

MEDIENMITTEILUNG | BERN, 28. APRIL 2025

## WENN ES AUF DER WANDERUNG UNGEMÜTLICH WIRD

### SICHER UNTERWEGS MIT «LIKE TO HIKE»

Genussvolle Momente fern des Alltags in idyllischen Landschaften, vorzugsweise bei heiterem Sonnenschein und in guter Gesellschaft – so sieht die Idealvorstellung einer Wanderung aus. Der Verband Schweizer Wanderwege erinnert mit der siebten Ausgabe der Erklärvideo-Serie «Like to Hike» daran, dass auf einer Wanderung im seltenen Fall auch Notsituationen auftreten können. Dabei ist es besonders wichtig, auf solche Ausnahmestände vorbereitet zu sein und zu wissen, wie man sich verhalten muss.

Wandern ist weitestgehend ungefährlich. Und doch finden sich jede Saison aufs Neue Wanderinnen und Wanderer in kritischen Situationen wieder oder verunfallen gar. Insbesondere in den Bergen lauern gewisse Risiken. Diese zu kennen, ist Bestandteil des eigenverantwortlichen Handelns, wie Patricia Cornali, Verantwortliche für die Verbandskommunikation bei den Schweizer Wanderwegen, weiss: «Eine Anforderung von Berg- und Alpinwanderwegen ist, dass sich deren Benützerinnen und Benützer der Möglichkeit von Naturgefahren, rapiden Wetterumschwüngen oder exponierten Stellen bewusst sind.» Notsituationen können auch durch medizinische Probleme, durchs Abkommen vom markierten Weg oder durch Begegnungen mit Tieren entstehen.

#### EIGENVERANTWORTUNG ZUR VORBEUGUNG VON RISIKEN

«Wer sich über die eigene Verantwortung im Klaren ist und bewusst handelt, wandert sicherer», erklärt Patricia Cornali. Nebst dem Wissen über mögliche Risiken im Gebirge sind die sorgfältige Planung einer Wanderung und das angepasste Verhalten unterwegs zwei weitere zentrale Aspekte der Eigenverantwortung. «Hält man sich daran, kann man den meisten ungemütlichen Situationen zuvorkommen und Risiken von vornherein eindämmen», sagt Cornali, die bei den Schweizer Wanderwegen die Kampagne «Like to Hike» leitet. Eine gründliche Vorbereitung bedeutet, sich mit der Route und ihren Anforderungen vertraut zu machen. «Eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten ist dabei das A und O», mahnt Patricia Cornali. Erschöpfung, Überforderung oder gefährlichen Abkürzungsversuchen, die zu Unfällen führen können, kann so vorgebeugt werden. Ebenso sollte man sich mit den Betriebszeiten von Seilbahnen und den Öffnungszeiten von Berghütten vertraut machen, um den Rückweg nicht unfreiwillig im Dunkeln zurücklegen zu müssen oder unerwartet ohne Verpflegung dazustehen. Gemäss Patricia Cornali spielt auch das Wetter eine wichtige Rolle: «Die Auswirkungen von Regen, Wind und Kälte sind nicht zu unterschätzen: Man kann ausrutschen, sich wegen schlechter Sicht verirren und die Kräfte lassen schneller nach. Deswegen muss vor einer Wanderung immer der Wetterbericht studiert werden.» Es lohnt sich, auch während der Wanderung ab und zu einen Blick auf den Horizont und auf den Radar zu werfen. Die richtige Ausrüstung ist ebenfalls Teil der Eigenverantwortung und kann bei schwierigen Witterungsverhältnissen den entscheidenden Unterschied machen. Zur Mindestausrüstung gehören stabile Wanderschuhe mit griffigem Profil, ein Rucksack, genügend Proviant, der Jahreszeit angepasste Kleidung, Sonnen- und Regenschutz, Kartenmaterial, ein aufgeladenes Mobiltelefon sowie eine Notapotheke. Wer sich auf der Wanderung unwohl oder müde fühlt, eine Wetterverschlechterung feststellt oder unsicher über den weiteren Wegverlauf ist, kehrt lieber um oder wählt eine sichere Abkürzungsmöglichkeit, bevor es brenzlig wird.

## IM FALL DER NOTFÄLLE

Trotz aller Vorsichtsmassnahmen kann man auf einer Wanderung in eine Notsituation geraten. «In der Natur – speziell im Gebirge – bleibt ein gewisses Restrisiko», so Patricia Cornali. Im neusten Like-to-Hike-Video der Schweizer Wanderwege wird das richtige Verhalten für zwei der am häufigsten auftretenden Notsituationen näher beleuchtet.

