



Dr. med. Michael Bigger
 Facharzt für Innere Medizin,
 speziell Notfallmedizin, Hausarzt im
 Xundheitszentrum in Wengen, Notarzt
 und Co-Präsident der Schweizerischen
 Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM).

Notfälle in den Bergen

Schöne Aussichten, ruhige Natur und heiter Sonnenschein – das erhoffen sich Wanderbegeisterte auf ihren Touren. Doch was, wenn plötzlich ein medizinischer Notfall eintritt? Darüber haben wir mit Michael Bigger gesprochen.

Text: Tanja Isler

In der Stadt zu verunfallen oder am Berg in eine Notlage zu geraten, sind zwei Paar Schuhe. Wie unterscheiden sich medizinische Notfälle im Gebirge von jenen in urbanen Gebieten?

Viele denken bei Bergnotfällen hauptsächlich an Unfälle, doch auch akute Erkrankungen können überall auftreten. So kann es auch mitten auf einer Wanderung zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen. Doch besonders bei akut lebensbedrohlichen Krankheiten ist eine schnelle Rettung entscheidend. Und die Rettung der erkrankten Person kann deutlich länger dauern als im urbanen Gebiet. Deshalb sind Erste-Hilfe-Massnahmen noch wichtiger im Gebirge.

Wie meinen Sie das?

Wenn der Rettungshelikopter nicht fliegen kann, beispielsweise wetterbedingt, kann es Stunden dauern, bis Rettungskräfte am Unfallort eintreffen. Patient und Betreuer sind also länger auf sich allein gestellt. Und gerade bei schlechtem Wetter kann eine eigentlich harmlose Verletzung potenziell lebensbedrohlich werden.

Von harmlos zu lebensbedrohlich, wie geschieht das?

Machen wir ein Beispiel: Eine Person knickt im Abstieg um und verletzt sich am Sprunggelenk. Der Helikopter kann nicht fliegen. Die Situation ist zu Beginn harmlos, doch viele unterschätzen, wie wichtig der Wärmeerhalt ist. Wer Stunden auf die Rettung warten muss und keine warme Kleidung mit sich trägt oder ein Biwak baut, ist rasch in einer sehr ernstesten Situation.

Eine harmlose Verletzung kann bei Schlechtwetter potenziell lebensbedrohlich werden.

Wie reagieren die Betroffenen richtig?

Eine schnelle Alarmierung und möglichst genaue Angabe der Koordinaten sind entscheidend. Und danach empfehle ich, einen Plan zu schmieden. Wenn der Helikopter nicht fliegen kann, gibt es keinen Grund zur Hektik. Wir reden hier von Stunden, bis Rettungskräfte eintreffen. Also überlegt man sich: Wo bin ich windgeschützt? Ist eine Hütte in der Nähe? Wie erhalte ich möglichst viel Wärme?

Gibt es Möglichkeiten, sich auf so eine Extremsituation vorzubereiten?

Ja, die Tourenplanung ist wichtig. Genügend Akku für sein Handy oder satelliten- oder funkbasierte Alarmierungssysteme eignen sich als Back-up. Genügend warme Kleider, evtl. ein Biwaksack und Essen/Getränke für einen unvorhergesehenen Notfall gehören in den Tourenrucksack. Und: Die Tour muss der eigenen Fitness angepasst werden. Die meisten Unfälle geschehen beim Abstieg, weil die Müdigkeit zu Unkonzentriertheit führt. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen.

Was nehmen Sie aus Ihren Einsätzen mit auf Ihre eigenen Bergtouren?

Mir wird immer wieder bewusst, dass ein Restrisiko im Bergsport dazugehört. Deswegen die Berge nicht mehr zu geniessen, wäre falsch. Aber ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Risiko ist entscheidend.

Zahlen und Fakten

In den Schweizer Alpen und im Jura sind im Jahr 2023 3501 Personen in eine Notlage geraten und mussten von der Bergrettung gerettet oder geborgen werden. Das zeigt die Bergnotfallstatistik 2023 des Schweizer Alpen-Clubs SAC. Tödlich verunfallt beim klassischen Bergsport sind 114 Menschen. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) liefert ebenfalls spezifische Zahlen.

Auf ihrer Website schreibt die BFU, dass sich jedes Jahr 40 000 in der Schweiz wohnhafte Personen beim Bergsport verletzen. Die meisten tödlichen Unfälle geschehen gemäss BFU beim Bergwandern und Bergsteigen – meist infolge eines Absturzes. Über drei Viertel der Todesopfer sind männlich.

Notfall

Ein kleines Erste-Hilfe-Set mit ein paar wichtigen Utensilien für den Notfall solltest du immer dabei haben. Doch die beste Wander-Apotheke nützt nichts, wenn man nicht weiss, wie man bei kleineren und grösseren Verletzungen richtig reagiert.

Hilfe organisieren: Die wichtigsten Notfallnummern sind die der Sanität (144) und der Rega (1414).