

Tipps für den schönsten Urlaub in den Bergen





Lieber Bergfreund,

blühende Wiesen, Glockengeläut und eine deftige Brotzeit mit Alpenpanoramablick: Ein idyllischer Alm-Urlaub ist ideal für gestresste Großstädter, Romantiker und Familien mit Kindern. Wandern gehört zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen in den Bergen. Sich in der Natur bewegen, seine Grenzen kennen lernen oder einfach nur auf einer duftenden Almwiese liegen, ist der Traum vieler Menschen. Auch Sie gehören zu diesen Menschen. Damit das Wandern aber tatsächlich zum Genuss wird, geben wir Ihnen gerne hier ein paar hilfreiche Tipps für sicheres und entspanntes Wandern in den Bergen:

TIPP 1: Planung

Welche Tour ist die richtige für mich?

Bevor es auf Tour geht, sollte die Wanderung sorgfältig geplant werden. Wanderbeschreibungen und Karten helfen dabei sich nachher besser zurechtzufinden. Studieren Sie sorgfältig die Karte und begeben Sie sich nicht auf nicht gekennzeichnete Wege. Teilen Sie Ihren Angehörigen oder Ihren Gastwirten das Ziel Ihrer Wanderung mit. Als „Einmal-im-Jahr-Wanderer“ sollte man seine Konditionen nicht überschätzen und „Gewalttours“ gleich am Anfang unternehmen. Urige Almhütten (Rastplätze) sollten nicht zu weit entfernt sein. Für „normale Sterbliche“ sind leichte bis mittelschwere Touren völlig ausreichend. Es ist fatal, irgendjemandem (auch sich selber) beweisen zu wollen, dass man für eine schwere Tour fit genug ist – der Schuss geht dann nach hinten. Auf keinen Fall Touren der Kategorie „schwer“ auswählen – für die braucht man spezielle Ausrüstung, zuvor viel Training und auch viel Bergtour-Erfahrung.

Also – realistisch bleiben und nichts überschätzen. Das, was möglich ist, genießen und damit zufrieden sein.

Schuhwerk und Wanderstöcke

Es wird an den Füßen mancher „Bergwanderer“ dermaßen haarsträubendes Schuhwerk beobachtet, wie z.B. Fahrradschuhe, High Heels, Sneakers mit „nackter“ Sohle oder gar Hausschlappen aus weichstem Kunstleder (kein Scherz!!), in denen

man sogar im Haus Schwierigkeiten hat, zu laufen! Das haben wir persönlich bei einer Wanderung erlebt. Eine hochschwangere Frau trug Sneakers und den Rucksack. Der Mann nichts! Zwei Mountainbiker trugen die Fahrräder über einen schmalen steilen Weg bergwärts. An den Füßen Schuhe: Fahrradschuhe mit Klickhacken für die Pedale. Wir haben für diesen nicht mit dem Mountainbike befahrbaren Weg mindestens 1 ¾ Stunde mit Wanderschuhe benötigt. Deshalb ganz wichtig: Wanderschuhe tragen! Außerdem beim Kauf der Schuhe nicht auf „billig“ setzen. Geiz ist hier ganz bestimmt nicht „geil“. Ganz im Gegenteil: etwas mehr Geld für gutes Schuhwerk ausgeben zahlt sich in jedem Fall aus. Es gewährt Komfort und Sicherheit. Nichts ist schlimmer, wenn der Schuh an der falschen Stelle drückt. Neue Schuhe sollten vor dem Urlaub bereits eingelaufen werden (Blasengefahr!!!)



Die Wanderschuhe sollten hoch genug sind, um die Knöchelgelenke zu schützen. Die Sohle sollte ein starkes Profil haben für sicheres, möglichst rutschfreies Gehen. Vor der Wanderung sollte man überprüfen, dass die Schuhe wirklich noch halten – die Sohle mancher Wanderschuhe hat die Gewohnheit, während der Wanderung einfach in einzelne Bestandteile zu zerfallen, selbst wenn sie nur wenig getragen wurden. (Das kann sogar bei hochwertigen Schuhen passieren). Das Material zerbröckelt einfach unangekündigt nach einiger Zeit. Niemand möchte, dass die Schuhe während der Wanderung an den Füßen „zerkrümeln“. Nehmen Sie für den Fall eines Falles guten Kleber mit. Gute Wandersocken aus Baumwolle nehmen den Schweiß auf und verhindern Blasen an den Füßen. Sie sind an den richtigen Stellen zusätzlich gepolstert, Trotzdem Pflaster immer im Rucksack dabei haben.



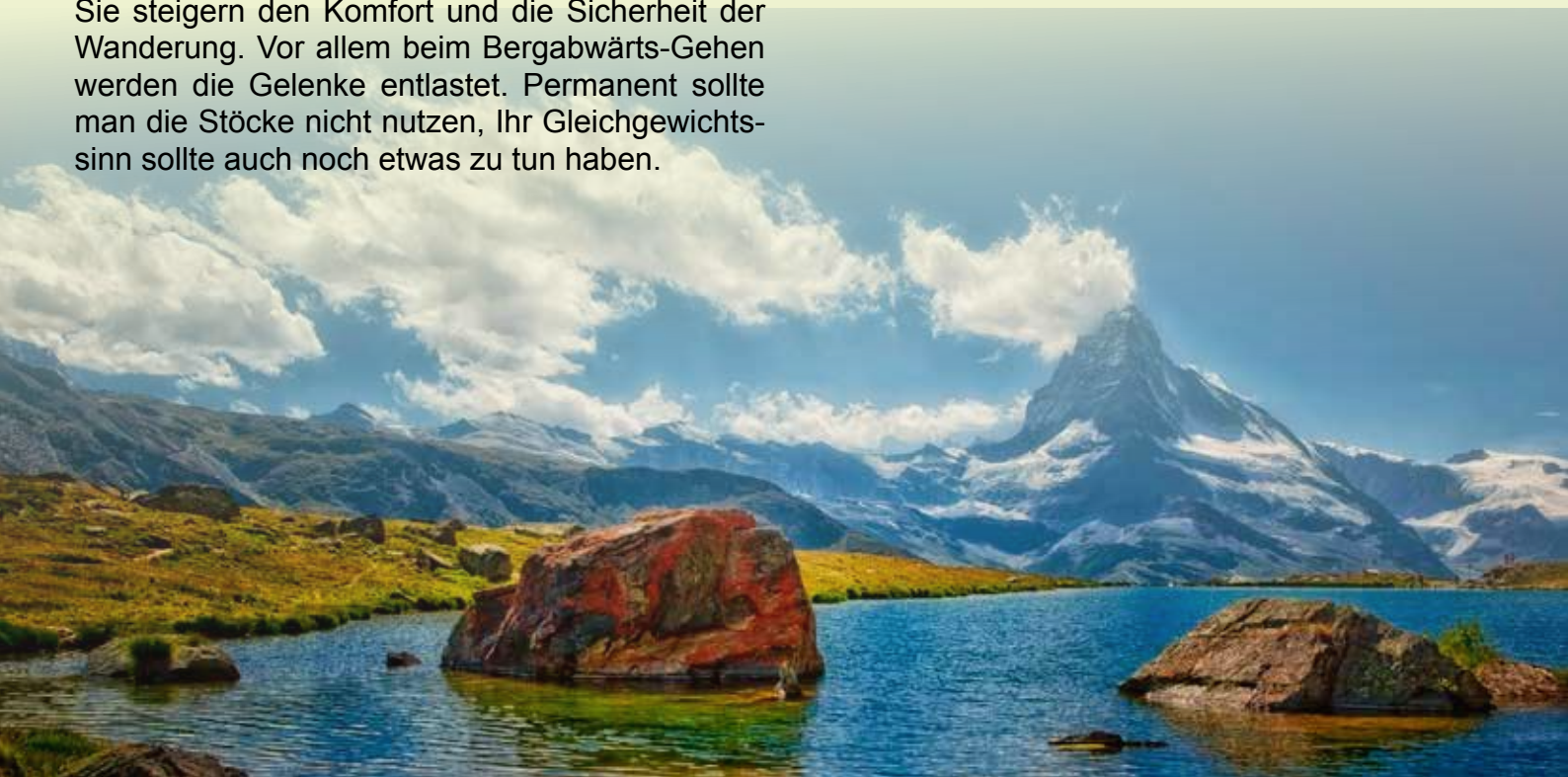
Manch einer denkt, Wanderstöcke seien etwas für Senioren...Nein weit gefehlt. Wanderstöcke erleichtern die Tour erheblich - vor allem bei steilen und engen Wegen sind sie eine große Hilfe. Sie steigern den Komfort und die Sicherheit der Wanderung. Vor allem beim Bergabwärts-Gehen werden die Gelenke entlastet. Permanent sollte man die Stöcke nicht nutzen, Ihr Gleichgewichtssinn sollte auch noch etwas zu tun haben.

guten Rucksack mitnehmen

Mit einer modischen Handtasche auf die Bergtour gehen – das mag vielleicht schön aussehen – doch total unpraktisch, was in den Bergen aber wichtig ist. Die Hände müssen frei sein (und nur Wanderstöcke halten). Der richtige Rucksack sollte aus leichtem Material gefertigt sein. Wichtig ist eine angenehme Rückbelüftung. Unangenehm wird es nämlich, wenn man am Rücken schwitzt und der Rucksack am Shirt „sichtbar“ ist. Für das Notwendige unterwegs nehmen Sie am besten einen Rucksack mit.

