

FREIZEIT AKTIV: SUCH NACH LAWINEN-VERSCHÜTTETEN

Wettlauf gegen den Erstickungstod

Wenn 15 Minuten über Leben und Tod entscheiden, muss jeder Handgriff sitzen. Eigentlich sollte das für Skitourengeher eine Selbstverständlichkeit sein, doch die Praxis sieht leider anders aus. (Zu) viele Unbedarfte riskieren, bei einem Lawinenunglück ihre Begleiter als Leiche aus dem Schnee zu graben.

VON MARTIN BECKER

Nun mag manch einer einwenden, diese Darstellung sei übertrieben, denn: Ist es nicht so, dass in Relation zur Masse der Skitourengeher nur sehr wenige in einer Lawine sterben? Ein Blick auf die Statistik zeigt: 2010 gab es im bayerischen Alpenraum drei Lawinentote, 2011 und 2012 (bis dato) jeweils einen. Also alles halb so wild? Statistik, Teil zwei: das 15-Minuten-Zeitfenster, um das es im Ernstfall geht. Etwa eine Viertelstunde lang nach einem Lawinenunglück kann ein Verschütteter vom Sauerstoff aus einer kleinen Atemhöhle zehren, die Überlebenschancen liegt bei 92 Prozent. Sie sinkt danach aber rapide ab, beträgt nach einer halben Stunde nur noch etwa 35 Prozent – das heißt, zwei Drittel der Lawinopfer sterben dann den Erstickungstod.

Statistik, Teil drei: Wie viele Skitourengeher schaffen es wirklich, innerhalb von 15 Minuten eine Kameradenrettung (die immer schneller ist als ein Einsatz der Bergwacht) durchzuführen? Es gibt Umfragen und Unfall-Analysen, aber keine repräsentative Zahl. Nur ein Unbehagen bei denen, die zur Rettung eines Verschütteten in der Lage sind – gefühlte 60 bis 80 Prozent verfügen nicht über die erforderliche Ausrüstung und das Wissen um die richtige Anwendung.

Franz Perchtold (44), Bergführer aus Ohlstadt (www.die-bergfuehrer.de), erklärt, worauf es letztlich ankommt: „Um eine gute Chance zu haben, einen Verschütteten lebendig auszugraben, muss man seine Atemwege bis 15 Minuten nach Stillstand der Lawine freilegen. Das funktioniert nur, wenn man den Dreiklang von LVS-Gerät, Sonde und Schaufel beherrscht.“



Wie funktioniert die LVS-Suche? Nur mit modernen Digitalgeräten lassen sich Verschüttete schnellstmöglich in einem Lawinenabgang orten. Um im Wettlauf gegen die Zeit eine Chance zu haben, müssen die Handhabung von LVS, Sonde und Schaufel regelmäßig geübt werden. FOTO: CHRISTIAN BRECHEIS / ORTOVOX

Zwei grobe Denkfehler werden immer wieder gemacht. Erstens: Man hat 15 Minuten Zeit, um mit dem sogenannten „Piepser“, also dem Lawinenverschütteten-suchgerät (LVS), zu suchen. Falsch! „Wenn jemand einen halben Meter tief verschüttet ist, braucht man mit einer guten Schaufel – mit schlechten dauert's noch länger – mindestens zehn Minuten fürs Graben“, rechnet Perchtold vor. „Und dann bin ich erst irgendwo am Körper, aber noch nicht an den Atemwege.“ Heißt das, für die LVS-Suche bleiben nur fünf Minuten? Nein, noch weniger: Denn nach den drei Phasen der LVS-Suche mit Signalsuche (nach Stillstand der Lawine wird nach einem Erstempfang des Piepsers vom Verschütteten gesucht), der Grobsuche (man nähert sich der nun vage lokalisierten Person entsprechend der Feldlinie, die dessen Piepser ausstrahlt) und der Feinsuche (auf den letzten drei Metern wird die geringste Entfernung

durch Einkreuzen ermittelt) folgt die Punktortung mittels der Sonde. Das systematische Sondieren kann – je nach Verschüttungstiefe – durchaus zwei Minuten dauern. Kurzum, faktisch bleiben für die drei Phasen der LVS-Suche nur drei Minuten und nicht 15, wie viele irrtümlich glauben.

