Diesen Beitrag können Sie aus dem Internet unter www.alpenverein.de/panorama.htm herunterladen

Foto: Karl Schrag

Kinder bis ca. 12 Jahre, Körpergröße unter 1,30 Meter, seilt man am besten mit speziellen Kinderklettergurten an, hier z. B. ein geeigneter Komplettgurt.

Brust oder Keule

Hüftgurt und/oder Brustgurt? Entscheidungshilfen zur richtigen Anseilmethode.

▷ Von Andi Dick, Michael Hofmann und Karl Schrag

Vor drei Jahren (DAV Panorama 4/2000) erschien an dieser Stelle der Beitrag „Vom richtigen Anseilpunkt“. Anlass war eine Empfehlung des Österreichischen Kuratoriums für alpine Sicherheit, die damals einen Bruch mit der traditionellen Lehrmeinung im deutschsprachigen Kletterraum darstellte. Zwei österreichische Ärzte untersuchten den Zusammenhang zwischen Anseilart und Verletzungsmuster bei Kletterunfällen und kamen zu neuen Erkenntnissen. Das Bundeslehrteam des DAV führte daraufhin eine ausgiebige Diskussion über diese Ergebnisse, aber auch zum Thema Lehrmeinung und Entscheidungsfindung. Denn wie der Bergsport unterliegen auch entsprechende Sicherungsmaßnahmen dem zeitlichen Wandel und der technischen Entwicklung.

Lehrmeinung(en)?

Es kann daher keine festzementierte Lehrmeinung geben, schon gar nicht für alle Situationen pauschal. Wichtig für eine fundierte eigenverantwortliche Entscheidung ist es, „Risiken und Nebenwirkungen“ zu kennen. Als Vorstellungshilfe für die Übergangszone hilft eine „Ampeldenke“: Es gibt Empfehlungen, die nach dem derzeitigen Stand der Technik und des Wissens ideal scheinen („grün“) und es gibt nicht empfehlenswerte Verhaltensweisen, die riskant sind und vermieden werden sollten („rot“) – die Übergangszone erscheint in diesem Bild „gelb“ – genauer: abgestuft von „gelbgrün“ bis „orange“.

Systematische Entscheidungsfindung

Um eigenverantwortlich die dem realen Risiko angemessene Entscheidung zu treffen hilft der Dreischritt: Risiken erkennen – einschätzen – entscheiden.

- **Erkennen** bedeutet: über mögliche Unfallursachen (aus Theorie und Unfallgeschehen) Bescheid wissen.
- **Einschätzen** bedeutet: abwägen, wie hoch in der fraglichen Situation die Wahrscheinlichkeit ist, dass das Risiko sich realisiert.
- **Entscheiden** bedeutet: Die für die eigene Risikobereitschaft oder Verantwortungssituation (z. B. Eltern, Garantenstellung als Führer) angemessene Methode oder Verhaltensweise wählen.

Kurze Vorgeschichte

Die Empfehlung des Österreichischen Kuratoriums für alpine Sicherheit stellte die seit dreißig Jahren gültige Lehrmeinung auf den Kopf: Standard war bis dahin Anseilen mit Hüftgurt und Brustgurt, Ausnahmen gab es nur für Sonderfälle (z. B. Sportklettern bei dichten Hakenabständen, sturzfreundliches, überhängendes Gelände ...). Jetzt wurde als Standard das Anseilen mit Hüftgurt empfohlen, die zusätzliche Verwendung des Brustgurts nur in speziellen Situationen nahegelegt (z. B. Alpinrouten, gestuftes Gelände, Klettersteig, Klettern mit Rucksack...). Die Untersuchungen von Lutz und Mair (Berg&Steigen 2/2002, S. 50ff) zeigen, dass die lange Zeit befürchteten Verletzungsmuster bei Sturz ins Seil, nur mit Hüftgurt angeseilt, nicht aufgetreten sind (Wirbelsäulenverletzung, Schädel-Hirn-Traumata).

Hüftgurt alleine oder mit Brustgurt? – Die Problemfälle

Herausrutschen aus dem Gurt: Personen mit ungünstigem Körperbau – Kinder bis zwölf Jahre, Übergewichtige – können evtl. aus dem Hüftgurt rutschen, wenn sie mit dem Kopf nach unten zu hängen kommen (unkontrollierter Sturz, Pendler, Umkippen beim Ablassen). Klarheit darüber, ob diese Gefahr besteht, schafft ein kompetent betreuter „Kopfunter“-Hängetest über einer Weichbodenmatte.

Unkontrollierter Sturz: Völlig überraschend auftretende Stürze, verursacht durch Griffausbruch oder Bewegungsfehler, sind gefährlich. „Schiefe“ Körperlagen können sich schädlich auswirken bei der Fangstoßeinwirkung und beim Anprall am Fels. Ernsthafte-

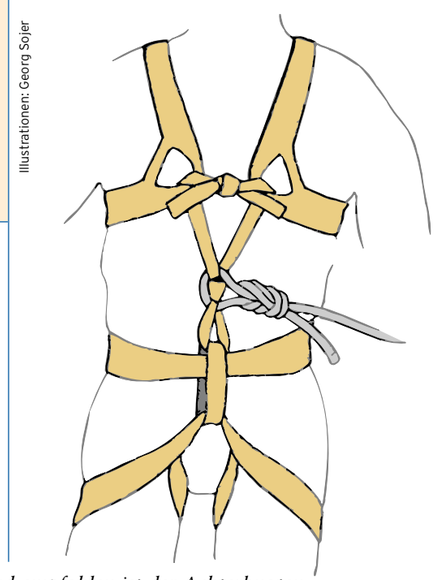

Foto: Karl Schrag

Sturz ins Seil beim Sportklettern: bei „freiem Luftraum“ und richtiger Sicherungstechnik weitgehend problemlos.