Hier hinein gehören u.a. Pflaster, Socken, Sonnenmilch, Regenjacke, Kopfbedeckungen, etwas Geld, ein Erste-Hilfe-Set und ein Mobiltelefon für den Fall eines Falles. Lippenstifte (außer vielleicht mit LSF) können getrost alleine zuhause bleiben. Auch etwas Essbares mitzunehmen ist wichtig, wie z.B. ein belegtes Brot, Müsliriegel, Obst, Käse, Nüsse, Trockenfrüchte. Meiden Sie zu viel Süßigkeiten, denn die machen hungrig. Praktische Kleidung, z.B. eine leichte wind- und wasserabweisende Jacke, die Sie auch bei kühlem und nassem Wetter im Zwiebel-Prinzip kombinieren können, findet im Rucksack sicherlich ein Plätzchen. Ganz wichtig: auch wenn unten im Tal eine unerträgliche Hitze herrscht, kann es oben auf dem Berg ganz schön kalt und windig sein – also entsprechende Kleidung mitnehmen.

Zusätzlich zu dem Mobiltelefon Ladegerät und eine aktuelle Printkarte von der Region nicht vergessen. Es kann passieren, dass das Mobiltelefon versagt oder dass keine Funkverbindung in der Bergen gibt. Dann haben Sie nämlich kein GPS oder Google Maps und gehandelt, wie die 10 törichten Jungfrauen in der Bibel.





TIPP 2

Die Tour

Die ersten Tage des Bergurlaubs langsam angehen, sich eingewöhnen und von Tag zu Tag die Leistung steigern. Das macht viel mehr Spaß und Sie haben am Ende des Urlaubs ein ganz tolles Erfolgs-Erlebnis. Absolut töricht ist, wenn man sich umgekehrt verhält. Durch „Gewalttoure“ am Anfang wird die Urlaubsfreude am Ende sehr getrübt sein. Lassen Sie dieses die anderen machen, seien Sie ein Genießer. Genauso verhält es sich bei All-Inklusiv-Urlauben. Hier wird man direkt dazu verleitet. Je mehr ich nutze, trinke oder esse, desto billiger ist der Urlaub. Ich habe es selbst erlebt, wie ein „Kumpel“ diese Einstellung voll durchzog und nach kurzer Zeit das Hotelzimmer krankheitsbedingt bis zum Rückflug nicht mehr verlassen konnte. Wenn man es trotzdem durchhält, dann kann man zuhause richtig angeben, oder.

Bergauf oder bergab?

Wenn man auf den Berg hinauf klettern möchte und auch wieder hinab, dann ist da nichts zu überlegen – zuerst geht man hoch und dann wieder runter... alles klar. Für Viel-Bergsteiger geht nur beides. Alles andere ist unter ihrer Würde. Doch wie sieht es aus, wenn man nicht so oft in den Bergen unterwegs ist und auch sonst keine „Sportskanone“ ist. Man möchte nur eine Strecke laufen – also hinauf gehen und zurück mit der Seilbahn oder doch lieber hinauf mit der Seilbahn und herab zu Fuß? Was ist denn besser? Mit der Seilbahn hinauf und herab zu Fuß – ist doch logisch! So entscheiden sich die Meisten von uns – denn hinab laufen ist doch viiiiiel leichter als den Berg hinauf zu kraxeln! Ist es wirklich einfacher? Weit gefehlt! Das bekommt jeder „logisch Denkende“ schon noch zu spüren! Denn der Weg hinab geht



dermaßen auf die Beine, dass es kaum auszuhalten ist. Die Beine sind so heftig am Zittern, dass man das Gefühl hat, sie bestehen nur aus Gummi und knicken jeden Moment um. Und sie tun auch noch ordentlich weh. Wenn man dann endlich unten angekommen ist, sind die Beine so „platt“, dass man nur noch „ausruhen!“ schreit und nichts mehr von wegen „Bewegung tut gut“ wissen möchte.