Denkfehler Nummer zwei: Ist diese Drei-Minuten-Frist mit einem veralteten analogen LVS-Gerät zu schaffen? „Nein“, glaubt Perchtold, „das gelingt höchstens Profis. Aber der normale Skitourengeher hat mit einem alten LVS-Gerät in einer Stresssituation nahezu keine Chance.“ Bei Lawinenkursen, beispielsweise am Skitourenlehrpfad beim Eckbauer in Garmisch mit LVS-Testcenter, würden sich hinterher „99 Prozent der Leute ein modernes digitales LVS-Gerät kaufen“, sagt Perchtold.

Für Digitalgeräte sprechen mehrere Punkte. Die Reichweite liegt mit 40 bis 50 Metern rund doppelt so hoch wie

bei Analoggeräten, sodass eine größere Suchstreifenbreite möglich ist, was schneller zum Ziel führt. Geräte mit drei Antennen zeigen die Laufrichtung und Distanz zum Verschütteten an, das Display ist einfach und intuitiv zu bedienen – bei Analoggeräten ertönen akustische Signale als Anhaltspunkt und

Alte Piepser mit Analog-Technik nicht mehr zeitgemäß

erfordern meist die Nutzung von Ohrstöpseln. Und: Sind mehrere Personen verschüttet, lässt sich das per Piepton beim Analoggerät kaum heraushören – digitale LVS-Geräte dagegen erkennen die Mehrfachverschüttung, einzelne Personen können markiert werden.

Bei der Firma Ortovox, die einst die Lawinen-Piepser erfunden hat und deren „F1“ in Tourengeherkreisen Kultstatus besitzt, hat man dieses

Analoggerät inzwischen aus dem Programm genommen. „Das ist nicht mehr zeitgemäß“, sagt Ortovox-Sprecher Hendrik Reschke. Er rät dringend, auf eins der modernen LVS-Geräte umzusteigen: „Die digitale Technologie steht für intuitive Handhabung.“ Gerade Neueinsteiger seien überfordert, wenn sie bei alten Analoggeräten die akustischen Signale richtig interpretieren sollen.

Einziges Argument für LVS-Dinosaurier und abgepeckte Varianten ist der Preis, und diese Rechnung geht nicht auf: „Das ist die Freiheit der Berge – jeder kann sich umbringen, wie er will“, formuliert es Perchtold ironisch. Im Ernst fügt er hinzu: „Wer auch nur ein bisschen Verantwortungsgefühl hat, dem bleibt gar nichts anderes übrig, als sich ein modernes LVS-Gerät zu kaufen und damit zu üben, zu üben, zu üben.“ Und, ganz wichtig: Sonde sowie eine gute Schaufel nicht vergessen. Im der Rettung empfiehlt sich beim Start

am Parkplatz ein Ausrüstungs-Check: Was haben die anderen im Rucksack? Denn unter Skitourengeher gilt das Solidaritätsprinzip – die eigene Ausrüstung dient der Rettung anderer, umgekehrt muss erwartet werden, dass die Tourenpartner den elementaren Dreiklang (Digital-LVS, Sonde, Schaufel) mitführen. Tun sie das nicht, sind ernsthafte Zweifel an der Zuverlässigkeit egoistischer Tourenpartner angebracht – denn im Ernstfall stünde das eigene Leben auf dem Spiel.

