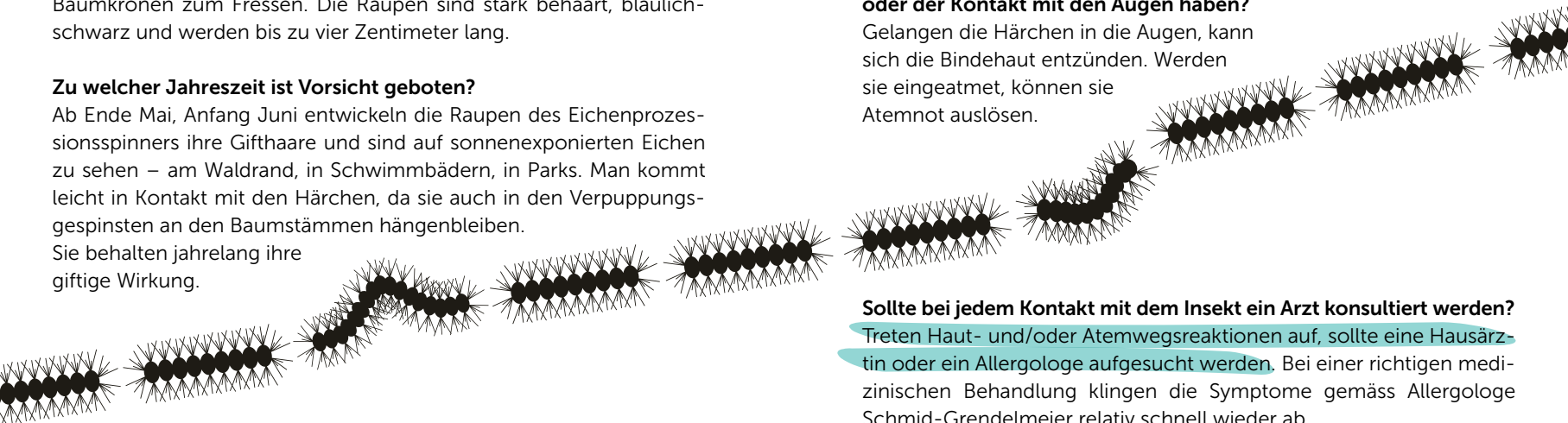
### Woran erkennt man ihn und wo lässt er sich besonders gerne nieder?

Die Raupen des Eichenprozessionsspinners sind meistens auf Eichen zu finden. Sie weilen tagsüber in Knäueln an Stämmen und Ästen und wandern abends in Kolonnen – wie bei einer Prozession – in die Baumkronen zum Fressen. Die Raupen sind stark behaart, bläulich-schwarz und werden bis zu vier Zentimeter lang.

### Zu welcher Jahreszeit ist Vorsicht geboten?

Ab Ende Mai, Anfang Juni entwickeln die Raupen des Eichenprozessionsspinners ihre Gifthaare und sind auf sonnenexponierten Eichen zu sehen – am Waldrand, in Schwimmbädern, in Parks. Man kommt leicht in Kontakt mit den Härchen, da sie auch in den Verpuppungsgespinsten an den Baumstämmen hängenbleiben.

Sie behalten jahrelang ihre giftige Wirkung.



### ANDAUERENDE GESUNDHEITSGEFÄHRDUNG

Die Toxizität der Brennhaare bleibt über mehrere Jahre erhalten. Insbesondere sind daher auch alte Gespinstnester eine Gefahrenquelle. In der Umgebung von befallenen Eichen können sich die Brennhaare zudem im Bodenwuchs und Unterholz über mehrere Jahre anreichern und nach Kontakt mit Kleidern und Schuhen allergische Reaktionen verursachen. Prozessionsspinnerraupen, Gespinstnester und angereicherte Brennhaare können somit eine andauernde Gesundheitsgefährdung bei der Bewirtschaftung und Erholungsaktivitäten in Wäldern darstellen.

### Das Problematische an den kleinen Tierchen sind ihre Gifthaare. Welche Symptome treten bei einem unbeabsichtigten Kontakt mit den Härchen auf?

Die Brennhaare enthalten das Eiweissgift Thaumetopoein. Das kann beim Kontakt verschiedene Reaktionen mit starkem Juckreiz und Hautausschlag auslösen, wie Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier, Allergologe und wissenschaftlicher Beirat von aha! Allergiezentrum Schweiz, erklärt. Bei der toxisch-irritativen Dermatitis entzündet sich die Haut, bei einer Kontakturtikaria bilden sich Quaddeln. Neben irritativen Reaktionen sind aber auch allergische Reaktionen möglich.

### Welche Auswirkungen kann beispielsweise das Einatmen oder der Kontakt mit den Augen haben?

Gelangen die Härchen in die Augen, kann sich die Bindehaut entzünden. Werden sie eingeatmet, können sie Atemnot auslösen.

### Sollte bei jedem Kontakt mit dem Insekt ein Arzt konsultiert werden?

Treten Haut- und/oder Atemwegsreaktionen auf, sollte eine Hausärztin oder ein Allergologe aufgesucht werden. Bei einer richtigen medizinischen Behandlung klingen die Symptome gemäss Allergologe Schmid-Grendelmeier relativ schnell wieder ab.

### Wie werden die Symptome behandelt?

Für die Hautreaktionen werden entzündungshemmende Kortisonpräparate und allenfalls auch antiallergische Medikamente wie Antihistaminika eingesetzt. Bei Atemwegsbeschwerden werden zusätzlich Medikamente zum Inhalieren angewendet, um die Bronchien zu erweitern.

### Was kann man tun, wenn man ein Nest des Eichenprozessionsspinners entdeckt?

Wer Raupen des Eichenprozessionsspinners entdeckt, sollte seine Beobachtung am besten beim Pflanzenschutzdienst der Gemeinde melden, damit die Tiere fachgerecht entfernt werden können.



# Wandern als natürliches Heilmittel

Jürg Bosshard, Leiter Physiotherapie Interlaken der Spitäler fmi AG, verrät, welche Beschwerden durch Wandern gelindert werden können.

*Körperliche Aktivität löst im Körper entzündungshemmende Prozesse aus.*

**Herr Bosshard, man hört oft, dass Wandern gesund (Herz-Kreislauf, Gewichtsabnahme etc.) sei. Können Sie aus medizinischer Sicht die wichtigsten gesundheitsfördernden Wirkungen kurz schildern?**

Wandern im Speziellen und die körperliche Aktivität im Allgemeinen lösen im Körper entzündungshemmende Prozesse aus. Die Bewegung begünstigt die Ausschüttung der entzündungshemmenden Stoffe ab einer gewissen Intensität und Zeitdauer. Zusätzlich wird bei einer Wanderung durch das Sonnenlicht in der Haut eine erhöhte Dosis an Vitamin D produziert, was sich in verschiedenen Bereichen positiv auf die Gesundheit wie auch das Wohlbefinden auswirkt.

**Welche Beschwerden können mit Wandern allenfalls gelindert werden?**

Vielen Krankheiten, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Diabetes und Demenz, geht eine niederschwellige Entzündung voran. Dazu kommen Depressionen wie auch Schlafstörungen. Durch die Wirkung von Wandern oder Bewegung im Allgemeinen geht man präventiv gegen diese Erkrankungen vor.

**Gibt es aus medizinischer Sicht die ideale Wanderung? (Gelände flach/hügelig? Wandertempo schnell/langsam? Dauer kurz/lang?)**

Die ideale Wanderung kann nicht pauschalisiert werden und unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Es muss immer berücksichtigt werden, welche Ziele durch das Wandertraining erreicht werden wollen. Aus medizinischer Sicht kann man aber sagen, dass zügiges Wandern bezüglich Entzündungshemmung wirksamer und daher zu empfehlen ist.

**Wo liegen die Unterschiede betreffend Wirkung?**

Zügiges Gehen hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System, Rückenschmerzen und generell auf chronische Schmerzen. Will man zusätzlich einen erhöhten Trainingseffekt für das Herz-Kreislauf-System erzielen, so sollte man eine Strecke wählen, welche eher nach oben geht. Wenn die Wanderung als Krafttraining dienen soll, wählt man eine Route mit einer starken Steigung. Der Abstieg hingegen ist gut für die Funktion der Muskulatur. Hierbei kann beobachtet werden, dass gerade Menschen mit Arthrose in einem früheren Stadium von einer Verbesserung der Kniefunktion sprechen. Im Allgemeinen kann man sagen, dass Wandern aufwärts ein gutes kardiovaskuläres Training darstellt und Wandern abwärts für die Muskeln, Sehnen, Gelenke und die Ansteuerung der Muskeln gut ist.