Besser ist es also, den Berg hinauf zu klettern. Das geht zwar ordentlich auf die Puste und die Beine sind auch ein wenig am Klagen – doch das ist längst nicht so schlimm, wie die Berg-ab-Tour(tour). Man macht kleine oder auch große Verschnaufpausen und geht dann frisch motiviert weiter. Wenn man dann tatsächlich auf dem Gipfel ankommt, überkommt einen ein totales Glücksgefühl, dass man es geschafft hat, obwohl man doch so ein „Sportsmuffel“ ist. Die „Atemlosigkeit“ normalisiert sich in Windeseile und die Beine erholen sich auch ruck-zuck. Die Aussicht vom Gipfel ist so ein Genuss! Man verbringt viel Zeit hoch oben, genießt die herrliche Landschaft und fährt dann ganz gemütlich mit der Seilbahn herunter. Ein rundum gelungener Tag. Zufrieden lässt man ihn ausklingen. Alles richtig gemacht.

Gruppenwanderung

Bei einer Gruppenwanderung muss auf den Schwächsten in der Gruppe Rücksicht genommen werden. Jeder sollte jedoch genug Eigenverantwortung aufbringen, um gegebenenfalls eine Tour auch abzubrechen. Andere Wanderer sollen auf Gefahren hingewiesen werden, bei Bedarf Erste Hilfe leisten ist ein Muss.

Pausen:

Ein regelmäßiges Schrittempo und genügend Pausen schonen die Kräfte und gewährleisten den Erfolg einer Wanderung. Wie wär's unterwegs mit einem Kneippbad in einem kühlen Gebirgsbächlein? Tut gut und ist erfrischend!

Viel Trinken unterwegs

Ganz wichtig ist es unterwegs viel zu trinken. Nehmen Sie somit genügend Wasser auf die Wanderung mit. Am besten mehr als normalerweise genügen würde. Denn es ist nicht nur dann wichtig, wenn alles „nach Plan“ abläuft, es kann ganz schnell etwas „unplanmäßiges“ vorkommen, dann ist genug Wasser dabei zu haben umso wichtiger. Beim „Aktivsein“ verbraucht man mehr Flüssigkeit und Salz. Apfelschorlen mit einer Prise Salz wirken Wunder. Alkohol möglichst meiden bzw. in kleinen Mengen am Ende der Tour genießen. Gegen ein Glas Frisch- oder Buttermilch auf der Alm ist auch nichts einzuwenden. Auch gegen einen kräftigen Schluck auf dem klaren Gebirgsfluss.

Natur-Genuss

Berge sind eine Welt, in der kleine, große und ganz große Naturwunder eine paradiesische Kulisse bilden. Ganz dem Himmel nahe vereinen sich die abwechslungsreiche Natur mit seiner unberührten Wildnis, den traumhaften Tälern und den imposanten Gebirgslandschaften zu einem harmonischen Ganzen. Wandern durch blühende Almwiesen, vorbei an Gletscherseen und schönen Alpenrosenbüschen oder einfach „Chillen“ inmitten der unvergleichlichen Landschaft ist ein unbeschreibliches Erlebnis. Und dabei garantiert frische Bergluft inklusiv ...Mensch, was willst Du mehr? Die Bergwelt ist eine große Spielwiese für Entdeckungen. Spaß und eine gesunde Portion Adrenalin garantiert!

Ob Sie ein Wandervogel, ein Bergblumenbotaniker, Gipfelstürmer oder einfach Genießer sind: Vor der Haustüre entdecken Sie die wilde Natur in all ihren Facetten - Tiere, Almen, Bergseen, schöne Alpenrosenbüsche, wilde Bäche, majestätische Berggipfel im gleißenden Sonnenlicht, grüne Almwiesen und eindrucksvolle Gletscher. Gemeinsam mit Freunden den Geheimnissen der Natur auf der

Spur, so liebt es der Mensch, im Gebirge unterwegs zu sein.

Genießen Sie die Natur und die herrlichen Momente. Und das schon unterwegs und nicht erst am Ziel. Wenn viele andere einfach vorbei hetzen, Sie haben innehalten können und so manches Naturgeheimnis entdecken. Ist das nicht schön? Wandern ist ein Genusssport. Es darf gerne anstrengend sein, Sie können auch mal an Ihre Grenzen gehen. Genießen Sie einfach Ihr Leben und lassen Sie die Blicke schweifen. Kennen Sie das Gefühl, wie Sie hoch oben, umgeben von schneebedeckten Bergspitzen, von tollen Aussichten und einem strahlendblauen Himmel umgeben sind. Eine geniales Gefühl, die 360° Freiheit in den Bergen. Werden Sie sich bewusst. Auch Sie sind etwas. Besonders in Gottes fantastischer Schöpfung.

