

# Inhaltsverzeichnis



Geleitwort . . . . . 5

Aus Unfällen lernen . . . . . 9

Bergwandern – die einfachste Form  
des Bergsteigens . . . . . 10

Herz und Kreislauf sollten stimmen . . . . . 24

Dolinen –  
eine heimtückische Gefahr . . . . . 30

So leicht stirbt sich's nicht. . . . . 40



Klettersteige –  
sehr beliebt und gefragt . . . . . 57

Wie sicher sind Klettersteige? . . . . . 69

Blitzschlaggefahr  
auf Klettersteigen . . . . . 83

Steinschlaggefahr  
auf Klettersteigen . . . . . 95

Der Übergang ist schwierig –  
von der Kletteranlage ins alpine  
Gelände . . . . . 99



Unsere Seile halten mehr  
als wir glauben . . . . . 108

Selbstsicherung am Standplatz –  
wichtig zum Überleben . . . . . 125

Der Band(schlingen)knoten –  
eine beinahe unendliche Geschichte . . 136

Nicht auszurotten –  
immer wieder Klebeband . . . . . 146

Auch beim Abseilen  
ist alles möglich . . . . . 153

Abseilen  
an nur einem Seilstrang? . . . . . 164

Synchron-Abseilen . . . . . 168

Auf die Lage kommt es an –  
Karabinerversagen durch Abseilachter. 172

Beim Ablassen kann das Seil  
zu kurz sein. . . . . 178

Toprope-Haken sind zum  
Topropen da . . . . . 192

Schmelzverbrennung –  
es reichen wenige Meter. . . . . 198

Was sonst noch alles  
passieren kann . . . . . 204

»Darwin-Award« – ein Preis  
für besondere Intelligenzleistung . . . . . 214

No risk – no fun!  
Der Mensch sucht das Risiko . . . . . 222

Mund halten oder nicht?  
Das ist hier die Frage . . . . . 238

Glück im Unglück . . . . . 252

Bergwacht und Bergrettung –  
ein harter und gefährlicher Job . . . . . 267

Alkohol am Berg –  
wie viel Promille sind erlaubt? . . . . . 304

Zum Staunen und Schmunzeln . . . . . 309

Dank und ein Wort zum Schluss. . . . . 316

Stichwortverzeichnis . . . . . 318

Bildnachweis. . . . . 320



