

Bern, 16. September 2025

Medienmitteilung

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

Sicher wandern und bergwandern Absturzgefahr wird unterschätzt

Die meisten tödlichen Wanderunfälle sind auf einen Absturz zurückzuführen. Doch eine BFU-Erhebung zeigt, dass nur 11 % der Wandernden steiles und exponiertes Gelände als häufigste Ursache für schwere Wanderunfälle vermuten. Das Risiko, beim Wandern und Bergwandern schwer zu verunfallen, ist insgesamt tief; es hat in den letzten Jahren aber zugenommen. Voraussetzung, um unfallfrei wieder nach Hause zu kommen, sind eine sorgfältige Planung, die richtige Ausrüstung und die nötige Aufmerksamkeit unterwegs.

Jedes Jahr sterben 55 Personen beim Wandern und Bergwandern. Fast 90 % dieser Unfälle sind auf einen Absturz zurückzuführen. Doch viele Wanderinnen und Wanderer unterschätzen die Absturzgefahr. Das zeigt die neueste Erhebung, welche die BFU auf Bergwanderwegen durchgeführt hat.

Auf die Frage, wie es zu schweren Wanderunfällen kommt, vermutet nur jede neunte Person steiles und exponiertes Gelände als einen der häufigsten Gründe, obschon mehrere genannt werden konnten. Die meisten (51 %) gehen von einer schlechten Ausrüstung aus. Auch fehlendes Können (38 %) und mangelnde Fitness (36 %) werden häufig genannt. Diese Faktoren können tatsächlich eine Rolle spielen, wenn es zu Unfällen wie Abstürzen kommt. Doch meistens sind die Fähigkeiten und die Ausrüstung der tödlich Verunfallten nicht bekannt.

Unerfahrene tragen häufiger unpassende Schuhe

Gute Schuhe mit griffigem Profil erhöhen die Sicherheit beim Wandern. Die BFU-Erhebung zeigt, dass 83 % der Personen auf Wander- und Bergwanderwegen Trekking-, Wander- oder Bergschuhe tragen. Die Mehrheit trägt sogar Schuhe, die über den Knöchel ragen. Schaut man sich jedoch die Gruppe der Wanderinnen und Wanderer mit wenig Erfahrung an, sind es nur zwei Drittel, die passende Schuhe tragen.

Die drei Eckpfeiler für eine sichere Wanderung

Zu einer guten Ausrüstung gehören nicht nur gute Schuhe. Auch Sonnenschutz, ausreichend Proviant, aktuelle Karten, ein aufgeladenes Handy sowie warme und wetterfeste Kleidung sind wichtig. In den Bergen kann das Wetter schnell umschlagen. Selbst bei Kaiserwetter lohnt sich ab und zu ein Blick auf die Wetter-App. Pausen einlegen und genügend zu essen und trinken helfen, fit zu bleiben. Doch lässt die Fitness nach, ist der Weg schlechter als erwartet oder die Zeit fortgeschritten, lohnt es sich, umzukehren oder abubrechen. Zu viel Ehrgeiz kann in den Bergen tödlich sein.

Noch besser ist es, überfordernde Situationen von Anfang an zu vermeiden. Zu einer Wanderung oder Bergwanderung gehört eine sorgfältige Planung – und zwar, bevor man sich auf den Weg macht. Grundsätzlich sollte man immer zu zweit oder in der Gruppe wandern. Die Route muss zu den

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.



Fähigkeiten der ganzen Wandergruppe passen. Sie darf niemanden überfordern. Der Selbsttest der BFU und des Verbands Schweizer Wanderwege hilft, die eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen.