

Gehhilfen am Berg

Ski- oder Wanderstöcke bei Bergtouren sind mittlerweile zur Modeerscheinung verkommen. Die korrekte Anwendung bzw. den richtigen Sinn der Anwendung haben nur wenige verstanden. Die alpine Unfallstatistik verzeichnet seit dem Stock-Boom vermehrt Unfälle mit Wander- bzw. Skistöcken im alpinen Gelände. Es ist an der Zeit, dass über dieses Thema kurz nachgedacht wird, wenngleich der Blitz- oder Lawinenunfall am Berg viel spektakulärer klingt.





von Markus Hölzl

Es ist ein verregneter Julinachmittag: Ich steige hoch über Meran von der Hochgangscharte Richtung Hochganghaus ab. Eigentlich sollte die Route eine andere sein, aber zu viel Schnee in diesem Jahr sowie leichter Nieselregen machen meine geplante Tour unmöglich bzw. macht das Unternehmen in der Texelgruppe einfach keinen Spaß mehr. Die Hochgangscharte ist teils mit Stahlseilen versichert, der Steig ist gut, aber dennoch sollte man sich keinen Stolperer erlauben!

„Ohne schaffen wir es nicht!“

Ich komme an der Stelle vorbei, wo im September des Vorjahres eine 55-jährige Touristin aus Landshut tödlich abgestürzt ist. Sie ist über ihre Skistöcke gestolpert und abgestürzt; Wegrund gibt es da keinen – es ging mehrere hundert Meter in die Tiefe. Damals gingen mir mehrere Gedanken durch den Kopf. Vor allem erinnerte ich mich an meinen guten Freund Martin, der im Jahr 2004 auch wegen seiner Skistöcke tödlich abgestürzt war. Und just in dem Moment begegnen mir zwei Bergsteiger.

Ein Ehepaar kommt den schmalen Steig die Hochgangscharte emporgeschnauft, beide haben die Hände in den Schlaufen der Skistöcke festgezurr. Auf meine Anmerkung hin, dass die Stöcke in diesem Gelände ab und an gefährlich sein könnten, entgegnet man mir, dass man die Stöcke hier braucht, um da heraufzukommen. Naja, ich denke mir: „Gscheider wärst still gwesn“, und dass die Beiden besser hätten unten bleiben sollen, wenn sie ohne Stöcke hier nicht heraufkommen. Ich steige weiter ab, aber im Kopf denke ich immer noch an zahlreiche Bergsteiger, die ohne

diese „Stecken“ noch leben würden, allen voran mein guter Kollege aus der Rettungsdienstzeit.

Unfallbeispiele

Es war der 17. September 2004 an der 3.053 m hohen Kirchbachspitze. Ein wunderschöner, aber anspruchsvoller Aussichtsberg hoch oberhalb von Naturns in der Texelgruppe. Martin ging laut Auskunft seiner Begleiter an einem schmalen Blockgrat voraus, stolperte über einen seiner Stöcke, kam aus den Stockschlaufen nicht mehr heraus, konnte sich nirgends mehr halten und stürzte in der Folge mehrere hundert Meter durch felsiges Gelände ab. Der Einsatz war recht bitter – wusste man doch genau, dass der Kollege, mit dem man jahrelang im Notarztteam gefahren ist, dort am Berg abgeholt werden muss.

Aber es war so, dass die Skistöcke bereits damals eine Modeerscheinung waren. Man musste einfach solche Teile mithaben! Es stimmt schon: Die Stöcke sind bei langen Auf- und Abstiegen nützlich, und bei richtigem Einsatz bringen sie gewiss Schonung für die Knie, was wirklich Sinn macht.

Beobachtet man aber das tägliche „Getummle“ in den Bergen dieser Welt, dann kommt einem regelrecht das Grausen! Auf ebenster Strecke werden Stöcke verwendet – ob das dem menschlichen Gleichgewichtssinn gut tut? Die Evolution hat ja gewollt, dass wir auf zwei Füßen stehen, und jetzt brauchen wir wieder Gehhilfen? Über viele Jahre hinweg beobachtete ich immer wieder das Einsatzgeschehen in den Bergen, und aufgrund meiner bisherigen beruflichen Tätigkeit entgehen mir nur wenige Einsatzberichte



der Südtiroler Bergrettung. Immer wieder ist dort zu lesen: „Patient über die eigenen Stöcke gefallen.“ Und diese Einsätze gehen nicht immer gut für die Gestürzten aus!