Weitere Infos

In ihrer aktuell erhältlichen Januar-Ausgabe präsentiert die Fachzeitschrift „Alpin“ einen Test der preisgünstigeren LVS-Geräte (200 bis 300 Euro), stellt zudem die aktuellen fünf Top-Geräte (Pieps Vector, Pieps DSP, Ortovox S1+, Arva Link und Mammut Barryvox Pulse) vor (350 bis 500 Euro). Welches Gerät was kann, zeigt eine Übersicht des Deutschen Alpenvereins (www.alpenverein.de/Bergsport/Sicherheit/Publikationen)

DIE AKTUELLE MEDIZIN

DVD-Tipp: Winterfit im Wohnzimmer

Dass Sport gesund ist, wissen die meisten: Wer sich viel bewegt, trainiert damit nicht nur seine Muskeln. Er fördert auch die Stabilität seiner Knochen und tut dem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes. Doch gerade an nasskalten Tagen kostet es Überwindung, sich zum winterlichen Nordic Walking oder Joggen aufzuraffen. Das Training im Fitnessstudio ist auch nicht jedermanns Sache – allein schon wegen der lästigen Anfahrt. Warum also nicht mal die Turmatte im Wohnzimmer ausrollen? Die Anleitung zum Heimspor bekommen Sie zum Beispiel beim TeleGym im Bayerischen Fernsehen oder BR alpha (www.telegym.de). Und per DVD kommt der Trainer sogar unabhängig von den Sendezeiten ins Wohnzimmer.

Für jung und alt

Die Fitness-DVDs haben nicht nur den Vorteil, dass man jederzeit trainieren kann. Bei der großen Auswahl ist auch für jeden Geschmack und jede Altersgruppe etwas dabei. Jüngere entscheiden sich vielleicht für „Pilardio“, eine junge Mischung aus Pilates und Herz-Kreislauf-Training mit Jasmin Waldmann (21,90 Euro). Ältere mögen es oft etwas ruhiger – und entscheiden sich für eins der Angebote aus der Reihe „50+“ wie etwa „Fit & Aktiv gegen Osteoporose“ (21,90 Euro).



Jung und flott: Die Fitness-DVD „Pilardio“ kostet 21,90 Euro.



Schön straff: Das „funktionelle Figurtraining“ gibt es für 24,90 Euro.

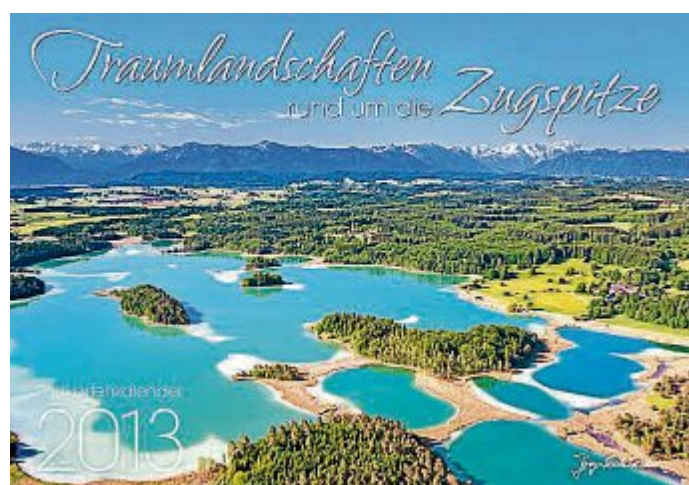
Straff und beweglich

Ein tolles Training für alle im mittleren Lebensalter und neu im TeleGym-Angebot ist „gesund & schön – funktionelles Figurtraining“ mit Gabi Fastner (24,90 Euro). Die DVD enthält acht Übungseinheiten zu je 15 Minuten. Sie eignen sich einzeln zum täglichen Training oder auch kombiniert als längere Einheit. Die Idee hinter dem funktionellen Figurtraining: Schön straff wird der Körper nicht allein, wenn man sich beim Essen zurückhält. Ebenso wichtig ist es, bestimmte Muskelgruppen und Bewegungsabläufe zu trainieren. Eine starke Tiefenmuskulatur fängt zudem Stöße ab und schützt damit auch die Gelenke. Wie sie einen starken Rücken, einen knackigen Po und einen straffen Bauch bekommen, zeigt Ihnen dabei die erfahrene Trainerin Gabi Fastner. ae

DVD-Tipp

Die TeleGym-DVDs gibt es unter www.telegym.de oder fragen Sie nach dem Katalog bei PSF Film + Video GmbH, Grubenweg 6, 82327 Tutzing, Tel. 0 81 58/99 54 99

BUCH- UND GESCHENKTIPPS



Aus der Vogelperspektive: Kalender von Jörg Bodenbender.

