

Herbstzeit ist Wanderzeit



Rainald Fischer

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
im Sommer kam neben Eurokrise und Olympia ein Ereignis in die Schlagzeilen, das die möglichen Gefahren des Bergsteigens in das öffentliche Bewusstsein rückte: Insgesamt 9 Bergsteiger sind beim Aufstieg auf den Montblanc ums Leben gekommen. Weitere 9 wurden zum Teil schwer verletzt. Eine große Lawine hatte sich gelöst und die aufsteigenden Bergsteiger unter sich begraben. Möglicherweise löste ein Bergsteiger oberhalb der beiden betroffenen Gruppen die Lawine aus. Das lässt jedenfalls die bisherige Berichterstattung vermuten.

Solche Schlagzeilen bewirken wohl bei vielen Lesern den Reflex: Ich habe es doch gewusst, Bergsteigen ist einfach gefährlich. Warum bleiben die denn nicht einfach unten?

Dabei wird vergessen, dass Bergsteigen und noch mehr Bergwandern viele positive Effekte hat. So senkt zum Beispiel ein dreiwöchiger Wanderurlaub in mittleren Höhen von 1800 m Körpergewicht und Blutdruck. Die Glukosetoleranz verbessert sich.

Trotzdem können natürlich auch beim ‚einfachen‘ Wandern Unfälle und Todesfälle auftreten. Wie häufig das ist und wie gefährlich im Vergleich dazu beispielsweise Sportarten wie Fußball oder Eishockey sind, beschreibt der Beitrag der Sportwissenschaftler aus Innsbruck im vorliegenden Heft. Aus der Statistik wird auch deutlich, dass Unfälle wie am Montblanc seltene Ereignisse sind und die mediale Hervorhebung letztlich einen falschen Eindruck von den Gefahren beim Bergsteigen vermittelt.

Christoph Kruis, Bergwachtarzt und Bergführer in Murnau, berichtet in seiner Kasuistik über einen Bergsteiger, der mit einer schwersten Fußverletzung erst nach mehreren Tagen geborgen werden konnte.

Aber nicht nur beim Bergsteigen können Unfälle und Krankheiten auftreten, sondern auch bei der Lieblingsbeschäftigung der Deutschen: Fernreisen.

Martin Alberer und Hans Dieter Nothdurft aus dem Tropeninstitut in München informieren in ihrem Beitrag darüber, wie notwendig die ausführliche Beratung vor und nach Fernreisen ist. Es gibt außer der Malaria noch viele weitere Erkrankungen, die durch gute Aufklärung, Impfungen und richtige Verhaltensweise gut vermeidbar sind. Erfreulicherweise gibt es inzwischen in Deutschland eine Vielzahl von Ärzten, die sich in der Reisemedizin fortbilden und dadurch einen nicht unerheblichen Beitrag zur Gesundheit auf Reisen leisten.

Denn Reisen und auch Wandern und Bergsteigen tragen letztlich doch ganz erheblich zum Wohlbefinden bei. Die potenziellen Gefahren sollten nicht dazu führen, dass fremde Umgebungen vermieden werden und diese Möglichkeiten zur physischen und auch psychischen Erholung nicht genutzt werden.

Erkunden Sie weiter mit Offenheit und Freude die Welt.

Ihr Rainald Fischer, München