Freundlich sein unterwegs...

Sie sind im Urlaub. Unterwegs trifft man ganz sicher andere Wanderfreunde, wenn man nicht zum Gipfel des Mount Everest unterwegs ist. Was immer gut tut, ist ein fröhliches „Servus“ oder freundliches „Grüß Gott“. So griesgrämig, gereizt oder grantig die Begegnungen untereinander im Alltag oftmals sind, so angenehm sind sie in den Bergen. Man lächelt sich gegenseitig an, grüßt freundlich und hält vielleicht sogar ein kurzes Schwätzchen. Je höher Sie kommen, desto impulsiver ist das positive Verhalten der Menschen. Wundern Sie sich also nicht, sondern grüßen Sie freundlich zurück. Welchen Einfluss die Natur auf die Menschen doch hat.



Respekt vor der Natur: Kühe auf der Almwiese

Viele Wanderwege führen mitten durch die grüne Wiese. Schließen Sie unbedingt beim Betreten oder Verlassen das Weidegitter. Die Bauern werden es Ihnen danken. Almkühe sind idyllisch, ihr Glockenläuten ist malerisch, doch ihr Temperament nicht immer sanft. Auf keinen Fall sollte man niedliche Kälber streicheln oder füttern, das sieht die „Mama“ nicht gerne. „Eine Alm ist ein Wirtschaftsraum, kein Streichelzoo“. Gehen Sie



in rund 30 m Abstand vorbei und führen Sie Hunde unbedingt an der Leine. Sollten sich die Tiere nähern, verlassen sie die Weide langsam, ohne ihnen den Rücken zuzukehren. Schauen Sie vorher genau, wie das Verhalten der Tiere ist.

Schon Sie die Natur

Die unberührte Umgebung in der Natur, oft inmitten von Nationalparks und Naturschutzgebieten, ist das Besondere beim Wandern. Bewahren Sie die Schönheit und erhalten Sie sie für kommende Generationen, Bleiben Sie - besonders für Ihre Sicherheit - auf den markierten Wegen und Steigen, pflücken Sie keine unter Naturschutz stehenden Pflanzen, machen Sie kein offenes Feuer, selbst wenn es noch so geeignet fürs Grillen erscheint und schmeißen Sie Ihre - vielleicht noch glimmende - Zigarettenkippe nicht in die Natur. Selbst wenn die Kippe tatsächlich ausgelöscht ist, gehört sie nicht auf eine Bergwiese. Es dauert viele Jahre bis sie verrottet. Der Rest an Nikotin in der Kippe und der Filter können für die Tiere, die sie versehentlich fressen, tödlich enden. Nikotin ist besonders für Kleintiere ein tödliches Gift. Ihre Abfälle gehören in den Rucksack und später in den Mülleimer im Tal.

TIPP 3

Respekt vor dem Wetter in den Bergen Wetter in den Bergen allgemein

Vor jeder Tour sollten Sie die Wettervorhersagen genauestens hören. Dem Sprichwort „Abendrot – Schönwetterbot“, Morgenrot – Schlechtwetter droht“ kann man Glauben schenken. Abendrot deutet auf schönes Wetter hin, denn der Himmel ist nach Westen klar. Die Wettersysteme ziehen meistens von West nach Ost. Ein roter Himmel am Morgen deutet hingegen auf einen klaren Himmel im Osten. In der gegenüber liegenden Richtung kann es bewölkt sein, was die Chance zu einer aufziehenden Regenfront erhöht. In unseren Breiten kommt das schlechte Wetter meistens aus Westen. Doch das muss nicht immer sein. Gerade wenn am Morgen das „Sonnenglühen“ ist, sollte man das Wetter beobachten. Abendrot mahnt die Wanderer vor der nahenden Dunkelheit. Es ist Zeit eine Hütte aufzusuchen oder ins Tal hinabzusteigen. Das Abendglühen zählt zu den schönsten Wetterphänomenen in den Bergen. Nicht nur abends, sondern auch morgens „glühen die Berge“ bei klarem Wetter. Die Entstehung des Rots verdanken wir der starken seitlichen Ablenkung des blauen und roten Sonnenlichtanteils bei niedrigem Sonnenstand. Das „Sonnen-Glühen“ ist ein direktes Resultat der Lichtstreuung in der Erdatmosphäre. Verrät uns das Glühen der Berge abends oder morgens auch etwas vom kommenden Wetter? Auch das Sprichwort „Hat der Berg einen Hut (d.h. die Bergspitze ist bewölkt und somit nicht sichtbar), so wird das Wetter gut, hat er einen Degen (d.h. die Bergspitze ist sichtbar, doch etwas tiefer ist ein Wilken-Ring um den Berg), so gibt es Regen“ sollte man bei seiner Planung miteinbeziehen.