Unfälle, bei denen Wandernde Verletzungen davontragen, können die Folge vielerlei Ursachen sein – beispielsweise von Müdigkeit, schlechter Sicht oder von Naturereignissen. Geschieht ein Unfall, heisst es in erster Linie, Ruhe zu bewahren und sich einen Überblick über die Situation zu verschaffen. Um Folgeunfälle zu verhindern, sollte die verletzte Person rasch aus der Gefahrensituation gebracht werden, ohne dass die eigene Sicherheit riskiert wird. Sobald klar ist, dass professionelle Hilfe benötigt wird, gilt es, schnellstmöglich die Rettungskräfte zu alarmieren. Sofern der oder die Verunfallte erreicht werden kann, soll danach Erste Hilfe geleistet werden. Dabei ist es auch wichtig, die Person vor Umwelteinflüssen wie Kälte, Nässe oder Sonnenstrahlung zu schützen. Ist das Absetzen eines Notrufs per Telefon oder App nicht möglich, sollte sich die Begleitperson zur nächsten Alarmierungsmöglichkeit aufmachen. Ansonsten sollten verletzte Personen jedoch nicht allein gelassen werden.

Blitzschlag ist nur eine der Gefahren, die mit Gewittern einhergehen: Böen können im Wald Äste und Bäume zum Fallen bringen und auf ausgesetzten Passagen Gleichgewichtsprobleme provozieren. Regen und Wind können rasch zu einer Unterkühlung führen und Starkniederschläge Murgänge, Überschwemmungen oder Steinschläge auslösen. Wer insbesondere im Sommer in ein plötzlich auftretendes Wärmegewitter gerät, sollte sich in eine Hütte mit geschlossenen Fenstern und Türen, eine grosse Höhle oder allenfalls unter hohe Felswände retten, um sich vor Blitzen zu schützen. Dabei ist es wichtig, zwei Meter Abstand von Wänden und anderen Menschen zu halten. Exponierte Orte wie Grate, Strom- oder Seilbahnmasten, Wasserläufe, einzelne Bäume oder Waldränder sind zwingend zu meiden. Metallene Gegenstände wie Wanderstöcke oder Pickel ziehen Blitze an und sollten mehrere Meter weggelegt werden. Im Freien schützt man sich am besten, indem man mit geschlossenen Füssen auf einer isolierenden Unterlage wie einem Rucksack oder einem Seil in die Hocke geht, den Kopf einzieht und sich dabei nirgends anlehnt oder festhält.

Tipps für das richtige Verhalten in weiteren Notsituationen finden sich auf [www.schweizer-wanderwege.ch/unterwegs](http://www.schweizer-wanderwege.ch/unterwegs).

## DOWNLOADBEREICH FÜR MEDIEN

Das Video steht [zum Download](#) als MP4-Datei oder auf [YouTube](#) zur Verfügung.  
Ergänzendes Bildmaterial finden Sie ebenfalls unter dem obenstehenden Download-Link.  
Bitte beachten Sie die Bildbeschreibungen und das Copyright © Schweizer Wanderwege.

## KONTAKTPERSON FÜR AUSKÜNFTE

Patricia Cornali

Verantwortung Verbandskommunikation, Schweizer Wanderwege  
031 370 10 34 | [patricia.cornali@schweizer-wanderwege.ch](mailto:patricia.cornali@schweizer-wanderwege.ch)

## VERBAND SCHWEIZER WANDERWEGE

Wandern ist die beliebteste Sportaktivität der Schweizer Bevölkerung. Dafür steht ein Wanderwegnetz von über 65 000 Kilometern zur Verfügung. Es verbindet die schönsten Landschaften der Schweiz – vom Naherholungsgebiet bis zum alpinen Gebirge. Dieses weltweit einzigartige Angebot gehört zu den Erfolgen des Verbands Schweizer Wanderwege mit seinen 26 kantonalen Wanderweg-Fachorganisationen.

Seit 1934 setzen wir uns für attraktive, sichere und einheitlich signalisierte Wanderwege ein. Zu unserer Arbeit gehören die Planung und die Qualitätssicherung der Wanderwegeninfrastruktur im Auftrag des Bundesamts für Strassen (ASTRA). Die Grundlagen dafür sind in der Bundesverfassung verankert. Als Fachexpertinnen und -experten informieren und inspirieren wir ein breites Publikum mit Wandervorschlägen, Events und Wanderpublikationen. So fördern wir das Wandern als naturnahe Freizeitbeschäftigung und als Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Ebenfalls setzen wir uns auf politischer Ebene für das Wanderwegnetz ein.

Diese Leistungen können wir dank dem Engagement von 2000 Freiwilligen sowie der finanziellen Unterstützung von Gönnerinnen und Gönnern, Mitgliedern und Firmen erbringen.

-  [www.schweizer-wanderwege.ch](http://www.schweizer-wanderwege.ch)
-  [@schweizerwanderwege.ch.rando](https://www.instagram.com/schweizerwanderwege.ch.rando)
-  [/SchweizerWanderwege.SuisseRando](https://www.facebook.com/SchweizerWanderwege.SuisseRando)
-  [/SchweizerWanderwege](https://www.youtube.com/SchweizerWanderwege)
-  [company/schweizer-wanderwege](https://www.linkedin.com/company/schweizer-wanderwege)
-  [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/SchweizerWanderwege)
-  [blog.schweizer-wanderwege.ch](http://blog.schweizer-wanderwege.ch)