*Es empfiehlt sich, Schuhe zu tragen, welche bereits etwas «eingelaufen» sind.*

**Welche Tipps geben Sie, um allfälligen Gelenkbeschwerden (Knie, Hüften) beim Wandern vorzubeugen oder diese zu lindern?**

Generell gilt, den Körper schrittweise an die Belastungen des Wanderns zu gewöhnen. Im Falle von Knieschmerzen, wenn man Treppen (runter-)steigt, sollte man zuerst mit einer physiotherapeutischen Intervention die Muskelfunktion verbessern. Zusätzlich ist zu empfehlen, Schuhe zu tragen, welche bereits etwas «eingelaufen» sind. Sollte nach einer Wanderung trotzdem Muskelkater auftreten, kann man diesen mit Dehnungsübungen und erneuter Bewegung lindern. Hierbei ist wichtig, dass durch die körperliche Aktivität die Durchblutung der Muskulatur gefördert wird und man sich nicht wieder komplett verausgabt.

**Können Sie etwas über den Nutzen bzw. die mögliche Wirkung von Wanderungen in der Natur für psychisch kranke Menschen (Depressionen) sagen?**

Man kann sagen, dass die Bewegung wie ein Antidepressivum wirkt, wenn man sich ein Jahr lang pro Woche 150 Minuten körperlich betätigt. Dazu kommt, dass die Lichteinwirkung bei Depressionen eine wichtige Rolle spielt. Beim Wandern in der Natur ist man dem natürlichen Sonnenlicht und der frischen Luft ausgesetzt, was positive Wirkungen auf die Stimmungslage hervorruft.

# Unwetter in den Bergen: Was muss man beim Wandern beachten?

Das Wandern in den Bergen birgt besondere Herausforderungen, insbesondere wenn sich plötzlich Unwetter entwickeln. Hier sind einige wichtige Punkte, die Sie beachten sollten, um sicher im Gebirge unterwegs zu sein.

## WETTERVORHERSAGE

Überprüfen Sie vor Ihrer Wanderung die aktuelle Wettervorhersage für die Region. Seien Sie auf Wetteränderungen vorbereitet und vermeiden Sie Wanderungen bei extremen Wetterbedingungen.

## FRÜH STARTEN, FRÜH ENDEN

Beginnen Sie Ihre Wanderung früh am Tag, um ausreichend Zeit für unerwartete Verzögerungen oder Wetteränderungen zu haben. Planen Sie, Ihre Wanderung so zu gestalten, dass Sie vor dem Einsetzen des schlechten Wetters wieder am Ausgangspunkt sind.

## NOTFALLAUSRÜSTUNG

Tragen Sie eine Grundausstattung an Notfallausrüstung mit sich, einschliesslich einer Erste-Hilfe-Ausrüstung, einer Stirnlampe, einem Regenschutz, einer wasserdichten Jacke und einer Karte der Gegend.

## LAYERED CLOTHING

Tragen Sie Kleidung in Schichten, die es Ihnen ermöglicht, sich den wechselnden Bedingungen anzupassen. Dies ermöglicht es Ihnen, sich bei Bedarf zu wärmen oder abzukühlen.

## SICHTBARKEIT

Bei Nebel, Regen oder Schneefall kann die Sicht stark eingeschränkt sein. Verwenden Sie auffällige Kleidung und achten Sie auf Markierungen oder Wegweiser. Ein GPS-Gerät oder eine Karte und ein Kompass können hilfreich sein, um sich zu orientieren.

## GEWITTERGEFAHR

Vermeiden Sie exponierte Bereiche bei drohendem Gewitter. Sekundäre Blitzschläge können gefährlich sein. Senken Sie sich bei Gewitter in tiefer gelegenes Terrain ab und meiden Sie hohe, freistehende Objekte.

## BÄCHE UND FLÜSSE

Seien Sie vorsichtig beim Überqueren von Bächen oder Flüssen, insbesondere bei starkem Regen. Flüsse können schnell anschwellen und gefährlich werden. Wenn nötig, warten Sie auf sichere Bedingungen oder suchen Sie nach alternativen Wegen.

## NOTFALLPLAN

Informieren Sie jemanden über Ihre geplante Route und Ihre voraussichtliche Rückkehrzeit. Im Falle eines Notfalls wissen andere, wo Sie sich aufhalten, und können Hilfe organisieren.

## GUTE SCHUHE

Tragen Sie geeignete Wanderschuhe mit rutschfester Sohle, um auf nassem oder rutschigem Untergrund stabil zu bleiben.

## NOTRUFNUMMER

Kennen Sie die Notrufnummer der Region, in der Sie wandern? In den meisten Ländern ist dies die allgemeine Notrufnummer, aber es ist wichtig, diese im Voraus zu wissen.

Es ist entscheidend, verantwortungsbewusst zu handeln und flexibel auf sich ändernde Bedingungen zu reagieren. Wenn sich das Wetter verschlechtert, ist es oft am sichersten, umzukehren und die Wanderung zu verschieben. Die Sicherheit sollte immer oberste Priorität haben.

# Wandern mit Kleinkindern – was es zu beachten gilt

Das Wandern mit Kleinkindern kann eine wunderbare Möglichkeit sein, Zeit in der Natur zu verbringen und die Familie zu stärken. Hier sind einige Dinge, die man beachten sollte.

## PLANUNG DER ROUTE

Wählen Sie eine kinderfreundliche Route mit leichtem Gelände und moderaten Steigungen.

Berücksichtigen Sie die Länge der Wanderung entsprechend dem Alter und der Ausdauer Ihres Kindes.

## ZEITPLAN

Planen Sie ausreichend Zeit ein, damit das Tempo den Bedürfnissen des Kindes angepasst werden kann. Legen Sie Pausen für Snacks, Spiele und Erholung ein.

## GEEIGNETE AUSTRÜSTUNG

Stellen Sie sicher, dass das Kind geeignete Kleidung und festes Schuhwerk trägt.

Verwenden Sie einen gut sitzenden Rucksack oder Tragesitz, wenn das Kind zu müde ist, um zu gehen.

## ESSEN UND TRINKEN

Bringen Sie ausreichend Snacks und Getränke mit, um die Energie aufrechtzuerhalten.

Tragen Sie umweltfreundliche Abfallbehälter mit sich, um den Müll zu entsorgen.

*Wählen Sie eine kinderfreundliche Route aus.*



**Hier haben Ihre  
Reisenotizen Platz.**

### **SICHERHEIT**

Halten Sie Ihr Kind immer im Auge und halten Sie es nah, besonders in unebenem Gelände.  
Bringen Sie Erste-Hilfe-Materialien mit und seien Sie auf eventuelle Notfälle vorbereitet.

### **SPIELE UND AKTIVITÄTEN**

Packen Sie kleine Spiele oder Aktivitäten ein, um das Kind während der Wanderung zu beschäftigen.  
Lassen Sie das Kind die Natur erkunden, Blumen sammeln oder kleine Entdeckungen machen.

### **WETTERBEDINGUNGEN**

Überprüfen Sie das Wetter im Voraus und kleiden Sie Ihr Kind angemessen. Seien Sie vorbereitet, falls sich das Wetter ändert, und bringen Sie zusätzliche Kleidung mit.

### **MOTIVATION**

Geben Sie Ihrem Kind einen Anreiz, zum Beispiel das Erreichen eines Ziels oder das Finden eines interessanten Ortes.

### **RESPEKT FÜR DIE NATUR**

Lehren Sie Ihr Kind den Respekt vor der Natur, indem Sie Müll vermeiden und Pflanzen und Tiere ungestört lassen.

### **NOTFALLPLAN**

Informieren Sie andere darüber, wo Sie wandern, und haben Sie einen Notfallplan. Stellen Sie sicher, dass Sie über ausreichende Kommunikationsmittel verfügen.

### **WIE LANGE DARF EINE WANDERUNG MIT EINEM BABY SEIN?**

Solange es dem Kind gut geht und es bequem liegt, gibt es keine pauschale zeitliche Begrenzung. Planen Sie aber auf jeder Wanderung genug Pausen zum Stillen, Hochnehmen etc. ein.

Denken Sie daran, dass jeder Ausflug mit Kindern individuell ist. Es ist wichtig, flexibel zu sein und auf die Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen. Wenn das Kind positive Erfahrungen beim Wandern sammelt, wird es wahrscheinlich die Liebe zur Natur entwickeln.



# SCHNITTWUNDE: Kleine Ursache mit grosser Wirkung

Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und  
Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital  
Bern), rät zu handeln.

### **Herr Exadaktylos, kann man sich durch eine kleine Wunde eine Blutvergiftung einfangen?**

Leider ja, kleine Ursache mit grosser Wirkung. Auch kleine Wunden können Eintrittspforten für aggressive Erreger sein und ausgedehnte Infektionen verursachen. Ein gutes Beispiel sind Handverletzungen: Ein kleiner «schmutziger Splitter» kann zu einer komplexen Infektion von Finger, Hand und Arm führen.

### **Hilft es, auf den Finger zu drücken, damit mehr Blut herauskommt und die Wunde so besser gespült werden kann?**

Drücken, Saugen, Ausglühen oder andere Anregungen aus diversen «Abenteuerfilmen» sind nicht wirklich hilfreich. Spülen mit sauberem Leitungswasser hilft am besten.