Gewitter in den Bergen

Von allen Wetterphänomenen können Gewitter für Wanderer und Mountainbiker wohl am gefährlichsten werden. Blitz und Donner sind unberechenbar. Die Wettervorhersagen sind nur eine Richtlinie, denn oft kommt es anders. Egal, wie sonnig und freundlich das Wetter ist, man sollte regelmäßig zum Himmel blicken. Wenn sich die Wolken zusehends in die Höhe türmen – also die sogenannte Cumulonimbus-Wolke entsteht – sollte man schleunigst die Tour abbrechen und sicheren Unterschlupf suchen. Durch die größer werdenden Wolken wird immer mehr Energie freigesetzt - es drohen Gewitter. In den Bergen kann ein Gewitter schnell aufziehen und lebensbedrohlich werden. Ein Blitz kann einen treffen und tödlich verletzen.

Kommt das Gewitter näher? Sieht man in der Ferne Blitze leuchten und kann bereits ein Donnerrollen vernehmen, gilt die 10-Sekunden-Regel: Vergehen zwischen Blitz und Donner nur noch ca. 10 Sekunden, ist das Gewitter gefährlich nahe (ca. 3 km) und man sollte dringend Deckung suchen. Man sagt, pro 10 Sekunden ist das Gewitter 3 km entfernt. Wenn Sie trotzdem vom Gewitter im Freien überrascht werden, stellen Sie sich auf keinen Fall unter einen Baum oder ein Blechdach, denn das sind „Anziehungspunkte“ für Blitze. Suchen Sie auch keinen Schutz in Höhlen und Wasser-Schluchten. Wasser leitet und außerdem können hier auf einmal große Mengen an Wasser auf Sie stürzen, Sie können ertrinken.

Ungeschützt auf freiem Feld sollte man sich klein machen: Dazu geht man mit geschlossenen Füßen in die Hocke bis auf die Unterschenkel, ohne das Gesäß aufzusetzen. Wenn Sie auf einer mehrtägigen Wanderung sind, dann kann ein sogenanntes Frontengewitter sehr unangenehm sein. Diese Art Gewitter sind in der Regel erst der Anfang einer nachhaltigeren Wetterverschlechterung, da sie eine Kaltfront mit Regen, Schnee und Kälte

im Schlepptau haben. Wärmegewitter sind etwas „harmloser“. Sie sind kleinräumiger und nach dem Gewitter wird das Wetter oft wieder ruhig. Bei einem thermischen Wärmegewitter suchen Sie Schutz und warten ab, bis es vorbei ist. Bei einem Frontengewitter brechen Sie aber unbedingt Ihre Tour ab.



Die Sonne nicht unterschätzen

In den Bergen ist die Sonneneinstrahlung viel intensiver als unten „am Meeresspiegel“. Sehr schnell wird das unterschätzt. Man möchte so gerne die Haut von der Sonne verwöhnen lassen, wo sie doch in Deutschland so selten scheint. Es ist sogar gut, wenn man ein klein wenig die Haut der Sonne ohne Sonnencreme aussetzt. Dann bildet sich im Körper das lebenswichtige Vitamin D, was über die Nahrung so gut wie unmöglich aufzunehmen ist und was durch Sonnenschutzmittel verhindert wird. Also nicht immer und überall und rund ums Jahr Sonnenschutz auf die Haut „klat-schen“. Außerdem können auch Sonnenschutzmittel Krebs verursachen, hört man immer wieder, nicht nur die Sonne selbst. Doch mit der Sonne ist es genauso wie mit Feuer und Wasser. Wasser bedeutet Leben, Feuer bedeutet Wärme, doch jeder weiß wie zerstörerisch diese beiden Elemente sein können – oft bedeuten sie sogar den Tod. So ist auch die Sonne – sie kann Leben und auch Zerstörung bedeuten. Man darf also auf keinen Fall einen Sonnenbrand riskieren – denn das kann fa-



tale Folgen haben. Jeder kennt seine eigene Haut und muss entsprechend aufpassen, denn ein „zu viel“ in der Sonne ist auch ganz schnell erreicht, besonders in den Bergen.

