

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 58 (1949)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Ratschläge für Bergsteiger  
**Autor:** Wyss, R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-975837>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

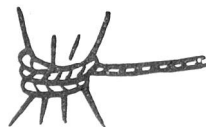
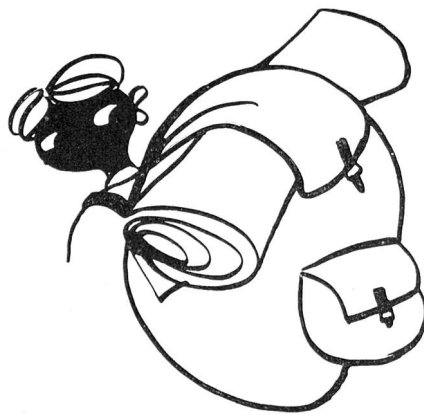
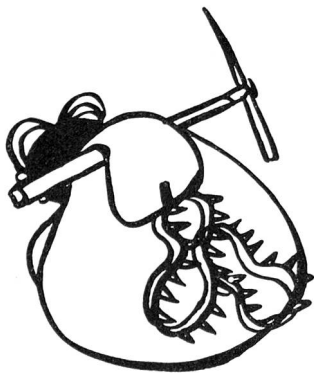
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# RATSCHLÄGE FÜR BERGSTEIGER

Von R. Wyss



1. Bergsteiger oder Wandersmann —  
Die Fahrt fängt stets zu Hause an!  
Hier wählst du Weg und Tourenziel,  
Dabei werweise nicht zu viel.  
Doch wähle Weg und Ziele so,  
Dass bis ans End du ihrer froh.  
Viel lieber leicht und mit Genuss  
Als allzuschwer und voll Verdruss.
2. Bevor du auf der Schwelle stehst,  
Sag, wohin und mit wem du gehst.  
Bist unterwegs du Hüttengast,  
Benütze eine stille Rast,  
Ins Hüttenbuch dich einzutragen  
Und Ziel und Weg auch hier zu sagen.
3. Geh in die Berge nie allein.  
Viel besser ist's, man geht zu zwei'n;  
Am besten aber ist's zu dritt,  
Doch nimmt man keinen Prahlhans mit.
4. Pack mit Bedacht den Rucksack ein,  
Doch soll er nicht zu drückend sein.  
Bedenk, je leichter sein Gewicht,  
Um soviel froher dein Gesicht.
5. Mach aus dem Sack kein Stachelschwein;  
Drum steck den Pickel nicht hinein,  
Vergiss nicht, die Steigeisenzacken  
In eine Hülle einzupacken,  
Denn in des Bahnhofs knapper Enge  
Gefährden sie die Menschenmenge.
6. Bist endlich du dem Tal entronnen  
Und hast den Aufstieg froh begonnen,  
Dann steig gemächlich Schritt um Schritt,  
Dass Herz und Lunge kommen mit;  
Verderblich ist es, schnell zu laufen  
Und wie ein Ross dabei zu schnaufen.  
Wer rennet, hastet, schnauft und schwitzt,  
Bald müd und matt am Wege sitzt.
7. Scheint dir ein Weg zu wenig steil,  
Glaub nicht, es diene deinem Heil,  
Wenn du den langen Umweg meidest,  
Und ihn im Auf- und Abstieg schneidest,  
Es bleibt dabei: Ein guter Krumm  
Ist in den Bergen niemals dumm.
8. Lockt dich vom Weg der Blumen Pracht,  
Gib wohl auf deine Füße acht;  
Missachte nicht beim Blumenpflücken  
Des steilen Rasenhangs Tücken.  
Manch Unvorsichtiger endet hier  
Als Opfer seiner Blumengier.
9. In Firn und Gletscher lauern Spalten;  
Drum sei für immer festgehalten:  
Auf Firn und Gletscher geh am Seil!  
Doch ist dies nur der eine Teil

Der Vorsicht, die sich hier gebührt.  
Ist auch der Knoten festgeschnürt,  
Das Seil verhindert leider nicht,  
Dass unter dir die Brücke bricht.

10. Drum, dass die Rettung mög' gelingen,  
Trag nie das Seil in losen Schlingen.  
Es sei von Mann zu Mann gestraft,  
Damit sofort vereinte Kraft  
Dich vor des Gletscherschrunds Gefahr  
Und einem schlimmen Sturz bewahr.

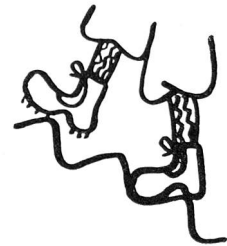
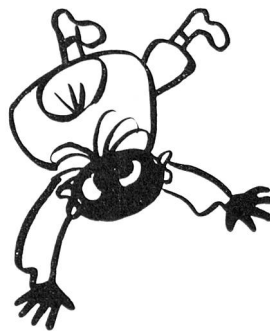


11. Vertraue einer alten Spur  
Bedächtig und mit Vorsicht nur;  
Denn jeder Tag mit neuer Tücke  
Zermürbt die Gletscherspaltenbrücke.  
Mocht gestern noch sie sicher sein,  
Leicht bricht sie heute plötzlich ein.



12. Das Beste ist, die Spalten meiden.  
Doch ist nicht leicht zu unterscheiden,  
Wo Firn und Gletscher spaltenfrei,  
Und wo ein Spalt verborgen sei.  
Drum, bist du nicht vertraut damit,  
Nimm einen guten Führer mit.

13. Auf steilem Schneeberg Rutschpartie?  
Freiwillig tut man's besser nie.  
Wenn auch die scheinbar sichere Fahrt  
Ein bisschen Mühe und Zeit erspart,  
Weit besser, mühsam abgestiegen,  
Als holter polter unten liegen.



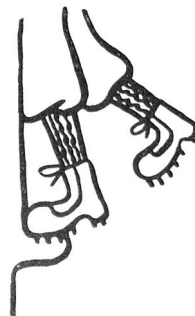
14. Dass man auf schneebedecktem Eise  
Nicht rutsche ungewollterweise,  
Verhindern gut gehauene Stufen,  
Die scharfe Pickelhiebe schufen.

15. Auf jedem Gwächtegrat gib acht,  
Dass nicht die Gwächte plötzlich kracht.  
Denn bricht sie jählings mit dir ab,  
So fällst du in ein frühes Grab.



16. Auf Eis- und Steinschlag gib wohl acht;  
Er droht bei Tage und bei Nacht;  
Kaum hörst du ihn, so ist er da,  
Dank Gott, wenn dir kein Leid geschah.  
Bergsteiger, die nicht ganz von Sinnen,  
Vermeiden Eis- und Steinschlagrinnen.

17. Beim Klettern über Grat und Wand  
Prüf jeden Halt für Fuss und Hand!  
Vertraue nie dein Vollgewicht  
Nur *einem* Halt; denn wenn er bricht,  
Ist es ein Wunder, fällst du nicht.  
Halt den Gefährten wohl im Auge  
Und sorg, dass eure Sicherung taugt!



18. Bedrohn dich Wettersturm und Blitze,  
Verlass geschwind des Berges Spitze!  
Steig ab vom Gipfel und vom Grat!  
Steig ab, bevor es ist zu spat!  
Ein kluger Rückzug ist gedeihlich,  
Spiel mit dem Leben: unverzeihlich.



19. Doch nun hinauf, hin zu den Höhn!  
Glückauf, die Berge sind so schön!