### **Wenn man sich zum Beispiel beim Schwimmen eine blutende Wunde zuzieht, sollte man dann nicht mehr ins Wasser gehen, auch wenn die Blutung gestoppt ist?**

Es kommt immer auf die Grösse, Tiefe und Lokalisation an. Mit einer tiefen Fleischwunde am Fuss würde ich nicht wieder ins Wasser gehen, da diese noch weiter verschmutzt und aufgeweicht werden könnte. Ausserdem fängt es dann gleich wieder an zu bluten, da sich die Schicht geronnenen Blutes auflöst.

### **Kann man im Gegensatz zum See gefahrlos mit einem kleinen Schnitt im Finger ins Meer gehen? Man sagt ja, dass Salzwasser desinfiziert?**

Ja, das kann man – aber Vorsicht Haie. Spass beiseite, auf die richtige Konzentration des Salzes kommt es bei der Desinfektion an. Diese sollte bei 0,9 Prozent liegen. Meerwasser ist für die Wundbehandlung zu hochkonzentriert.

### **Wie versorgt man kleine Wunden?**

Spülen, vorsichtig trocknen und einen kleinen Verband oder ein Pflaster anwenden. Nicht für längere Zeit luftdicht verschliessen, einfach vor Schmutz etc. schützen.

### **Geht auch Speichel?**

Speichel ist tatsächlich eine Wunderflüssigkeit mit verschiedenen heilenden Effekten. Allerdings denke ich, dass es bei grösseren Wunden wohl zu viel Speichel bräuchte, um die Heilung zu unterstützen. Und ja, es sollte der eigene Speichel sein.



*Die Wunde sofort zu desinfizieren, ist wichtig, um eine Infektion zu verhindern.*

### **Was, wenn man kein Pflaster hat?**

Wenn die Wunde stärker blutet, kann man ein sauberes Stück Baumwollstoff etc. nehmen. Keine Cremes oder Salben verwenden, das erschwert die Beurteilung der Wunde.


### **Wann sollte man wegen einer Schnittwunde auf den Notfall oder zum Arzt?**

Dies kann man nicht so einfach beantworten. Jeder von uns hat sich schon einmal geschnitten und kann beurteilen, ob es «schlimmer als normal» ist oder nicht. Stark blutende oder klaffende Wunden, Wunden im Gesicht oder an anderen heiklen Stellen des Körpers, Verletzungen an Händen und Füssen mit einem Verlust von Gefühl oder Kraft sollten auf jeden Fall einem Arzt gezeigt werden. Auch Wunden, bei denen man den Verdacht hat, dass sich darin ein Fremdkörper befindet. Auch ältere Schnittwunden, welche nicht gut heilen oder entzündet sind, sollten unbedingt untersucht werden.

### **Braucht jeder Mensch eine Tetanusimpfung?**

Ja, diese schützt uns vor dem potenziell tödlichen Wundstarrkrampf. Die Auffrischimpfungen empfehle ich alle zehn Jahre. Bei Kindern berät gerne der Haus- oder Kinderarzt.





**«Nimm das Tempo  
der Natur an:  
Ihr Geheimnis ist  
Geduld.»**

RALPH WALDO EMERSON  
Philosoph



# Baden im Bergsee: Freiheit pur ohne Regeln?

*Baden in einem Bergsee ist herrlich! Aber es gilt, ein paar Regeln zu beachten.*

## Was gibt es Schöneres, als im Hochsommer auf den Berg zu steigen und ins kühle Nass einzutauchen? Gibt es eigentlich Regeln beim Baden im Bergsee zu beachten?

Beim Baden in einem Bergsee gelten im Allgemeinen ähnliche Regeln wie beim Baden in anderen Gewässern, aber es gibt auch einige spezifische Punkte zu beachten:

**Sicherheit:** Achten Sie immer auf Ihre Sicherheit. Überprüfen Sie die Tiefe des Sees an verschiedenen Stellen, bevor Sie hineinspringen, um sicherzustellen, dass es keine gefährlichen Unterwasserhindernisse gibt.

**Kälte:** Bergseen können auch im Sommer kühl sein, besonders wenn sie aus Gletscherwasser gespeist werden. Stellen Sie sicher, dass Sie die Wassertemperatur einschätzen und entsprechend darauf vorbereitet sind.

**Umweltschutz:** Respektieren Sie die Natur und hinterlassen Sie keinen Müll. Bergseen sind oft empfindliche Ökosysteme, also seien Sie achtsam, um sie zu schützen.

**Schwimmen:** Wenn der Bergsee öffentlich zum Schwimmen freigegeben ist, befolgen Sie die Regeln vor Ort. Manchmal gibt es aus Sicherheitsgründen bestimmte Bereiche zum Schwimmen.

**Erlaubte Aktivitäten:** Manche Bergseen erlauben keine motorisierten Wasserfahrzeuge oder andere Aktivitäten wie Angeln. Informieren Sie sich vorab über lokale Vorschriften.

**Vorsicht vor Strömungen:** In einigen Bergseen kann es Strömungen haben, besonders wenn sie von Flüssen gespeist werden. Seien Sie vorsichtig, um nicht von einer Strömung erfasst zu werden.

**Notfallvorbereitung:** Informieren Sie sich über die Rettungsmöglichkeiten und die notwendige Ausrüstung im Notfall, insbesondere wenn Sie in entlegenen Gegenden baden.

**Schwimmfähigkeiten:** Stellen Sie sicher, dass Sie gut schwimmen können, bevor Sie in einem Bergsee baden, insbesondere wenn das Gewässer tief ist oder es darin Strömungen hat.

Es ist auch immer eine gute Idee, lokale Schilder oder Anweisungen zu beachten und die aktuellen Bedingungen zu berücksichtigen, bevor Sie in einen Bergsee gehen.

### DIES GILT ES ZU BEACHTEN:

- Achten Sie auf die Wassertemperatur
- Springen Sie nie erhitzt ins Wasser
- Baden Sie nicht mit vollem Magen
- Gehen Sie nicht übermüdet ins Wasser



# WANDER-TIPP: So erkennt man sauberes Trinkwasser

**In den Bergen gilt: Fließt das Wasser oberhalb von Siedlungen, Hütten und Viehweiden, ist es meist genießbar.**

Als Trinkwasser wird Wasser definiert, welches auf 1ml weniger als insgesamt 300 Keime (Bakterien/Pilzsporen) enthält. Zudem dürfen keine Darmbakterien, zum Beispiel E. coli, nachgewiesen werden. Die Qualität kann schwanken, vor allem nach einem Gewitter.

Das Wasser aus Gebirgsbächen oder Quellen ist in der Regel sauber und kann bedenkenlos direkt getrunken werden. Woran Sie sauberes Wasser erkennen? In unbewohnten Regionen ist die Wahrscheinlichkeit, auf verschmutztes Wasser zu stoßen, sehr gering. In Gebieten mit Siedlungen und auch in der Nähe von weidenden Tieren sollten Sie hingegen auf die Wasserentnahme verzichten. Falls Ihr Wasservorrat jedoch schon sehr knapp und weit und breit keine andere Quelle in Sicht ist, können Sie auch in der Nähe von Weiden Ihre Trinkflaschen auffüllen – dann aber unbedingt nur oberhalb der Weide, wo die Nutztiere das Wasser mit ihren Ausscheidungen nicht verunreinigen können, keinesfalls unterhalb einer Weidefläche!

## SELBSTGebaute Wasserfilter für den Notfall

Sie sind in einer Notlage, Sie haben kein Trinkwasser mehr, es gibt nur ein Gewässer, das nicht besonders sauber erscheint, und zu allem Übel haben Sie auch keinen Wasserfilter dabei? Kein Grund zu verzweifeln! Mit Ihren Socken können Sie sich ganz schnell einen Filter basteln. Dafür füllen Sie Sand, Kies oder ein Papiertaschentuch oder Toilettenpapier in eine Ihrer Socken und lassen das Wasser dort hindurchtropfen. Durch die Kies- oder Zellschicht werden die Schwebstoffe herausgefiltert, und Sie erhalten wesentlich sauberes Wasser.

## JE KÄLTER DAS WASSER, DESTO SAUBERER IST ES

Als Faustregel gilt: Je kälter das Wasser, desto sauberer ist es. Im warmen Wasser können sich Bakterien und Viren deutlich schneller vermehren als in kalten Bächen oder Seen. Gleiches gilt auch für die Fließgeschwindigkeit. Je schneller der Bach durch das Gebirge rauscht, umso sauberer ist das Wasser. Aus stehenden Gewässern sollten Sie auf gar keinen Fall trinken. Doch auch wenn alle Parameter (Lage, Temperatur, Fließgeschwindigkeit, Klarheit und Säuregrad) stimmen, kann das Wasser verunreinigt sein.

Wer also sichergehen will, greift zum Wasserfilter. Gute Modelle filtern mittels Keramik- und Aktivkohleelement. Bei klarem Wasser funktionieren auch Chlorpräparate, sie verderben allerdings den Geschmack. Ansonsten hilft nur, das Wasser mindestens drei Minuten lang kochen zu lassen.