Deshalb bei einer Wanderung oder sonstigen längeren Aufenthalten draußen schön brav eine Kopfbedeckung tragen, evtl. Magnesium einnehmen (wirkt positiv gegen Sonnenstich), ausreichend trinken und natürlich die unbedeckte Haut mit Sonnenschutzmitteln versorgen.



Sonnenmilch ist besser verträglich als Sonnencreme. Am angenehmsten ist Sonnenöl. Bei der Wahl des Lichtschutzfaktors sollte man nicht in Panik geraten und denken, man müsste nur absolute Sunblocker verwenden, weil man ja so „käseweiße“ Haut hat. Selbst für blasse Haut reicht LSF 20-30 aus. Wichtig ist ordentlich „einschmieren“, zwischendurch wiederholt auftragen - und die Haut ist geschützt, es entsteht kein Sonnenbrand. Aber auch hier, wie überall, ist jeder für sich selbst verantwortlich und muss entscheiden, was für ihn am besten ist.

Wenn man vielleicht bei einem heißen Tag das Gefühl hat, man würde in den nächsten Minuten



vor lauter Hitze Kopfschmerzen bekommen – dann ist es sehr hilfreich, den Kopf mit kaltem Wasser ordentlich nass machen – das wirkt Wunder. Das kann man schon während der Wanderung wiederholt machen und die Kopfbedeckung richtig nass machen – dann hat man einem Hitzeschlag vorgebeugt.

TIPP 4

Hilfe gegen Muskelkater

Vor dieser fiesen „Miezekatze“ ist niemand sicher. Sie besucht jeden ab und zu... Gibt es Gegenmittelchen? Nun, es gibt zumindest Abhilfen, dass der „Kater“ nicht allzu sehr sein Unwesen treibt:

- Muskeln dehnen: vor der Wanderung, zwischendurch und am Ende ein paar Dehnübungen machen. Gut bewährt haben sich da auch z.B. Kniebeugen. Selbst wenn man schon Muskelkater hat, helfen Kniebeugen tatsächlich, dass die Schmerzen schneller vergehen.

- Wasser: nach der Wanderung schwimmen gehen, warm duschen, ein Bad nehmen, in die Sauna gehen usw. – Wasser bewirkt Wunder – man bekommt evtl. gar keinen Muskelkater.

- Magnesium: Magnesium vorbeugend einnehmen oder auch wenn man schon Muskelkater hat, und die Schmerzen vergehen schneller. Wichtig



dabei ist, dass der Wirkstoff Magnesiumcitrat ist, weil es am besten vom Körper aufgenommen wird und auch tatsächlich wirkt und nicht nur ein „durchlaufender Posten“ ist, wie so viele Magnesiumpräparate, die „oben rein“ und fast unverändert „unten raus“ kommen. Außerdem ist die Wirkung besser, wenn man Magnesium zwischen den Mahlzeiten einnimmt und nicht direkt zum Essen, wie es oft empfohlen wird. Wenn man irgendwelche Medikamente einnehmen muss, ist ein zeitlicher Einnahme-Abstand empfehlenswert, damit ganz sicher keine Wechselwirkungen entstehen. Es gibt Magnesium auch als Einreibung für diejenigen, die irgendwelche Stoffe in den Tabletten/Pulver nicht vertragen können. Dann reibt man seine müden Beinchen einfach nach der Wanderung ein und schon sind sie erfrischt. Außerdem hat Magnesium eine positive Wirkung bei den Menschen, die sehr schnell Kopfschmerzen in der Sonne bekommen.

Tipp 5

Und wenn doch mal etwas passiert! Regel bei einem Bergunfall

Informieren Sie sich vor der Wanderung über die Notrufnummern. Teilen Sie Ihren Angehörigen oder Ihren Gastwirten das Ziel Ihrer Wanderung mit. Hinterlassen Sie eine Mobiltelefon-Nummer, wenn möglich.

Wie verhalten Sie sich richtig?

- Ruhe bewahren und überlegt handeln!
- Erste Hilfe nach bestem Wissen und den eigenen Möglichkeiten leisten, Improvisation ist besser, als gar nichts zu tun!