Illustrationen: Georg Sojer

*Links: **Anseilart mit Hüftgurt.** Üblich und empfohlen ist der Achterknoten. Rechts: **Anseilart mit Hüftgurt und Brustgurt** mit dem „Achterband“: Ein 1,2 m Schlauchband durch den Anseilring des Hüftgurtes ziehen, mit Sackstich abbinden. Dann das Band durch die Anseilschlaufen des Brustgurtes fädeln und mit Sackstich verbinden, im unteren Knoten „Zentralpunkt“ wird das Kletterseil mit Achterknoten eingebunden. Die optimale Hängeposition durch Hängeversuche ermitteln!*

re Verletzungen entstehen nach Lutz/Mair jedoch nicht durch die Fangstoßeinwirkung nach unkontrolliertem Sturz, sondern durch den Anprall am Fels.

Wirbelsäulenverletzungen durch den „Klappmessereffekt“: Es sind Unfälle bekannt, bei denen ein nur mit Hüftgurt Angeseilter rücklings zusammengeklappt tot im Seil hängend aufgefunden wurde. Der Verdacht lag nahe, diese Verletzung als Folge der Fangstoßeinwirkung in horizontaler Körperlage zu erklären. Die Untersuchung Lutz/Mair konnte bei 41 Hüftgurtstürzen keine Wirbelsäulenverletzung feststellen, dagegen bei 16 Hüft- und Brustgurtstürzen drei Wirbelbrüche: einen Kompressionsbruch durch Stauchung in aufrechter Haltung, zwei Brüche durch Anprall mit Kopf zuunterst. Das Verletzungsmuster „Anprall mit Kopf nach unten“ ist also unabhängig von der Anseilart eine Folge aus unkontrolliertem Sturz in gestuftem Gelände.

Hängeposition „Kopf nach unten“: Bei bewusstlosem Hängen im Seil, z. B. mit einem Schädel-Hirn-Trauma nach Anprall, stellt sich bei bloßem Hüftgurt-Anseilen eine Hängeposition „Kopf nach unten“ ein, während man mit zusätzlichem Brustgurt immer aufrecht hängt. Lutz und Mair bezweifeln allerdings als „medizinisch sehr fragwürdig“, ob diese aufrechte Hängeposition die Überlebenswahrscheinlichkeit nach dieser schweren Verletzung verbessert.

Aufschlagen am Fels: Anprall am Fels kann sämtliche Verletzungsmuster erzeugen, vom Beinbruch bis zur Wirbelsäulenverletzung. Die Gurtwahl ist dabei nicht entscheidend für die Art der Aufprallverletzung.

Konsequenzen

- Wenn ein Herausrutschen aus dem Hüftgurt möglich ist, ist ein zusätzlicher Brustgurt dringend zu empfehlen. Gefahrengruppe: Kinder, Übergewichtige, evtl. Anfänger.
- Der „Klappmessereffekt“ beim Hüftgurt-Anseilen erscheint im heutigen Licht nicht mehr brisant und macht den zusätzlichen Brustgurt nicht notwendig.
- Die wesentliche Gefahr beim Sturz ist das Anschlagen am Fels, vor allem bei unkontrollierter Körperhaltung. Gerade in geneigtem, gestuften Gelände sollte deshalb durch mehr und durch verlässliche Zwischensicherungen die mögliche Sturzhöhe reduziert werden.
- Zudem gilt immer noch: Es gibt ein Gelände, in dem man einfach nicht stürzen darf! Die Anseilart ist für das Verletzungsrisiko nicht relevant.
- Für Anfänger ohne Sturz- und Hängeerfahrung kann ein zusätzlicher Brustgurt mehr Stabilität und Sicherheitsgefühl bieten.
- Mit schwerem Rucksack ist aufrechtes freies Hängen im Seil, z. B. beim Abseilen, nach einem Spaltensturz, mit dem Hüftgurt alleine sehr anstrengend. Für diese Situationen ist ein zusätzlicher Brustgurt empfehlenswert.

Pluspunkte der „Nur-Hüftgurt-Anseilmethode“

- Mehr Bewegungsfreiheit beim Klettern.
- Weniger störender Seilzug beim Vorstieg in langen Seillängen, da dieser im Schwerpunkt ansetzt.
- Günstigere Hängeposition beim Ausbouldern schwerer Stellen und beim technischen Klettern.
- Ein Spaltensturz beim angeseilten Gehen am Gletscher kann mit der Hüftanseilmethode besser abgefangen werden, da der Sturzzug bei der bremsenden Person näher am Schwerpunkt angreift.

Letztlich bleibt die Entscheidung bezüglich der Anseilmethode in der Verantwortung jedes Einzelnen (siehe oben). ◁

Literatur: Martin Lutz und Peter Mair, Berg & Steigen 2/02, Österreichischer Alpenverein

Problemgelände gestufter Fels: *Die wesentliche Gefahr beim Sturz ist das Anschlagen am Fels. Gerade in geneigtem Gelände sollte deshalb durch mehr und durch verlässliche Zwischensicherungen die mögliche Sturzhöhe reduziert werden.*

Foto: Andi Dick

Kinder ab 11-12 *Jahre, Größe über ca. 1,30 Meter, mit Klettererfahrung, können sich mit Hüftgurt anseilen.*

Foto: Karl Schrag