*Mit der richtigen Kleidung  
kann man auch bei  
kalten Temperaturen  
gut wandern gehen.*

A photograph of two hikers in winter gear walking through a snowy forest. The hiker in the foreground is wearing a yellow jacket and black pants, carrying a large yellow backpack. The hiker in the background is wearing a red jacket and black pants, also carrying a backpack. They are walking on a snow-covered path. The background features a line of snow-covered evergreen trees under a bright sun that creates a lens flare effect. The sky is filled with soft, white clouds.

**Stärken Winter-  
wanderungen  
das Immunsystem?  
Was der Experte dazu sagt**

**Dr. med. Markus Rothweiler, Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Hirslanden Klinik Birshof, zum Thema Winterwandern.**

**Herr Rothweiler, viele Wanderlustige wollen auch im Winter nicht auf ihr Hobby verzichten. Welche Kleidung sollte man wählen, um den Körper optimal warmzuhalten?**

Grundsätzlich gilt im Winter für die Wanderbekleidung das Zwiebel-schalenprinzip – zwei bis vier Schichten übereinander tragen. Funktionsunterwäsche (z.B. aus Merinowolle) empfiehlt sich zum Abtransport des Schweißes, darüber ist eine atmungsaktive Bekleidung sinnvoll, und als äusserste Schicht benötigen wir einen Kälte- und Wetterschutz, also regen- und winddichte Jacke und Hose. Die Schuhe sollten ebenfalls wasserdicht sein und ein gutes Sohlenprofil besitzen. Socken aus Merinowolle sind angenehm und aufgrund ihrer Flüssigkeitsabsorption und Wärme gut geeignet. Ganz wichtig und nicht zu vernachlässigen sind möglichst winddichte Handschuhe und eine entsprechende Mütze – über den Kopf kann der Wärmeverlust gross sein.

*In einer verschneiten  
Landschaft spazieren zu  
gehen, ist wunderschön.*

**Ist eine Winterwanderung überhaupt gesund für den Körper und stärkt sie wirklich unser Immunsystem?**

Bewegung und Aktivität sind aus verschiedenen Gründen auch im Winter empfohlen. Die frische Luft draussen weist eine bessere Qualität auf als die trockene Zimmerluft, die die Atemwege reizen kann. Sport im Freien hat auch einen antidepressiven Effekt. Die Stärkung des Immunsystems, beispielsweise durch eine Winterwanderung, ist nachgewiesen. Voraussetzung für den positiven Effekt sind die stufenweise Angewöhnung an die Belastung, eine dosierte Intensität, die adäquate Bekleidung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (der Flüssigkeitsverlust in der Kälte ist höher, als wir meinen) und ein sofortiges Aufwärmen nach der Belastung.

**Wie atmet man bei den eisigen Temperaturen richtig?**

Wenn immer möglich, sollten wir durch die Nase atmen, da dadurch die Atemluft grob gefiltert, befeuchtet und erwärmt wird, was bei der Atmung durch den offenen Mund wesentlich weniger gewährleistet ist.

**Wie anspruchsvoll darf eine Winterwanderung sein, damit sie noch einen positiven Effekt auf den Körper hat?**

Entscheidend ist, dass die Aktivität individuell der eigenen körperlichen Verfassung angepasst wird. Die Atemfrequenz und -intensität



**Hier haben Ihre  
Reisenotizen Platz.**

müssen während der Belastung ein normales Sprechen erlauben, und die Pulsfrequenz sollte sich nicht über 60 bis 70 Prozent der individuell unterschiedlichen Maximalfrequenz bewegen.

#### **Gibt es auch Empfehlungen, was die Dauer anbelangt?**

Es gibt keine generell zu empfehlende Dauer, da es vom persönlichen Allgemeinzustand, der Gesundheit des Individuums, den äusseren Umständen wie Temperatur, Wetterbedingungen, Windstärke, Geländegegebenheiten (eben oder bergig) abhängt. Es ist immer darauf zu achten, dass die Wanderung beendet wird, wenn Zeichen der Erschöpfung, eines hohen Flüssigkeitsverlustes oder ein starkes Kältegefühl auftreten.

#### **Wie wärmt man sich nach der Winterwanderung am besten wieder auf?**

Die Aufwärmung erfolgt von innen und aussen. Warmer Tee oder Bouillon sind geeignet. Dazu sind das Einhüllen in eine Wolldecke (möglichst nicht Kunstfaser) und frische warme Kleider sinnvoll. Auch ein wärmendes Bad erfüllt den Zweck. Völlig ungeeignet sind angeblich aufwärmende alkoholische Getränke wie heisser Rum, ein Schnaps oder Ähnliches. Dabei kommt es durch die Erweiterung der peripheren Hautblutgefässe nur zu einer scheinbaren Erwärmung, gleichzeitig aber auch zu einem hohen Wärmeverlust über die Hautgefässe, was wiederum zum Absinken der Körperkerntemperatur führt.

#### **Personen, welche unter Herz-Kreislauf-Problemen, Herzerkrankungen oder Asthma leiden, sollten bei Kälte auf Sport im Freien verzichten. Wieso?**

Durch die Kälte kommt es zu einer Verengung der Blutgefässe, was eine Steigerung des Blutdrucks und damit eine vermehrte Belastung des Herzens zur Folge hat. Wandernde mit vorbestehender Herz-Kreislauf-Erkrankung setzen sich einem erhöhten Risiko einer Dekompensation aus. Das Einatmen von kalter Luft irritiert die Atemwege, was beim Asthmatiker zu einer Verengung der Luftwege und damit zu einem Asthma-Anfall oder zur Verschlechterung der Atemleistung führen kann. Personen, welche unter den erwähnten Erkrankungen leiden, wird empfohlen, vor der sportlichen Betätigung in der Kälte die Hausärztin oder den Hausarzt zu konsultieren.

# HÖHENKRANKHEIT: Wer hoch hinaus will, begibt sich oft auch in Gefahr

**Dr. med. Monika Brodmann Mäder, Leitende Ärztin  
Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), mahnt  
zur Vorsicht.**

**Frau Brodmann Mäder, wie ereignen sich Personenunfälle in den  
Bergen?**

Stürze und Abstürze sind seit vielen Jahren die häufigsten Ursachen für einen Unfall in den Bergen. Dies zeigt die Bergnotfallstatistik des Schweizer Alpen-Clubs eindrucklich auf. Gründe für solche Stürze gibt es viele: Gerade die Wanderunfälle, die mit jährlich über 1'000 Notfällen in dieser Statistik den grössten Teil der Bergnotfälle ausmachen, sind häufig durch Stolpern oder Ausrutschen bedingt. Schuld daran ist leider oft **eine nicht angepasste Ausrüstung**. Ich habe gerade letzthin im Berner Oberland eine Frau mit Stöckelschuhen auf einem Bergweg angetroffen. Es sind also – zumindest in der Schweiz – weder die Bergsteiger noch die Kletterer, die den grössten Teil der Verunfallten ausmachen.

**Spielt die Höhenkrankheit dabei eine Rolle?**

Die höhenbedingten Erkrankungen spielen bei uns eine kleine Rolle beim Auslösen eines Sturzes. Dies ist in grosser Höhe anders – und damit meine ich Höhenlagen über 4'000 oder 5'000 Metern: Bei den Höhenbergsteigern kommt es immer wieder zu Abstürzen, weil sie wegen einer schweren Höhenkrankheit nicht mehr sicher gehen, die Sehschärfe eingeschränkt ist oder sie sogar Halluzinationen haben und von einer Stimme aufgefordert werden, in den Abgrund zu springen.



*In grossen Höhen  
kann die Einnahme von  
Sauerstoff helfen.*



## Mit welchen Symptomen macht sich die Höhenkrankheit bemerkbar?

Bei den höhenbedingten Gesundheitsstörungen, wie der offizielle Ausdruck lautet, muss man drei Erkrankungen auseinanderhalten. Die leichte Form ist die akute Bergkrankheit. Sie äussert sich mit Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder Übelkeit und Abgeschlagenheit oder Schwäche. Sie kann schon in der ersten Nacht in einer hochgelegenen Hütte auftreten. Berüchtigt für dieses Problem ist beispielsweise die Mönchsjochhütte auf 3657 Metern Höhe in der Jungfrau-Region, wo die Bergsteiger dank der Bahn zu schnell zu hoch steigen. Die Bergkrankheit an sich ist unangenehm, aber noch nicht gefährlich. Sie kann aber in eine lebensgefährliche Krankheit übergehen, welche wir in der Schweiz glücklicherweise selten sehen. Diese sind das Höhen-Hirnödem und das Höhen-Lungenödem. Beide Krankheiten entwickeln sich über wenige Tage, sind akut lebensbedrohlich und müssen sofort behandelt werden. Und die wichtigste Behandlung heisst absteigen!

