



## DRK-Bergwacht: Drei Wandertipps zum Herbst

DRK-Bergwacht: Drei Wandertipps zum Herbst  
Herbstzeit ist Wanderzeit. Immer häufiger wird die Bergwacht zu Unfällen gerufen, die auf mangelnde Kondition zurückgehen. Sturzverletzungen sind die Folge. Bei einem Unfall in entlegenem und unwegsamem Gelände kann es dauern, bis Hilfe eintrifft. Deshalb gehört das Erste-Hilfe-Set unbedingt in den Rucksack. Das DRK gibt Tipps, wie Sie sicher wandern.  
Tipp 1: Überprüfen Sie Ihre Kondition!  
Vor Antritt einer Wanderung sollten Sie sich ehrlich selbst überprüfen: Wie ist es um Ihre Kondition bestellt? Erreichen Sie Ihr Ziel zum gewünschten Zeitpunkt? Viele Wanderer unterschätzen die Weglänge und geraten in die Dunkelheit.  
"Die Selbstüberschätzung der eigenen Kondition ist eine weitverbreitete und vermeidbare Unfallursache. Wer müde ist, stolpert schnell und kann oft nicht schnell genug reagieren. Wandergruppen sollten die Route immer an der Leistung und Fitness des schwächsten Mitglieds ausrichten. Wer nicht sicher ist, wie fit er ist, sollte vor der Wanderung seinen Hausarzt befragen.", sagt Prof. Dr. Volker Lischke, Sprecher der Bergwacht-Ärzte.  
Tipp 2: Die richtige Vorbereitung im Herbst Angesichts kühler Temperaturen und früh einsetzender Dunkelheit sollten Wanderer warme Kleidung, Mütze, Handschuhe und eine Stirnlampe in den Rucksack packen. Ins Erste-Hilfe-Set gehören Pflaster, Wundverband, Rettungsdecke, Dreieckstuch und ein Kühlelement. Der beste Schutz vor Stürzen und Verletzungen ist gutes Schuhwerk. Je nach Gelände eignen sich Trekkingschuhe oder Wanderschuhe, die bis über die Knöchel reichen. Nehmen Sie aktuelles Kartenmaterial mit und informieren Sie Bekannte über Route und die geplante Rückkehr.  
Tipp 3: Erste Hilfe bei Prellungen und Verstauchungen Bei Prellungen und Verstauchungen lindern Sie auftretende Schwellungen und Schmerzen, indem Sie die PEGH-Grundregel befolgen:  
P wie Pause: Der Verletzte sollte sich ausruhen, das Körperteil nicht weiter belasten. E wie Eis: Kühlen Sie das betroffene Körperteil so schnell wie möglich, z.B. mit Kühlgel (direkten Kontakt mit dem Kühlelement vermeiden!) oder kaltem Wasser aus einem Gebirgsbach.  
C wie "Compression" (Druck): Entlasten und stabilisieren Sie das betroffene Gelenk durch einen elastischen Verband. Legen Sie den Verband in natürlicher Stellung an und kontrollieren Sie das Körperteil noch einmal nach zehn bis zwanzig Minuten.  
H wie Hochlagern: Das betroffene Körperteil sollte erhöht ruhen. Stellen Sie einen verletzten Arm z.B. mit dem Dreieckstuch ruhig.  
Setzen Sie einen Notruf (112) ab und beantworten Sie der Rettungsstelle die fünf "W"s (Was ist passiert? Wo ist es passiert? Wie viele Personen sind betroffen? Welche Verletzungen? Warten Sie auf Rückfragen). Geben Sie möglichst präzise Angaben über Standort und Witterungsbedingungen.  
Die DRK-Bergwacht stellt mit rund 14.500 Mitgliedern den Rettungsdienst in unwegsamem Gelände, in Kletter-, Wander- und Skigebieten über die Mittelgebirge bis zu den Deutschen Alpen sicher. 2011 kam die Bergwacht rund 16.000 Mal zum Einsatz.  
Ansprechpartner  
DRK-Pressestelle  
Dr. Dieter Schütz  
Tel. 030 85404 158  
schuetz@drk.de  
Gudrun Greiling  
Tel. 030 85404 564  
greiling@drk.de

## Pressekontakt

Ansprechpartner

12205 Berlin

## Firmenkontakt

Deutsche Rote Kreuz

12205 Berlin

Das Deutsche Rote Kreuz ist Teil der weltweiten Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung, die 1863 vom Schweizer Henry Dunant in Genf gegründet wurde. Unter dem Dachverband der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften schließen sich 178 Gesellschaften mit insgesamt 125 Millionen Mitgliedern zusammen. Dem Deutschen Roten Kreuz gehören derzeit rund 4,7 Millionen Mitglieder an, davon unterstützen rund 4,3 Millionen uns durch regelmäßige Beitragszahlungen als Fördermitglieder. Weitere drei Millionen Bürger unterstützen uns durch regelmäßige Spenden bei Sammlungen und Spendenaufrufen. Im Durchschnitt erhalten wir jährlich knapp 40 Millionen Euro an Spendengeldern. Das DRK als nationale Rotkreuzgesellschaft und Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege bekennt sich zu den sieben Rotkreuzgrundsätzen: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität. Als Wohlfahrtsverband und Hilfsorganisation nimmt das Deutsche Rote Kreuz umfangreiche nationale und internationale Aufgaben wahr. So arbeiten wir beispielsweise in der Altenpflege und Ersten Hilfe, im Rettungsdienst und in der Obdachlosenhilfe genauso engagiert wie in der Auslandshilfe. Für das DRK arbeiten unzählige Freiwillige Helfer im Katastrophenschutz und in der langfristigen Entwicklungszusammenarbeit. Mit jährlich etwa 50 Millionen Euro hilft das Deutsche Rote Kreuz weltweit Menschen in Not.