

## Medienmitteilung

Bern, 27. Juni 2023

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

# Bergwandern Selbstüberschätzung kann gefährlich sein

**Fast drei von fünf Personen in der Schweiz wandern regelmässig. Die Kehrseite: Die Unfallzahlen steigen tendenziell. Fast 37 000 Personen verletzen sich beim Wandern im Schnitt jedes Jahr, 42 sterben. Selbstüberschätzung ist eine der Hauptursachen für Unfälle. Die BFU sensibilisiert die Bevölkerung mit einer Kampagne und einem Selbsttest für die Gefahren beim Bergwandern.**

Bergwandern ist die beliebteste Sportart in der Schweiz. 58 % der Bevölkerung wandern während rund 20 Tagen im Jahr auf Schweizer Wanderwegen, Tendenz steigend. Leider steigt auch die Zahl der Unfälle. Gemäss aktuellen Schätzungen der BFU verunfallen jedes Jahr beim Bergwandern 37 000 Personen. In ungefähr 5000 Fällen sind die Verletzungen schwer oder mittelschwer, 42 Unfälle gehen tödlich aus.

Vielen ist nicht bewusst, dass eine Bergwanderung nicht einfach ein Spaziergang ist. Wer auf weiss-rot-weiss markierten Bergwanderwegen wandern will, muss fit, trittsicher und schwindelfrei sein. Verschiedene Studien der BFU haben gezeigt, dass sich viele Wanderer und Wanderinnen ungenügend auf eine Bergwanderung vorbereiten.

### **Bedeutung von Wegweisern kaum bekannt**

Knapp die Hälfte der Bevölkerung kennt die Bedeutung von weiss-rot-weissen Spitzen auf den Wegweisern nicht. 26 % der Befragten, die auf einem Bergwanderweg unterwegs waren, gaben ausserdem an, nur mässig oder gar nicht vorbereitet zu sein. 18 % sagten, sie seien nicht besonders trittsicher.

Auf der Basis dieser Untersuchungen setzt die BFU in der neuen Bergwanderkampagne – gemeinsam mit dem Verband Schweizer Wanderwege als Fachpartner – den Fokus auf die weiss-rot-weissen Wegweiser. Die Plakate sind hauptsächlich in Bereichen des öffentlichen Verkehrs zu sehen und fordern Wanderinnen und Wanderer dazu auf, nicht nur ihre Abfahrtszeiten und Anschlüsse zu beachten, sondern auch, ob die geplante Bergwanderung den eigenen Fähigkeiten entspricht.

### **Selbsttest online verfügbar**

Bergwanderinnen und Bergwanderer haben ausserdem die Möglichkeit, auf der [Kampagnenwebsite](#) einen [Selbsttest](#) zu machen. Dieser besteht unter anderem aus Fragen zur Fitness und Trittsicherheit; dazu enthält er praktische Übungen, um die eigene Einschätzung zu überprüfen. Das Resultat des Selbsttests zeigt, ob die Voraussetzungen für eine Bergwanderung erfüllt sind, oder ob ein gelb markierter Wanderweg doch die bessere Wahl ist.

## Die wichtigsten Tipps für sicheres Bergwandern

### Sorgfältig vorbereiten

Schwierigkeit der Route (Wegkategorie), körperliche Anforderungen, Zeitbedarf, Fähigkeiten der Wandernden, Wegverhältnisse und Wetter berücksichtigen. Wer allein unterwegs ist, informiert eine Drittperson.

### Sich richtig ausrüsten

Feste Wanderschuhe mit griffigem Profil, warme und wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Karte, Proviant, Notfallapotheke und Mobiltelefon sind immer dabei.

### Aufmerksam bleiben

Regelmässig Pause machen, trinken und essen. Zeitplan, Wetter, Wegverhältnisse und Verfassung der Wandergruppe im Blick behalten. Im Zweifelsfall rechtzeitig umkehren oder eine Alternativroute wählen.

### Hinweis an die Redaktionen:

- [O-Töne zum Download bereit](#)
- Dieses [Foto](#) (Quelle: BFU) stellen wir Ihnen für die Berichterstattung zur Verfügung.

### Fachpartner der Kampagne «sicher-bergwandern.ch»



#### Verband Schweizer Wanderwege

65 000 Kilometer gut gepflegte Wanderwege erschliessen die schönsten Naturlandschaften der Schweiz. Das weltweit einmalige Angebot gehört zu den Erfolgen des Verbands Schweizer Wanderwege mit seinen 26 kantonalen Wanderweg-Fachorganisationen. Seit 1934 setzt er sich für ein attraktives, sicheres, einheitlich signalisiertes Wanderwegnetz in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein ein.