## Muss man die Wanderung bei Höhenkrankheit sofort abbrechen?

Die akute Bergkrankheit ist unangenehm, aber per se nicht gefährlich. Die Kopfschmerzen können mit einem leichten Schmerzmittel angegangen werden. Ein sofortiger Abstieg ist nicht nötig, aber jemand mit einer Bergkrankheit sollte nicht weiter aufsteigen. Wenn die Symptome nach einem Tag Ruhe auf der gleichen Höhe nicht weg sind oder die Symptome sich verschlimmern, muss die Tour abgebrochen werden. Stellen sich Symptome einer schweren Erkrankung ein wie Gleichgewichtsstörungen, Gangunsicherheit, eine Störung des Bewusstseins oder massives Erbrechen sowie schwere Atemnot, darf keine Zeit mehr verloren werden: Der Abstieg muss sofort und möglichst rasch erfolgen, und gleichzeitig sollte der Patient Sauerstoff und spezifische Medikamente erhalten.

## Wie behandelt man eine Höhenkrankheit?

Die einzige kausale Behandlung ist der Abstieg! Da alle höhenbedingten Erkrankungen durch das reduzierte Sauerstoffangebot in der «dünnen» Luft verursacht werden, kann Sauerstoff gegeben werden oder ein Abstieg mithilfe eines Überdrucksacks simuliert werden. Nebst der symptomatischen Behandlung des Kopfwehs bei der Bergkrankheit gibt es mehrere Medikamente, die vor allem die schweren Erkrankungen behandeln.

## Wie kann man die Höhenkrankheit verhindern?

Das Zauberwort heisst Akklimatisation. Eigentlich wird jede Person krank, wenn sie zu schnell zu hoch geht. Vor allem die Übernachtungshöhe ist von Bedeutung: Für längere Touren in grosser Höhe gilt: Die Schlafhöhe sollte pro Nacht nicht mehr als dreihundert Meter grösser sein als die Nacht zuvor. Tagsüber kann man gut über einen hohen Pass gehen oder auch einen Gipfel besteigen, aber nachts muss man aufpassen, dass man nicht zu hoch schläft. Und wenn wir mehrere Tage unterwegs sind und immer höher gehen, sollten wir immer wieder einen Ruhetag einlegen, bei dem wir zweimal auf der gleichen Höhe schlafen. Die Akklimatisation fängt generell ab einer Schlafhöhe über 1'800 Metern an. Mehrere Nächte in Saas Fee, Pontresina oder am Steingletscher stellen zum Beispiel bereits einen solchen Stimulus dar.

## Gibt es gar eine medikamentöse Prophylaxe?

Es gibt mehrere Medikamente, die prophylaktisch gegeben werden können. Das bekannteste ist das Diamox (Acetazolamid). Es stimuliert die Atmung, hat aber die Nebenwirkung, dass es wassertreibend ist. Wird nicht genügend Flüssigkeit getrunken, besteht das Risiko einer Dehydrierung. Das Blut, das durch die Höhe bereits dicker als normal ist, wird nochmals eingedickt, womit die Gefahr von Thrombosen steigt. Eine medikamentöse Prophylaxe sollte nur speziell anfälligen Personen, die regelmässig und schon ab 2'500 Metern höhenkrank werden, vorbehalten sein oder in Situationen, wo eine vernünftige Vorbereitung mit korrekter Akklimatisierung nicht möglich ist – beispielsweise bei einem Flug direkt in grosse Höhe (La Paz, Lhasa usw.).



# Ein Unfall am Berg – was nun?

Die Krux bei Unfällen in den Bergen ist, dass schon leichte Verletzungen dazu führen können, dass professionelle Hilfe angefordert werden muss. Worauf ist zu achten? Was ist ratsam, was nicht? Der Nothilfekursanbieter Nohe Schweiz gibt Tipps für den Ernstfall.

Lange galt Wandern als langweilig. Jüngst hat sich das achtsame Durch-die-Berge-Schreiten jedoch generationenübergreifend zur Trendsportart entwickelt. Auch Bergsportarten wie Biken haben wegen des coronabedingt verschriebenen Heimaturlaubs weiter an Popularität gewonnen – und das nicht ohne Folgen: Gemäss dem SAC häufen sich die Unfälle am Berg.

Pro Jahr werden in den Schweizer Alpen und im Jura jeweils mehr als 3'000 Menschen aus einer Notlage geborgen. Solche Unfallsituationen sind für Patienten und Ersthelferinnen belastend. Deshalb macht es Sinn, sich vor einem Tag in den Bergen auf mögliche Szenarien vorzubereiten.



*Unfälle am Berg häufen sich.  
Im unwegsamen Gelände  
kommt die Rega zum Einsatz.*

## NOTRUF ZU WÄHLEN

Am Berg kann unter Umständen bereits ein Misstritt zum Problem werden. Oft befindet man sich in unwegsamem Gelände, und es fehlt an nahegelegenen Transportmöglichkeiten. Statt auf 3'000 Meter stundenlang mit einem geschwollenen oder gar gebrochenen Fuss weiterzumarschieren, ist es ratsam, vorsorglich das Telefon in die Hand zu nehmen und den Notruf zu wählen. Die ausgebildeten Fachpersonen der Notrufzentrale nehmen auch eine beratende Funktion wahr. Sie können die Lage beurteilen und einschätzen, ob professionelle Hilfe nötig ist. Welche Notrufnummer gewählt wird, ist dabei zweitrangig; die Blaulichtzentralen koordinieren sich untereinander.

**Die Notrufnummern zur Erinnerung: Sanität 144, europaweiter Notruf 112, Polizei 117, Feuerwehr 118, Rega 1414.**

## VORBEREITUNG IST TRUMPF

Muss professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden, steht man vor der Schwierigkeit, den Standort richtig angeben zu können. Bereits bevor man die Notrufnummer wählt, sollte man wissen, wo man sich befindet und wie man dies den Rettungskräften aufzeigen kann. Deshalb ist es wichtig, sich vor der Wanderung oder Biketour damit zu befassen, auf welchen Routen man unterwegs sein wird. Es gibt aber auch verschiedene digitale Möglichkeiten, den genauen Standort zu bestimmen.

In der Schweiz ist zum Beispiel die App «EchoSOS» weit verbreitet, und viele Notrufzentralen arbeiten damit. Eine weitere Möglichkeit ist, die App der Rega herunterzuladen. Beide Apps erlauben es, dem Notruf die genauen GPS-Koordinaten mitzuteilen. Einige Notrufzentralen haben auch die Möglichkeit, den Standort zu ermitteln: Sie können per SMS einen Link schicken, der ihnen, sobald er von der Benutzerin oder vom Benutzer angeklickt wird, den Standort übermittelt.

## DAS RICHTIGE MATERIAL ZUR HAND HABEN

Natürlich möchte man sich beim Wandern nicht unnötig zusätzliches Gewicht aufladen. Eine kleine Notfallapotheke mitzuführen, ist aber sinnvoll. Darin enthalten sollte neben Wunddesinfektionsmittel und Verbänden auch eine Rettungsdecke sein. Diese kann eingesetzt werden, um Patientinnen und Patienten vor Wärme und Kälte zu schützen oder ihnen als Unterlage zu dienen. Ferner ist es sinnvoll, ein Beatmungstuch oder eine Beatmungsmaske mitzuführen. Beides braucht



*Eine Verstauchung ist schnell passiert. Gut, wenn man Verbandsmaterial dabei hat und den Fuss stabilisieren kann.*

wenig Platz, kann sich aber als besonders hilfreich herausstellen: Die Wiederbelebung (Herzdruckmassage und Beatmung) einer Patientin kann ohne Kontakt zu Körperflüssigkeiten und somit ohne das Risiko einer Infektion durchgeführt werden.

## ERSTE-HILFE-GRUNDLAGEN KENNEN

In der ersten Hilfe gilt: Das Schlimmste ist, nichts zu tun. Oftmals ist aber die medizinische Erstversorgung durch Laien mit viel Unsicherheit verbunden. Was im Nothilfekurs noch kinderleicht war, ist im Adrenalin der Notfallsituation oft nicht mehr präsent. Trotz dieser Unsicherheiten sollte man versuchen, die Ruhe zu bewahren, weitere Personen zur Unterstützung beizuziehen und nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln. Wie andernorts sind auch in der Nothilfe die Übung und ständige Repetition wichtig. Um an Sicherheit zu gewinnen, schadet es nicht, ein zweites Mal einen Nothilfekurs zu belegen und das Wissen rund um stabile Seitenlage, Wiederbelebung und Druckverband aufzufrischen.

# Was tun, wenn man sich bei einer Wanderung verletzt?

**Dr. Markus Luethi vom medizinischen Team des TCS erklärt uns, was bei Verletzungen, Stichen oder Bissen zu tun ist, wenn das Problem bei einer Wanderung auftritt.**

**Herr Dr. Luethi, wie kann man sich vor dem Aufbruch gut auf eine Wanderung vorbereiten?**

Grundsätzlich sollte man die Strecke gut studieren, den Schwierigkeitsgrad der Wanderung bestimmen, damit sie dem eigenen Niveau entspricht, und schliesslich, wenn möglich, immer mindestens zu zweit gehen. Bei schweren Vorerkrankungen – wie ein Herzleiden, eine Lungenkrankheit, Diabetes etc. – sollte man den behandelnden Arzt fragen, ob Niveau, Höhe und Schwierigkeitsgrad des Weges dem aktuellen Gesundheitszustand angemessen sind.