Ein besonders tragischer Unfall ereignete sich am 10. September des Jahres 2009 im Spronsertal, welches von Dorf Tirol hoch in die Texelgruppe hineinführt. Am Meraner Höhenweg rutschte eine damals 74-jährige deutsche Bundesbürgerin über den Wegrand hinaus, und blieb nur zwei Meter unterhalb des Weges in einer steilen Wiese liegen. Ein paar kleine Blessuren, sonst nichts. Sie musste nur wieder retour auf den Wanderweg kommen. Der besorgte Ehemann reichte der Frau den Wanderstock, und gemeinsam mit einem weiteren Ehepaar wollten sie die Frau zurück auf den Weg ziehen. Leider machte es auf einmal „Blopp“! Der Stock rutschte auseinander, die Frau kollerte den Abhang rücklings hinunter und fiel 200 Meter tief nach unten in eine Schlucht. Auch hier konnte kein Notarzt mehr helfen. Mittlerweile haben sich die Wanderstöcke zur Standardausrüstung vieler Bergsteiger gemausert; das Problem liegt aber darin, dass nur wenige wissen, wann der „Stockeinsatz“ überhaupt sinnvoll ist.

Bei genauerer Betrachtung der mit Stöcken bergabwärts Gehenden sieht man immer wieder, dass sich viele Leute vom Berg „hinunterschieben“. Aber was noch viel bedenklicher ist, ist der Umstand, dass die Skistöcke auch im absturzgefährdeten Gelände an den Handgelenken sind. Sollte man dort nicht die Hände zum Festhalten frei haben? Durchleuchtet man die alpinen Unfallstatistiken genauer, so haben wir jährlich mehr Patienten, die über ihre eigenen Skistöcke fallen, als solche, die vom Blitz getroffen werden, oder am Klettersteig ins Stahlseil stürzen.



Der richtige Stockeinsatz

■ Mittlerweile gibt es für zahlreiche Sportarten den geeigneten Stock: vom Skistock beginnend bis zum Nordic-Walking-Stock. Die Praxis sieht aber nach wie vor so aus, dass viele Bergsteiger im Winter ihre Teleskopstöcke zum Skitourengehen verwenden und im Sommer damit auf der Bergtour unterwegs sind.

■ Im Winter benötigt es große Stockteller, damit man nicht hoffnungslos im Schnee einsinkt; bei Touren im Sommer können die großen Teller durch kleine ersetzt werden – nur beim Queren von Schneefeldern oder bei Hochtouren im Sommer sind große Teller natürlich vorteilhafter.

■ Wanderstöcke sollten vorwiegend beim Abstieg verwendet werden, aber nur mit der richtigen Technik wird auch der erwünschte Erfolg erzielt:

- Im Abstieg erzielt man mit den Stöcken nur dann eine Entlastung der Knie, wenn man sie parallel vor dem Körper aufsetzt, dabei den Oberkörper in Vorlage bringt und die Beine anwinkelt, um die Stöcke weit nach vorne unten zu setzen.
- Dieser Stockeinsatz wird nur alle zwei bis drei Schritte gemacht.
- Bei starkem Gefälle müssen die Wanderstöcke im Abstieg etwas länger eingestellt werden.

■ Der richtige Sitz bzw. der Halt der Segmente bei Teleskopstöcken sollte regelmäßig überprüft werden. Ältere Modelle besitzen im Inneren einen Spreizmechanismus, der sich nach mehrjährigem Gebrauch und fehlender Pflege auch mal unter der Last des Bergsteigers zusammenschiebt. Dies kann üble Folgen haben!

■ Stöcke gehören in absturzfährdeterm Felsgelände an den Rucksack und nicht an die Handgelenke. Auch hier ist aufzupassen, dass die Stöcke am Rucksack so befestigt werden, dass sie nicht zum Hindernis werden – zB wenn man am Fels hängenbleibt und so aus dem Gleichgewicht kommt!

■ Auf ebenen Wegen sollten gesunde Menschen Stöcke nicht einsetzen. Der Gleichgewichtssinn sollte weiter beibehalten bleiben.

Egal, wie man selbst zum Thema „Gehhilfen am Berg“ steht: Einigkeit sollte darüber herrschen, dass man folgendes mit den Stöcken gar nicht machen sollte – übrigens alles Fälle aus unseren Einsatzberichten:

- Talwärts fahrenden Mountainbikern in die Radspeichen hinein fahren.
- Zum Einsatz fahrenden Bergrettungsfahrzeugen auf die Motorhaube schlagen.
- Die Gaststube der Schutzhütte mit Wanderstöcken zuparken.
- Beim Ausstieg vom Sessellift hängen bleiben.

Dieser Beitrag möchte sich nicht pauschal gegen den Einsatz von Stöcken beim Bergwandern und Bergsteigen richten. Er möchte vielmehr einmal klar die Risiken aufzeigen, welche im Gebrauch der Stöcke liegen und dazu beitragen, diese Gehhilfen bewusst einzusetzen. Wer als Multiplikatoren mit anderen Menschen am Berg unterwegs sind, möchte ich gerne ans Herz legen, sich bei den Ausbildungen und Führungen explizit mit diesem Thema auseinandersetzen und die richtige Verwendung von Bergstöcken schulen.

Fotos: Max Largo