

Trittsicherheit & Schwindelfreiheit

Trittsicherheit

Trittsicherheit ist die Fähigkeit, sich beim Wandern und Bergsteigen in unwegsamem Gelände sicher zu bewegen. Hierzu müssen die koordinativen Anforderungen erfüllt sein, zudem sind Kraftreserven und ausreichende Wahrnehmung des Geländes erforderlich.

Bei vielen Wanderungen und Bergtouren wird Trittsicherheit als Fähigkeit vorausgesetzt, ohne dass dieser Begriff genau definiert wird.

Erforderliche Fähigkeiten

Da es keine einheitliche Definition von Trittsicherheit gibt, folgt an dieser Stelle eine Auflistung von Eigenschaften, die im Regelfall als Grundlage der Trittsicherheit gelten sollten:

- Erfüllen der koordinativen Anforderungen, um sich auf unebenem Untergrund wie gewollt fortzubewegen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dazu gehört auch, dass man einen kleinen Rutscher im nächsten Schritt ausgleichen kann, ohne dass es zu schwerwiegenden Folgen kommt.
- Richtige Einschätzung des Untergrunds, sowohl was die nutzbaren Tritte, als auch was die Griffbarkeit anbelangt. Zudem sollte dies auf allen erforderlichen Arten des Untergrunds (Geröll, Fels, Schrofen, Erde, Firn etc.) und auch bei Nässe gegeben sein.
- Fähigkeit, die Stellen des Wegs zu erkennen, an denen besonders sorgfältiges Gehen aufgrund der Gefahr eines folgenreicheren Sturzes erforderlich ist.
- Richtige Einschätzung der eigenen Koordinations- und Leistungsfähigkeit auch bei Ermüdung und entsprechende Anpassung des Gehtempos. Erfahrungsgemäß lässt die Trittsicherheit am Nachmittag infolge körperlicher und geistiger Ermüdung nach.

Abgrenzung

Die Querung der Westflanke des Heiligkreuzkofels erfordert an einigen Stellen Trittsicherheit. Trittsicherheit bezieht sich nur auf Gelände, in dem noch keine Kletterfähigkeiten erforderlich sind. Personen mit Klettererfahrung müssen nicht automatisch trittsicher sein. Trittsicherheit umfasst auch nicht die häufig auf Bergwegen zusammen mit der Trittsicherheit genannte Schwindelfreiheit. Letztere bedeutet, sich an ausgesetzten Passagen ohne Angstgefühle fortbewegen zu können. Dennoch werden beide Anforderungen häufig gemeinsam genannt, da Stürze an ausgesetzten Passagen aufgrund mangelnder Trittsicherheit meist folgenreicher sind.

Trainierbarkeit

Trittsicherheit ist trainierbar, wenn auch nur in gewissen Grenzen. Am besten trainiert man diese auf unwegsamem Gelände, das nicht ausgesetzt ist. In der Anfangsphase können Stöcke dabei behilflich sein.

Zu beachten ist dabei, dass Stöcke eigentlich der Entlastung der Gelenke dienen und nicht als Ausgleich für mangelnde Trittsicherheit verwendet werden sollten.

Zudem sollte man sich nicht zu sehr an das Gehen mit Stöcken gewöhnen, da dies der Trittsicherheit beim Gehen ohne Stöcke (das beispielsweise an gesicherten Felspassagen notwendig ist) erfahrungsgemäß abträglich ist. Es ist zu empfehlen, hin und wieder auf die Nutzung der Stöcke zu verzichten.

Schwindelfreiheit

Schwindelfreiheit bedeutet, keine Höhenangst und keine besondere Anfälligkeit für Höhengschwindel zu haben. Höhengschwindel ist im Gegensatz zur Höhenangst ein Normalphänomen und nicht krankhaft. Wer sich an ausgesetzten Stellen in größerer Höhe über dem Untergrund befindet, schätzt die eigene Körperhaltung als instabil ein. Der normale Höhengschwindel kann auch Angstgefühle sowie vegetative Symptome wie Schweißausbrüche auslösen. Schwindelfreiheit wird häufig beim Bergwandern beziehungsweise Bergsteigen als Anforderung für eine bestimmte Route vorausgesetzt. Auch für die Ausübung bestimmter Berufe ist Schwindelfreiheit erforderlich, wie beispielsweise für den des Schornsteinfegers oder des Dachdeckers.

Ursachen für Höhengschwindel

Für Höhengschwindel gibt es nachvollziehbare biologische Ursachen, zum einen das angeborene sogenannte „Klippenphänomen“, das beschreibt, dass Kleinkinder und auch viele Tiere große Tiefen meiden, auch ohne zuvor schlechte Erfahrungen gemacht zu haben. Zum anderen wird Höhengschwindel durch eine Destabilisierung der Körperhaltung verursacht, die durch eine zu große Entfernung der Augen vom nächsten sichtbaren festen Objekt bedingt ist und auch als *Entfernungsschwindel* bezeichnet wird. Um das Objekt räumlich sehen zu können, beginnt der Kopf unmerklich zu schwanken, und über Lagereflexe schwankt der Körper dann etwas mit. Gleichzeitig stabilisiert der Körper seine Lage über die Peripherie der Netzhaut. Beim Blick nach unten fehlt dieser stabilisierende Faktor. Dieses physiologische Schwanken wird im Normalfall durch das Gleichgewichtsorgan und die propriozeptischen Nerven ausgeglichen. Allerdings kann dadurch, beispielsweise bei Schädigung des Gleichgewichtssinns, tatsächlich die Sturzgefahr erhöht sein.

Training der Schwindelfreiheit

- Normaler Höhengschwindel nimmt im Gegensatz zur Höhenangst bei Gewöhnung ab. Insofern ist Schwindelfreiheit in gewissem Umfang, abhängig von der biologischen Disposition, erlernbar. Auch erfahrene Bergsteiger müssen sich zu Beginn der Saison erneut an ausgesetzte Stellen gewöhnen.
- Folgende Maßnahmen können in Grenzsituationen helfen:
- Soweit möglich, sollten Weit- und Tiefblicke vermieden und die Konzentration auf die nächsten Schritte gerichtet werden.

- Es sollte möglichst nicht frei an ausgesetzten Stellen gestanden werden, ohne einen festen Halt zu suchen.
- Beim Blick hinunter sollte sichergestellt sein, dass sich kontrastreiche Gegenstände im seitlichen Blickfeld befinden, da die Stabilisierung der Lage über die Peripherie der Netzhaut erfolgt.
- Ein kurzer Blick in die Tiefe beeinträchtigt weniger, da der Höhengschwindel erst nach einigen Sekunden entsteht.
- Das Beobachten von bewegten Objekten, wie Wolken oder Vögeln, oder ein Blick durch ein Fernglas erhöhen das Schwindelgefühl.
- Verdrehte Kopfstellungen sollten vermieden werden, um die Sinnesorgane nicht zusätzlich zu beanspruchen.

Quelle: wikipedia.de