**Was sind typische Verletzungen von Wanderern?**

Am häufigsten sind Entzündungen der Knochenhaut/Sehnen (femoropatellares Schmerzsyndrom (Schmerzen vorne im Knie)/Tendinopathie der Achillessehne), Knöchelverstauchungen, Blasen, schwarze Nägel, Krämpfe, Schnitt- und Schürfwunden.

**Was sollte die Verbandstasche des perfekten Wanderers enthalten?**

Meiner Meinung nach muss die ideale Tasche Folgendes enthalten:

- Elastische Binde mit 8 cm Breite
- Selbstklebende Stützbandage 6 cm (Sportfix)
- Desinfektionsmittel (Betadine oder Octenisept)
- Sterile Kompressen für Wundverbände
- Heftpflaster (Compeed)
- Wundnahtstreifen (Steristrip)
- Schmerzmittel (Dafalgan, Ibuprofen)



*Die Knie werden besonders beim Abwärtsgehen stark beansprucht.*

- Antihistaminika (Cetallerg)
- Taschenmesser (Schere)
- Flexible Schiene zur Fixierung eines Körperteils
- Sicherheitsnadeln zum Befestigen einer Armbinde
- Zettel mit Notfallnummern (Polizei, Rettung, REGA, nahestehende Personen, die informiert werden müssen)

### **Bereitet man sich gut genug auf Hitze, Regen oder Kälte vor?**

Nicht immer. Allerdings ist das unerlässlich, vor allem, wenn man in den Bergen unterwegs ist. Nehmen Sie immer eine warme Jacke, Regenschutz, eine Mütze, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und ausreichend Wasser mit. Helle Kleidung aus dichtem Stoff und eine Mütze schützen gut gegen die Sonne. In den heissesten Stunden während der Mittagszeit sollten Sie intensive körperliche Anstrengung vermeiden und vergessen Sie nicht, regelmässig zu trinken.

### **Was tut man bei Blasen am Fuss?**

Kleine Blasen behandelt man mit selbstklebenden Pflastern (Heftpflaster, Leukotape), um Reibung zu verhindern. Wenn die Blasen grösser sind, verwendet man spezielle, dickere Pflaster, die besser vor zusätzlicher Reibung schützen. Wenn die Blasen sehr gross sind, sollte man eine Pause einlegen. Oder man kann sie einstechen, unter möglichst sterilen Bedingungen (Desinfektion, sterile Nadel, steriles Pflaster ohne Salbe), aber das Infektionsrisiko ist gross. Deshalb wird empfohlen, die Blasenhaut auf der Wunde zu belassen, damit sie als Barriere gegen Reibung und Entzündungen wirkt.

### **Was tut man bei Schürfwunden?**

Man muss die Wunde mit sauberem Wasser reinigen, wenn möglich, desinfizieren und mit einer sterilen Kompresse oder einem Heftpflaster vor Reibung schützen.

### **Was tut man bei einem Insektenstich?**

- Bei Bienen-/Wespen-/Hornissenstichen im Mund handelt es sich um lebensgefährliche Notfälle: Falls man Antihistaminika mit sich führt, sollte man diese geben, den Stich mit Eis kühlen und die Rettung rufen (Rettungswagen/Helikopter). Dasselbe Verfahren gilt, wenn es sich um eine bekannte Allergie handelt und keine Notfallbehandlung möglich ist.



*Mit Pflastern kann man Blasen vorbeugen oder, wenn man bereits eine hat, die Haut vor Reibung schützen.*

- Bienen lassen den Stachel und die Giftdrüse in der Haut stecken. Ziehen Sie den Stachel in diesem Fall schnell mit dem Fingernagel, der stumpfen Seite eines Messers (indem Sie es parallel über die Hautoberfläche ziehen) oder einer Kreditkarte heraus. Verwenden Sie keine Pinzette, da die Giftdrüse platzen und noch mehr Gift freisetzen könnte.
- Wespen und Hornissen lassen beim Stechen keinen Stachel zurück. Ihr Gift ist zum Teil thermolabil (wird von Hitze zerstört). Deshalb kann man die Wunde mit einem Föhn erhitzen oder indem man das brennende Ende einer Zigarette in einigen Millimetern Entfernung – ohne die Haut zu berühren! – daran hält, und das etwa zwei Minuten lang.
- Mücken- und andere Insektenstiche behandelt man mit Eis oder Essigschlägen. Gegen den Juckreiz kann man Antihistaminika lokal auftragen (Fenistil-Gel) oder oral einnehmen (Cetallerg-Tabletten oder andere).

**Hier haben Ihre  
Reisenotizen Platz.**

### **Was tut man bei Bissen?**

In Gegenden, wo Tollwut endemisch ist (hauptsächlich Afrika, Asien einschliesslich Zentralasien, Osteuropa und einige südamerikanische Länder) muss jeder Tierbiss als Notfall behandelt werden, und es sollte in kürzester Zeit eine postexpositionelle Impfung durchgeführt werden. In der Praxis muss man die Wunde mit sauberem Wasser reinigen, wenn möglich, desinfizieren und mit einer sterilen Kompresse schützen. Ist die Bisswunde tief, muss man einen Arzt aufsuchen, der den Impfstatus für Tetanus überprüft und sich über die Tollwutgefahr informiert (Fledermäuse, halterlose Hunde). Bei Schlangenbissen muss man sich schnellstmöglich beim toxikologischen Zentrum der Schweiz informieren (044 251 51 51) und, falls möglich, ein Foto der Schlange machen.

### **Inwieweit kann man Schnittwunden behandeln?**

Das kommt ganz auf die Lage und Tiefe der Schnittwunde an. Wenn Muskeln und Sehnen offen liegen oder es stark blutet, muss man sofort einen sterilen Kompressionsverband anlegen und schnellstmöglich Hilfe bei einer medizinischen Fachkraft suchen. Ist ein kleiner Fremdkörper in der Wunde zu sehen, kann man diesen entfernen, bevor man die Wunde mit sterilen Kompressen abdeckt. Wenn Sie den Verletzten transportieren müssen, sollten Sie den Bereich mit der Schnittwunde hoch lagern und den Verletzten vorsichtig tragen.

### **Was tut man bei schweren Verletzungen?**

Zunächst muss man den Unfallort absichern. Danach sollte man, falls möglich, die Ortsdaten ermitteln und die Ambulanz/Rettung (Notruf 144) oder die Luftrettung per Helikopter (REGA unter 1414) alarmieren. Geben Sie hierbei die genaue Anzahl der Verletzten und die Schwere der Verletzungen an.

*Mit den Experten-Tipps  
das Velofahren in vollen  
Zügen genießen.*

## **Sicher mit dem Velo bei jeder Jahreszeit: Das sind die Tipps des Experten**



**Mit dem Fahrrad das ganze Jahr über sicher unterwegs zu sein, erfordert ein paar zusätzliche Vorbereitungen und Überlegungen, besonders bei widriger Witterung. Hier sind einige wichtige Punkte, die Sie beachten sollten:**

**Fahrzeugwartung:** Überprüfen Sie regelmässig den Zustand Ihres Fahrrads, insbesondere der Bremsen, Reifen und Beleuchtung. Stellen Sie sicher, dass alles einwandfrei funktioniert, um unerwartete Probleme während der Fahrt zu vermeiden.

**Reifenwahl:** Für den Winter und bei nassen Bedingungen sind Reifen mit gutem Profil und besserer Haftung wichtig. Schauen Sie vielleicht auch Schutzbleche an, um Schlamm und Wasser von Ihnen fernzuhalten.

**Kleidung:** Kleiden Sie sich angemessen für das Wetter. Im Winter und bei Regen sind wasserabweisende Kleidung und warme Schichten ratsam. Vergessen Sie nicht die Handschuhe und die Mütze, um sich vor Kälte zu schützen.

**Sichtbarkeit:** Nutzen Sie Lichter und reflektierende Kleidung, um sicherzustellen, dass Sie für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar sind, insbesondere bei schlechten Lichtverhältnissen.

**Fahrtechnik:** Passen Sie Ihre Fahrweise den Wetterbedingungen an. Fahren Sie langsamer und vorsichtiger bei Regen, Schnee oder Eis. Achten Sie darauf, dass Sie genug Bremsweg haben und vermeiden Sie plötzliche Manöver.

**Routenplanung:** Berücksichtigen Sie die Strassenverhältnisse und wählen Sie sichere Routen. Manchmal sind Nebenstrassen oder Radwege besser geeignet als stark befahrene Hauptstrassen.

**Notfallausrüstung:** Tragen Sie immer ein Reparaturset mit Werkzeugen und Ersatzteilen bei sich, um kleine Reparaturen unterwegs durchführen zu können. Denken Sie auch an ein Handy für den Notfall.



*Die Pflege und Wartung des Fahrrads ist wichtig für die Sicherheit.*

**Hydratation und Ernährung:** Auch wenn es kalt ist, ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinken Sie regelmässig, auch wenn Sie nicht so stark schwitzen wie im Sommer. Vergessen Sie auch nicht, Energienahrung mitzunehmen, besonders bei längeren Fahrten.