Mit Adлераugen

Berge und Seen aus der Vogelperspektive

Am Gipfel sind wir zwar oben, blicken hinab auf manch niedrigeren Berg. Aber die Perspektive, die Jörg Bodenbender mit Segelflugzeug oder Motorsegler einfängt, hat der Normalalpinist nicht. Der Fotograf aus Eschenlohe präsentiert die Eindrücke seiner außergewöhnlichen Flugreisen in sechs Kalendern für das Jahr 2013. Einer davon trägt den

Titel „Mit Adлераugen durch die Alpen“ und steht für das, was Bodenbender vermittelt: neue, faszinierende Einblicke und Ausblicke, die sich zu Fuß vom Berg aus nicht gewinnen lassen. Gipfel, Täler, Seen: Die Faszination der Vogelperspektive sorgt für ein neues Berggefühl. mbe

Weitere Infos www.bodenbender-verlag.de

Vom Glück beim Klettern

Wie bitte? Da kann jemand hinaufklettern? Jawoll, Ines Papert hangelt sich auf der ganzen Welt hinauf an Stellen, von denen der normale Mensch denkt: Außer Spinnen schafft das keiner. Ines Papert schafft es, und zusammen mit Co-Autorin Johanna Stöckl dokumentiert die Extrem-Alpinistin aus Bayerisch Gmain bei Berchtesgaden ihr Tun „in den steilsten Wänden der Welt“. So lautet der Untertitel des Bildbands, in dem Ines Papert zugibt: „Ich habe im Klettern mein Glück gefunden.“ mbe



„Vertikal“ von Ines Papert und Johanna Stöckl; Verlag Delius Klasing, 29,90 Euro, ISBN 978-3-7688-3521-3

Schöne neue Bergwelten

Kletterhallen in den Städten, Smartphone-Navigation im Gebirge: Mit den „schönen neuen Bergwelten“ als Fokusthema befasst sich das gemeinschaftliche Jahrbuch des Deutschen, Österreichischen und Südtiroler Alpenvereins, eine einmalige Mischung aus verschiedenen alpinen Themen. In weiteren Rubriken geht es um BergFokus, BergWelten, BergSteigen, BergWissen und BergKultur – die Autoren beleuchten die Entwicklung des Alpinismus. Regionaler Schwerpunkt: das Tennengebirge. mbe



„Alpenvereinsjahrbuch 2013“, Tyrolia-Verlag Bruck, 17,80 Euro, ISBN 978-3-937530-60-4

Die Hütte ist das Ziel

Der nächste Sommer kommt garantiert, und wer mit Ski- oder Schneeschuhtouren nichts am Hut hat, kann sich schon mal Appetit holen: 50 Genusstouren zwischen Allgäu und Watzmann präsentieren die Autoren, optisch eindrucksvoll bestückt mit Luftaufnahmen von Jörg Bodenbender. Im Gegensatz zu anderen Tourenführern sind nicht die (natürlich auch beschriebenen) Gipfel das Ziel, sondern die Hütte: Wie steht es um Ambiente, Küche, Familientauglichkeit, Abstecher und Varianten? mbe



„Bayerns Hütten-Berge“ von G. Hohenester und S. Winter, BLV-Verlag, 19,95 Euro, ISBN 978-3835407688

Überleben in Extremsituationen

Reicht die Kraft? Hält das Wetter? Löst sich ein Schneebrett? Bergsteigen ist eine Gratwanderung zwischen Risiko und Verantwortung – die innere Stimme gibt Antworten: Erfahrung, Wissen und Intuition sichern das Überleben in Extremsituationen. Namhafte Bergführer und Alpinisten wie Peter Habeler oder Thomas Huber erzählen, wie es ihnen gelang, Gefahren zu entrinnen, Schwierigkeiten zu meistern und den Elementen zu trotzen. Bergfreunde saugen beim Lesen wertvolle Tipps auf. mbe



„Gratwanderung“ von Uli Auffermann, Bruckmann-Verlag, 19,95 Euro, ISBN 978-3-7654-5987-0