

KFV Studie: Dehydrierung beim Bergsport ist stark unterschätztes Risiko

Bergsportausübende, die aufgrund von Erschöpfung ihre Tour nicht fortsetzen können: Für die Bergrettung gerade in den Sommermonaten eine typische Einsatzsituation. Nicht selten ist Dehydrierung die Ursache für solche Erschöpfungszustände. Wie eine KFV-Studie nun zeigt, wird in Österreichs Bergen beim Wandern viel zu oft zu wenig getrunken. Expert*innen raten nun, bei Wanderungen auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten und dies schon bei der Tourenplanung mit zu berücksichtigen.

Wien, 21. Juli 2022. Konzentrationsverlust, eine verminderte Ausdauer und Abnahme der motorischen Leistungen – Zustände, die man sich bei einem Wanderausflug lieber nicht wünscht. Doch wer bei Wanderungen zu wenig trinkt, riskiert genau das. Denn schon milde Formen der Dehydrierung können Symptome wie Unachtsamkeit, Unaufmerksamkeit und Unkonzentriertheit auslösen – die wiederum häufig Ursachen für Stürze beim Wandern und Bergsteigen sind.

Hohe Unfallzahlen trotz guter Vorbereitung

Jährlich verunfallen in Österreich 11.100 Personen (KFV, IDB Austria, 2017-2021) beim Wandern und Bergsteigen so schwer, dass sie im Spital behandelt werden müssen. Im vergangenen Jahr 2021 lag die Zahl mit 14.900 Verletzten sogar deutlich über dem langjährigen Durchschnitt.

Dabei zeigt eine Studie des KFV: Die meisten Österreicher*innen sind für das Wandern gut vorbereitet: Der Großteil der befragten Wandernden ist laut eigener Angaben erfahren (71%), fit (66%), mit gutem Schuhwerk ausgestattet (70%) und die Wanderverhältnisse sind ebenfalls gut (strahlender Sonnenschein: 69%, trockener Untergrund: 53%, nur leichte bis mittlere Geländeneigung: 45%). Beste Voraussetzungen also – und dennoch enden etliche Wandertouren im Spital. Für knapp 90 Prozent aller Wanderunfälle sind dabei Stürze ursächlich (KFV, IDB Austria, 2017-2021).

Dehydration als mögliche Ursache für Stürze

Es gibt verschiedenste Gründe, warum Wandernde auf Österreichs Bergen stürzen. Häufigste Ursachen sind Unachtsamkeit, Unaufmerksamkeit und Unkonzentriertheit aufgrund von Müdigkeit und Ablenkung – allesamt Symptome, die auch durch Flüssigkeitsmangel verursacht werden können.

Wie die Ergebnisse einer KFV-Befragung unter verunfallten Bergsportausübenden zeigen, besteht tatsächlich Optimierungsbedarf, was das Trinkverhalten in Österreichs Bergen betrifft: Mehr als ein Drittel der Befragten (41%) gab an, auch bei hohen Außentemperaturen weniger als 0,5 Liter pro Stunde zu trinken. 37 Prozent trinken in etwa 0,5 Liter pro Stunde und nur rund jede 5. Person

(22%) zwischen 0,7 und 2 Liter. „Bei kühlen Wetterverhältnissen ist die Flüssigkeitszufuhr noch geringer. Hier trinken 70 Prozent der Verunfallten laut eigenen Angaben weniger als einen halben Liter pro Stunde und nur knapp 10 Prozent mehr“, so **Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Bereichs Sport- und Freizeitsicherheit im KFV**. Dem gegenüber steht der laufende Flüssigkeitsverlust bei körperlicher Belastung, der rund 0,5 bis 1 Liter pro Stunde betragen kann – je nach Klima und Bewegungsintensität auch mehr. „Es ist äußerst wichtig, diese Verluste schon während der Anstrengung auszugleichen, damit es nicht zu einer Dehydratation und einem Leistungsverlust kommt. Bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt das Wohlbefinden erheblich und führt zu körperlichen und geistigen Leistungsdefiziten wie beispielsweise Konzentrationsmangel, Schwindel, Kopfschmerzen. In weiterer Folge erhöht sich damit auch das Risiko zu stürzen“, so **Trauner-Karner**.

Tipps: Richtig trinken beim Wandern

- Am besten schon **vor Beginn der Tour ausreichend trinken**. Jede körperliche Aktivität sollte gut hydriert gestartet werden.
- **Weniger, dafür öfter**: Durstgefühl ist bereits ein Anzeichen für eine milde Dehydratation. Am besten ist es, Flüssigkeitsverlust regelmäßig mit kleinen Schlucken auszugleichen.
- Kinder und ältere Menschen sollten regelmäßig **ans Trinken erinnert** werden, da ihr Durstgefühl weniger stark ausgeprägt ist.
- **Das richtige Getränk**: Klassiker unter den Wandergetränken sind neben Wasser ungesüßte Tees. Der Körper verliert beim Schwitzen mehr als nur Wasser – auch wertvolle Mineralstoffe gehen verloren. Stille Mineralwasser gleichen diesen Mangel wieder aus. Bei besonders herausfordernden Touren kann auch auf isotonische Getränke/Elektrolytgetränke zurückgegriffen werden.
- **Auch bei kalten Temperaturen trinken**: Auch an kalten Tagen verliert der Körper durch die zusätzliche Belastung Flüssigkeit.
- **Route planen**: Das Gewicht von Getränken kann beim Wandern durchaus zur Last werden. Daher Raststationen oder bekannte Trinkstationen (wie Wasserbrunnen) in der Wanderroute mit einplanen, um nicht den gesamten Wasservorrat tragen zu müssen.

Rückfragehinweis:

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)
Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at