**Aufmerksamkeit:** Seien Sie besonders aufmerksam im Verkehr und halten Sie Ausschau nach potenziellen Gefahren, wie rutschigen Stellen, herabfallenden Ästen oder unerwarteten Hindernissen.


Indem Sie diese Punkte berücksichtigen und Ihre Fahrradausrüstung sowie Ihre Fahrweise entsprechend anpassen, können Sie sicherstellen, dass Sie das ganze Jahr über sicher und komfortabel mit dem Fahrrad unterwegs sind.





# Alles eine Frage der Einstellung – so geht's richtig

Das richtige Einstellen des Fahrrads ist entscheidend für Komfort, Effizienz und Sicherheit beim Fahren. Hier sind einige wichtige Schritte, um sicherzustellen, dass das Fahrrad optimal auf Sie abgestimmt ist.

A woman with long blonde hair, wearing a light blue short-sleeved shirt, is leaning over a bicycle. She is using a black seat post adjuster to raise or lower the black saddle. Her left hand is on the seat post, and her right hand is on the saddle. The background is a blurred outdoor setting with trees and a bright sky.

*Die korrekt eingestellte  
Höhe des Sattels ist wichtig.*

### **Sattelhöhe einstellen**

Die richtige Sattelhöhe ist entscheidend für eine effiziente Pedalierung und Vermeidung von Verletzungen. Stellen Sie den Sattel so ein, dass Ihr Bein fast vollständig gestreckt ist, wenn Sie das Pedal in der untersten Position treten.

### **Sattelneigung anpassen**

Der Sattel sollte waagrecht oder leicht nach vorne geneigt sein, um Druck auf empfindliche Bereiche zu vermeiden und eine optimale Unterstützung zu bieten.

### **Lenkerhöhe einstellen**

Die Höhe des Lenkers sollte so eingestellt sein, dass Sie bequem sitzen können, ohne zu stark nach vorne gebeugt zu sein. Eine zu niedrige Position kann zu Nacken- und Rückenschmerzen führen.

### **Lenkerbreite überprüfen**

Die Breite des Lenkers sollte Ihrer Schulterbreite entsprechen, um eine optimale Kontrolle und Stabilität zu gewährleisten.

### **Pedale richtig positionieren**

Stellen Sie sicher, dass die Pedale richtig positioniert sind, um eine effiziente Kraftübertragung und Vermeidung von Beschwerden im Knie- und Fussbereich zu gewährleisten.

### **Schaltung und Bremsen einstellen**

Überprüfen Sie regelmässig die Schaltung und die Bremsen Ihres Fahrrads, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäss funktionieren und rechtzeitig gewartet werden.

### **Reifendruck kontrollieren**

Halten Sie den Reifendruck Ihres Fahrrads im empfohlenen Bereich, um einen guten Grip, geringen Rollwiderstand und Schutz vor Reifenpannen zu gewährleisten.

### **Ergonomische Anpassungen vornehmen**

Wenn Sie häufig längere Strecken fahren, können ergonomische Anpassungen wie spezielle Griffe oder Sättel dazu beitragen, Komfort und Leistung zu verbessern.

Indem Sie diese Tipps befolgen und regelmässig die Einstellungen des Fahrrads überprüfen, können Sie sicherstellen, dass das Fahrrad optimal auf Sie abgestimmt ist und Sie das bestmögliche Fahrerlebnis geniessen können.

Sollte es doch mal zu Beschwerden kommen, hier einige Tipps, woran es liegen könnte:

Knieschmerzen	Je nach Art der Knieschmerzen kann der Sattel zu niedrig oder zu weit vorne positioniert sein.
Schmerzen im Rücken	Eine zu hohe Sattelleinstellung – speziell beim Rennrad – kann die Rückenmuskulatur stark belasten und zu Rückenschmerzen führen.
Druck in den Händen	Das kann daran liegen, dass der Lenker zu tief oder der Sattel zu weit nach vorne eingestellt ist. Dadurch wird der Druck auf die Hände erhöht.
Schmerzen in den Schultern	Versuchen Sie die Sitzposition aufrechter zu gestalten oder wechseln Sie auf einen schmaleren Lenker.
Nackenschmerzen	Durch einen zu tiefen Lenker, einen zu hohen Sattel oder einen zu langen Vorbau kann es zu Nackenschmerzen kommen.
Schmerzen im Gesäss	Die Sattelhöhe sollte in einem ersten Schritt um ein bis zwei Zentimeter verringert werden. Hilft dies nicht, kann es an der Sattelnase liegen, welche sich zu weit nach unten neigt.



# Kluge Köpfe schützen sich

**Egal, ob im Strassenverkehr, auf Feldwegen oder in den Bergen: Die richtige Ausrüstung ist wichtig und kann im Notfall sogar Leben retten. Hier lohnt es sich, nicht am falschen Ende zu sparen und das Fahrrad verkehrstauglich zu machen.**

## **DIESE DINGE GEHÖREN AN JEDES FAHRRAD:**

- Eine gut hörbare Klingel
- Zwei voneinander unabhängige Bremsen
- Weisses Frontlicht und Frontreflektoren
- Rotes Rücklicht und Rückstrahler
- Rutschfeste Pedale, optimal mit Reflektorstreifen
- Optional, aber auf jeden Fall ratsam sind weitere Reflektorstreifen, beispielsweise an den Rädern (Speichenclips oder Speichenreflektoren)

## **MACHEN SIE SICH SICHTBAR**

Tragen Sie helle Kleidung oder im Idealfall Funktionskleidung, welche bereits mit Reflektoren ausgestattet sind. Zusätzlich kann der Helm und der Rucksack mit Licht ausgestattet werden, was die Sichtbarkeit nochmals erhöht.

## **SCHÜTZEN SIE IHREN KOPF**

Einen Helm zu tragen, lohnt sich in jedem Fall – egal, wie kurz oder lang die Strecke sein mag. Er sollte angenehm sitzen und sich mit geschlossenem Kinnriemen nicht nach hinten abstreifen lassen. Auch hier gilt: Je heller die Farbe des Helms, desto besser werden Sie gesehen.

1. Stellen Sie sicher, dass der Helm die richtige Grösse für Ihren Kopf hat. Messen Sie dazu den Umfang Ihres Kopfes und wählen Sie die passende Helmgrösse entsprechend aus.
2. Öffnen Sie den Kinnriemen des Helms und setzen Sie ihn auf Ihren Kopf. Der Helm sollte gerade sitzen und etwa zwei Fingerbreit über den Augenbrauen platziert werden.
3. Schliessen Sie den Kinnriemen und stellen Sie sicher, dass er fest sitzt, aber nicht zu eng ist. Der Riemen sollte unter dem Kinn verlaufen und eng genug sein, um den Helm an Ort und Stelle zu halten.
4. Überprüfen Sie, ob der Helm richtig sitzt, indem Sie ihn leicht nach vorne und hinten sowie von einer Seite zur andern bewegen. Er sollte fest auf dem Kopf sitzen, ohne zu wackeln oder zu verrutschen.
5. Passen Sie gegebenenfalls die Polsterung im Inneren des Helms an, um einen bequemen Sitz zu gewährleisten.
6. Überprüfen Sie regelmässig den Zustand Ihres Helms und ersetzen Sie ihn bei Beschädigungen oder nach einem Sturz. Ein beschädigter Helm bietet keinen ausreichenden Schutz mehr, auch wenn von aussen keine Schäden sichtbar sind.

# Wie repariert man ein Velo selbst?

Ein Fahrrad selbst reparieren zu können, kann eine lohnende Fähigkeit sein und Ihnen helfen, Zeit und Geld zu sparen. Hier sind einige grundlegende Schritte, um häufige Reparaturen selbst durchzuführen.



**REIFENPANNE REPARIEREN:** Entfernen Sie das Rad und lösen Sie den Reifen von der Felge. Überprüfen Sie den Reifen auf Fremdkörper und entfernen Sie diese. Reparieren Sie den Schlauch mit einem Flickzeug oder ersetzen Sie ihn bei Bedarf. Setzen Sie den Schlauch wieder in den Reifen ein und montieren Sie den Reifen auf die Felge.

**BREMSEN EINSTELLEN:** Überprüfen Sie den Verschleiss der Bremsbeläge und ersetzen Sie diese bei Bedarf. Stellen Sie die Bremsen ein, indem Sie die Einstellschrauben an den Bremsen justieren, um den richtigen Abstand zwischen den Bremsbelägen und der Felge zu gewährleisten. Überprüfen Sie die Bremsleistung und testen Sie die Bremsen, bevor Sie wieder auf die Strasse gehen.


**SCHALTUNG EINSTELLEN:** Überprüfen Sie die Schaltung auf Verschleiss und beschädigte Teile. Stellen Sie die Schaltung ein, indem Sie die Einstellschrauben an den Schalthebeln und Umwerfern justieren, um ein reibungsloses Schalten zu gewährleisten. Testen Sie das Schalten in verschiedenen Gängen, um sicherzustellen, dass alles ordnungsgemäss funktioniert.

