

Bern, 7. Mai 2026

Medienmitteilung

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

Höhenangst beim Bergwandern Unfallrisiko wird unterschätzt

Knapp ein Drittel der Bergwanderinnen und Bergwanderer in der Schweiz leidet unter Höhenangst oder Höhengschwindel. Bei der Tourenplanung spielt die Schwindelfreiheit jedoch oft nur eine Nebenrolle. Das zeigt eine neue Erhebung der BFU. Nur 18 % der Befragten nennen Schwindelfreiheit als wichtige Voraussetzung für eine Bergwanderung. Die Folgen können gravierend sein: Wer seine Fähigkeiten falsch einschätzt, erhöht sein Unfallrisiko.

Schwindel, Schwitzen, Herzrasen, ein Engegefühl in der Brust oder sogar Atemnot: Das sind typische Anzeichen akuter Höhenangst. Die Koordination leidet, das sichere Vorwärtskommen ist beeinträchtigt und das Sturzrisiko steigt. Das Gegenstück zur Höhenangst ist die Schwindelfreiheit. Sie ist eine zentrale Voraussetzung, um in den Bergen sicher zu wandern – und genauso wichtig wie Fitness und Trittsicherheit. Allerdings wird ihre Bedeutung häufig unterschätzt, wie eine Umfrage der BFU zeigt.

Die BFU hat Bergwandernde an über 20 Standorten in der Schweiz befragt. Das Ergebnis: Fitness (56 %) und Trittsicherheit (32 %) werden als entscheidende Voraussetzungen für Bergwanderungen genannt – Schwindelfreiheit hingegen deutlich seltener (18 %). Dabei leidet knapp ein Drittel der Befragten selbst unter Höhenangst oder Höhengschwindel; bei Frauen sind es 32 %, bei Männern 23 %. Mit zunehmendem Alter steigt dieser Anteil.

Planung ohne blinde Flecken: Schwindelfreiheit bewusst einbeziehen

Fast 60 % der Schweizer Bevölkerung wandern regelmässig. Im Schnitt müssen jedes Jahr 40 000 Personen nach einem Wanderunfall ärztlich behandelt werden, 45 Menschen sterben. Um Unfälle zu vermeiden, ist vor allem eines entscheidend: Die gewählte Tour muss zu den eigenen Fähigkeiten passen. Dazu gehört auch, die eigene Schwindelfreiheit bzw. Höhenangst sowie jene von Mitwandernden realistisch einzuschätzen und Routen entsprechend auszuwählen. Wer durch Angst oder Schwindel blockiert ist, verliert nicht nur Zeit und Energie; auch eine stabile und sichere Fortbewegung wird erschwert, das Sturzrisiko steigt.

Die Erhebung zeigt zudem: Die meisten Wandernden berücksichtigen bei der Planung Faktoren wie Distanz, Höhenmeter, Schwierigkeit, Zeitbedarf und Wetter. Doch fast ein Drittel bezieht die Gefährlichkeit einer Route – etwa, wie exponiert das Gelände ist (d. h., ob man an Steilhängen oder Abgründen entlanggeht) – oder die aktuellen Verhältnisse vor Ort nicht ausreichend mit ein.

Die richtige Wegwahl: Anforderungen beachten

Wer um seine Höhenangst weiss, sollte auf Wege ohne ausgesetzte Passagen ausweichen und sich nur schrittweise an anspruchsvolleres Gelände herantasten. Eine gute Orientierung bieten hier die gelb markierten Wanderwege, die in der Regel weniger durch sehr steiles, anspruchsvolles Gelände führen als die weiss-rot-weiss markierten Bergwanderwege.

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.

Wer trotz Vorsicht an eine ausgesetzte Stelle gerät, sollte wenn möglich umkehren. Im Zweifel gilt: Umkehren ist kein Scheitern, sondern gutes alpines Verhalten.

Gelb markierte Wanderwege

Wegbeschaffenheit

- Gut ausgebaute Wege
- Absturzgefährdete Stellen sind mit einem Geländer gesichert.
- Gelbe Wegweiser signalisieren den Weg.

Anforderungen

- Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Familien geeignet; normales Mass an Vorsicht und Aufmerksamkeit.
- Normale körperliche Fitness
- Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mit griffiger Sohle

Weiss-rot-weiss markierte Wanderwege

Wegbeschaffenheit

- Schmalere, oft steilere und unebene Wege
- Teilweise ausgesetzte Stellen, zum Teil mit Absturzgefahr
- Besonders schwierige Passagen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein.
- Gelbe Wegweiser mit weiss-rot-weisser Spitze sowie weiss-rot-weisse Markierungen an Felsen, Steinen oder Bäumen

Anforderungen

- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
- Gute körperliche Verfassung
- Wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe mit griffigem Profil sind notwendig; topografische Karten sind empfohlen.
- Bergerfahrung (z. B. Kenntnis über Gefahren wie Steinschlag, Rutsch- und Absturzgefahr, Wetterumsturz)

Weitere Tipps und Verhaltensempfehlungen für eine gelungene Bergwanderung:

sicher-bergwandern.ch