Was man immer tun kann

- Notfallmeldung abgeben
- Verletzten aus Gefahrenzone bringen, situationsgerecht lagern
- Verletzten intensiv betreuen, zuwenden, nicht alleine lassen
- Andere Menschen in nähere Entfernung suchen, Verletzte aber nicht zu lange alleine lassen, intensiv betreuen und Zuwendung geben
- Andere Menschen um Hilfe bitten



Was man immer tun kann

- Hilfe per Telefon. Whatsapp, SMS oder eMail anfordern.
- Nach dem Absetzen eines Notrufes mit dem Handy: Nicht telefonieren, um Verbindung für Rückfragen der Einsatzkräfte frei zu halten.

Notrufnummern in den Bergen über Mobiltelefone deutschlandweit | europaweit: 112

(Achtung Funklöcher!)

Die 6 W's der Alarmierung:

- Wer meldet Name & Rückrufnummer
- Was ist passiert: Art & Schwere der Verletzungen
- Wo ist es passiert: möglichst genaue Ortsangaben
- Wieviele Verletzte: Anzahl der Verletzten, Beteiligten am Unfall
- Wann ist der Unfall passiert
- Wie ist der Unfall passiert: auf Nachfragen ruhig und überlegt antworten

Zu Fuß Hilfe holen:

Ortsangabe, Unfallzeitpunkt, Name der Verunfallten auf Zettel schreiben - Karte mitnehmen. Schauen, ob jemand bei dem Verletzten bleiben kann.

Alpines Notsignal:

- 6 Mal in der Minute (alle 10 Sek.) ein Signal geben Ideale Signale sind Pfeifen, Rufen, Lichtsignale:
- 1 Minute Pause, Signal wiederholen
- Antwort: drei Mal in der Minute (alle 20 Sek.) + 1 Minute Pause

Bei Luftrettung

- anfliegenden Hubschrauber auf Unfallstelle aufmerksam machen
- Landefläche frei räumen, lose Kleidungsstücke, Seile oder Sonstiges wegräumen
- wenn möglich Einweisung mit Y / N-Zeichen (Y =ja, wir brauchen Hilfe, ja auf abgeworfene Fragen, hier landen; N (ein Arm nach oben - einer nach unten)= nein wir brauchen keine Hilfe, nein auf abgeworfene Fragen, nein hier nicht landen)

TIPP 6:

Den Urlaub genießen

„Last but not least“. Genießen Sie Ihre Wanderung, Ihren Urlaub insgesamt. Denn davon haben Sie ja die ganze Zeit geträumt, dafür Geld gespart und sich deshalb überhaupt auf den Weg gemacht. Handy ausschalten – im Urlaub muss man nicht ständig erreichbar sein. Keine E-Mails checken, keine Geschäfts telefonate führen – der Job hat nichts im Urlaub verloren! Nicht meckern und unzufrieden sein, auch wenn Etwas nicht ganz Ihren Vorstellungen entspricht. Wenn Sie sich einen Urlaub leisten können, dann zählen Sie zu den glücklichsten Menschen auf dieser Welt. Viele Menschen weltweit leben in Armut. Das machen, worauf man Lust hat. Einfach die Umgebung und die neuen Eindrücke genießen, sich über das schöne Wetter, die herrliche Landschaft und die viele freie Zeit freuen. Den leeren Tank wieder auffüllen. Abschalten von der Hektik vor dem Urlaub. Kräfte sammeln für die Rückkehr in den Alltag. Fitness sammeln für die Lebensaufgaben nach dem Urlaub...Am wichtigsten also: entspannen und Spaß haben. Jeder Urlaub kann der Beste Ihres Lebens werden!

Gutschein

60,- €

gültig für 2 Personen*

*Der Gutschein ist nur einmal für eine Reisebuchung von mindestens 1 Person (Wert bei 1 Person: 30,- €) gültig. Einlösbar für eine Reise aus unserem Portfolio. Nicht mit anderen Ermäßigungen/ Rabatten / Gutscheinen kombinierbar. Teileinlösungen sind nicht möglich. Keine Barauszahlung. Nicht übertragbar. Gültig 31.12.2019



Eine Marke von RDK-Touristik GmbH
Frohnhäuser Straße 15 b
D 35685 Dillenburg
Telefon +49 2771 83050
Telefax + 49 2771 830525
info@reise365.com
www.reise365.com





Eine Marke von RDK-Touristik GmbH
Frohnhäuser Straße 15 b
D 35685 Dillenburg
Telefon +49 2771 83050
Telefax + 49 2771 830525
info@reise365.com
www.reise365.com