**KETTENWARTUNG:** Überprüfen Sie die Kette auf Verschleiss und Schmutz. Reinigen Sie die Kette mit einem geeigneten Reinigungsmittel und einem Lappen. Schmieren Sie die Kette mit einem qualitativ hochwertigen Fahrradkettenöl und wischen Sie überschüssiges Öl ab.

**TRETLAGER- UND LENKKOPFWARTUNG:** Überprüfen Sie das Tretlager und den Lenkkopf auf Spiel und Verschleiss. Ziehen Sie bei Bedarf die Lagerkonusse nach oder ersetzen Sie diese. Schmieren Sie die Lager mit geeignetem Fett, um Reibung zu reduzieren und die Lebensdauer zu verlängern.


**RAHMEN- UND KOMPONENTENINSPEKTION:** Überprüfen Sie regelmässig den Rahmen und die Komponenten auf Risse, Dellen oder andere Anzeichen von Schäden. Reparieren oder ersetzen Sie beschädigte Teile, um die Sicherheit und Funktionalität des Fahrrads zu gewährleisten.

Für komplexere Reparaturen oder wenn Sie unsicher sind, ist es ratsam, professionelle Hilfe in einem Fahrradladen in Anspruch zu nehmen. Einige Reparaturen erfordern spezielle Werkzeuge oder Fachkenntnisse, die Sie möglicherweise nicht besitzen.



**«Berge sind stille  
Meister und machen  
schweigsame  
Schüler.»**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE  
Dichter



*Eine angemessene  
Ausrüstung ist beim  
Mountainbiken wichtig.*

## Die zehn wichtigsten Regeln für Mountainbiker



**Für Mountainbiker gelten einige wichtige Regeln, um ihre Sicherheit zu gewährleisten und die Umwelt zu respektieren.**

- 01 Respektieren Sie die Natur:** Fahren Sie nur auf markierten Wegen und respektieren Sie Sperrungen sowie Schutzgebiete. Vermeiden Sie das Befahren von sensiblen oder geschützten Bereichen.
- 02 Teilen Sie die Trails:** Seien Sie höflich und respektvoll gegenüber anderen Trailnutzerinnen und -nutzern, einschliesslich Wandern, Läuferinnen und Reitern. Passen Sie Ihre Geschwindigkeit an, um Fussgängerinnen und langsameren Fahrern ausreichend Platz zu lassen.
- 03 Bleiben Sie auf dem Trail:** Verlassen Sie die markierten Wege nicht, um die Vegetation und den Lebensraum von Tieren nicht zu schädigen. Das Befahren von Abkürzungen oder das Schneiden von Kurven kann zu Erosion und Umweltschäden führen.
- 04 Sicherheit geht vor:** Tragen Sie immer einen Helm und angemessene Schutzausrüstung. Überprüfen Sie regelmässig Ihr Fahrrad auf Funktionsfähigkeit und Wartungsbedarf.
- 05 Kenntnis der Trailregeln:** Informieren Sie sich über die spezifischen Regeln und Vorschriften für die Nutzung der Trails in dem Gebiet, in dem Sie fahren möchten. Einige Trails haben möglicherweise besondere Einschränkungen oder Empfehlungen.

- 06 Fahrtechnik verbessern:** Arbeiten Sie kontinuierlich an Ihrer Fahrtechnik, um sicherer und effizienter auf den Trails zu fahren. Nehmen Sie bei Bedarf an Fahrkursen oder -workshops teil, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern.
- 07 Verantwortung übernehmen:** Übernehmen Sie für Ihre Handlungen die Verantwortung und respektieren Sie die Sicherheit anderer Trailnutzerinnen und -nutzer sowie die Umwelt. Vermeiden Sie rücksichtsloses Fahren oder Verhalten, das andere gefährden könnte.
- 08 Umweltbewusstsein:** Packen Sie Ihren Müll ein und hinterlassen Sie keine Abfälle auf den Trails. Tragen Sie dazu bei, die Umwelt sauber zu halten und die Schönheit der Natur zu bewahren.
- 09 Notfallvorbereitung:** Nehmen Sie bei längeren Ausfahrten oder in abgelegenen Gebieten immer eine Erste-Hilfe-Ausrüstung mit und seien Sie darauf vorbereitet, im Notfall Hilfe zu leisten oder zu rufen.
- 10 Respektieren Sie die Fähigkeiten anderer:** Vermeiden Sie Drängeln oder aggressives Verhalten gegenüber anderen Fahrerinnen und Fahrern auf den Trails. Jede und jeder hat unterschiedliche Fähigkeiten und Komfortniveaus, also seien Sie geduldig und respektvoll.

Indem Sie diese Regeln befolgen und verantwortungsbewusst handeln, können Sie nicht nur sicherer, sondern auch respektvoller und umweltbewusster Mountainbike fahren.

# VELOUNFALL – was tun?

**Auch wenn ein Velounfall glimpflich ausgeht und nur ein Sachschaden oder leichte Verletzungen entstanden sind, ist es gut zu wissen, was jetzt zu tun ist. Das müssen Auto- und Radfahrende beachten.**

- Unfallstelle sichern und Verletzten helfen. Wenn nötig die Ambulanz (144) rufen.
- Bei Personenschaden und Streit über den Unfallhergang die Polizei rufen.
- Bei Schmerzen einen Arzt aufsuchen (auch wenn sie nach dem Schockzustand auftreten). Lassen Sie sich ein ärztliches Zeugnis ausstellen und dokumentieren Sie die Verletzungen.
- Fotos der beteiligten Fahrzeuge und entstandenen Schäden zu Beweis Zwecken machen. Notieren Sie das Kennzeichen und die Haftpflichtversicherung des Unfallverursachers, füllen Sie ein Europäisches Unfallprotokoll aus. Es ist für die Schadensabwicklung unerlässlich, die Personalien auszutauschen. Lassen Sie sich die ID zeigen und notieren Sie sich Namen und Adresse der involvierten Personen.
- Den Unfall melden: Arbeitgeber, Unfallversicherung oder ggf. Krankenkasse oder RAV.
- Anzeige erstatten: auch nach Erhalt einer schriftlichen Bestätigung der Schuldfrage. Eine Anzeige kann bis zu drei Monate nach dem Unfall erstattet werden. Nehmen Sie sich unbedingt Zeit zum Nachdenken, unabhängig von der Meinung der Polizei.

*Es ist gut zu wissen, was bei einem Velounfall zu tun ist.*



Hier haben Ihre  
Reisenotizen Platz.

### **WELCHE VERSICHERUNG ZAHLT WAS?**

Ist ein Auto in den Unfall involviert, beteiligt sich die Versicherung der Autolenkerin oder des Autolenkers ungeachtet der Schuldfrage. Dies wurde vom Gesetzgeber wegen der grundsätzlichen Gefahr und Überlegenheit von Autos gegenüber Velofahrenden so festgelegt. Allerdings gilt diese Regel nicht bei grober Fahrlässigkeit vonseiten eines Velofahrers. Ausserdem gelten akrobatische Sprünge mit dem Bike als Wagnis. Wer in der Luft Salti macht und sich um die eigene Achse dreht oder nur schon die Hände oder die Füsse von den Pedalen nimmt, muss wie bei anderen Risikosportarten Abstriche bei der Versicherungsleistung in Kauf nehmen.

### **PRIVATHAFTPFLICHTVERSICHERUNG**

Je nach Schuldfrage übernimmt für gewöhnlich die eigene Haftpflichtversicherung oder jene des Unfallgegners die Kosten für den Personen- und Sachschaden des jeweils anderen. E-Bikes bis 25 km/h sind normalerweise mitversichert. Für schnelle E-Bikes braucht es eine Fahrzeugversicherung oder eine spezielle E-Bike-Versicherung. Zur Sicherheit überprüfen Sie Ihre Police dennoch auf den Velo-Passus. Achtung: Die Haftpflichtversicherung übernimmt bei Sachschäden von mehr als 300 Franken. Darunter müssen Sie selbst für den Schaden aufkommen, auch wenn Sie den Unfall nicht verursacht haben.

### **UNFALLVERSICHERUNG**

Haben Sie den Unfall selbst verursacht und sich dabei verletzt, übernimmt Ihre Unfallversicherung. Normalerweise sind Sie über den Arbeitgeber versichert. Nichterwerbstätige, Studierende und Selbstständige können über die Krankenkasse eine Unfallversicherung abschliessen.

### **VELO-UNFALLKASKO**

Für die Deckung der Schäden am eigenen Velo gibt es Zusatzangebote wie die Velo-Unfallkasko-Versicherung. Diese übernimmt den Sachschaden, wenn Sie den Unfall verursacht haben. Ansonsten bezahlt die Haftpflichtversicherung des Unfallgegners.



Mehr Infos zum Thema  
Recht erhalten Sie unter  
[www.lex4you.ch](http://www.lex4you.ch)





24  
9 773042 434003