

# Anseilen und Einbinden beim Klettern

**Brustgurt-Hüftgurt-Kombination oder nur Hüftgurt: Welche Anseilart ist für welche Bergsportbetätigung sinnvoll? Kriterien zur richtigen Entscheidung. Von Karl Schrag**

**Die Wahl der Anseilmethode** und des Anseilgurtes hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der Art des Klettergeländes, der körperlichen Konstitution oder auch Sturzerfahrung. Das Referat Bergsteigen, Ausbildung und Sicherheit zeigt hier die Kriterien auf, die Ihnen die Entscheidung leichter machen sollen. Das Thema wurde auch im Österreichischen Kuratorium für Alpine Sicherheit zwischen deutschen und österreichischen Experten ausführlich diskutiert, die Ergebnisse in einer Stellungnahme festgehalten, welche die Grundlage für die folgenden Aussagen bildet.

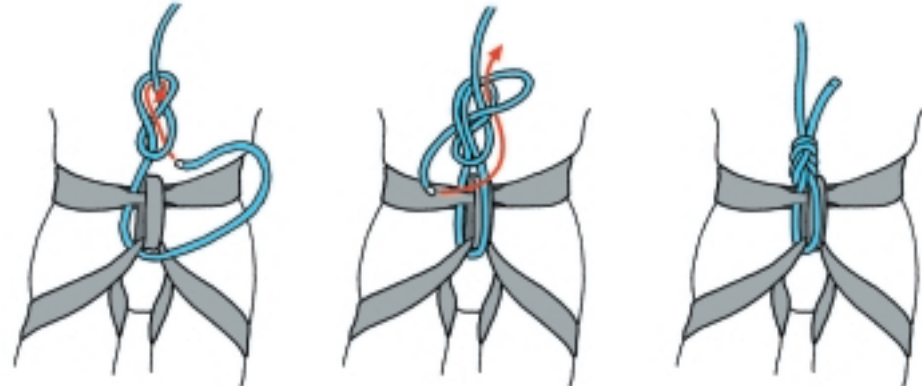
## Anseilen nur mit Hüftgurt

Diese Methode ist heute beim Sportklettern weit verbreitet (siehe Abb. 1). Die mit dem tiefen (ungefähr im Körperschwerpunkt liegenden) Anseilpunkt verbundenen Gefahren müssen jedoch jedem Kletterer bewusst sein:

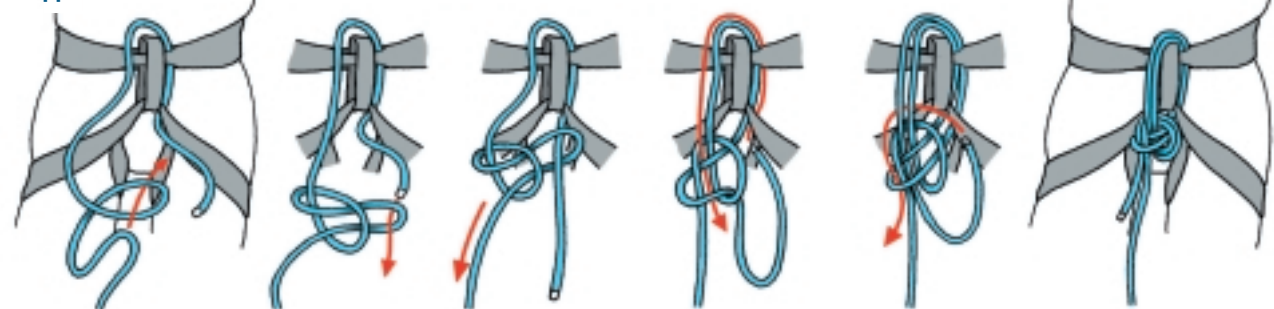
### Mögliche Gefahren:

- ❑ Mit dem **Kopf-nach-unten-hängen** bei Bewusstlosigkeit wegen Verletzung oder wegen eines Rucksacks;

### Achterknoten



### Doppelter Bulinknoten



- ❑ Verletzungen durch **Nach-hinten-kippen** und mit dem Kopf gegen die Wand prallen;
- ❑ Verletzungen im Bereich der Lendenwirbelsäule durch erhöhte Fangstoßkraft als Folge eines unkontrollierten Sturzes über große Höhen, „harte“ Sicherung; (Bruch der Wirbelsäule, Querschnittlähmung).
- ❑ **Aus-dem-Gurt-rutschen** bei zu wenig ausgeprägter Hüfte (Kinder, übergewichtige Erwachsene)

### Die alleinige Verwendung des Hüftgurt ist sinnvoll bzw. gerechtfertigt:

- ❑ beim Sportklettern und alpinen Sportklettern (zuverlässige Sicherungspunkte in kurzen Abständen, „sturzfreundliches“, senkrechtes bis überhängendes Gelände);
- ❑ beim Topropeklettern;
- ❑ Für jene Seilpartner, die nur im Nachstieg klettern, auf Routen ohne größere Pendelgefahr.

Die obengenannten drei Punkte gelten nicht für Personen, die die anatomischen Voraussetzungen nicht erfüllen, also nicht für Kinder mit noch zu wenig ausgeprägter Hüfte

und zu hohem Körperschwerpunkt, und nicht für übergewichtige Erwachsene, sowie für Personen ohne jede Hänge- oder Sturzerfahrung!

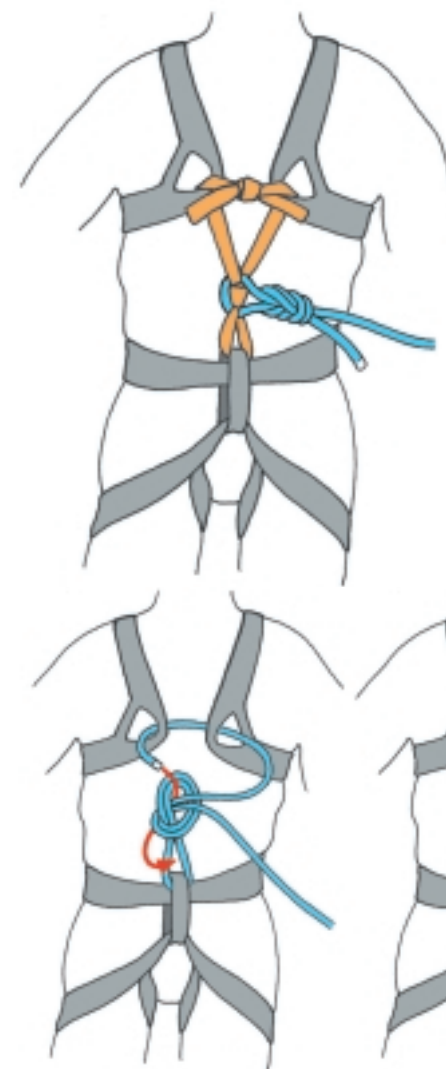
### Anseilen mit Hüftgurt und Brustgurt (kombinierte Methode) oder Kombigurt

Der Anseilpunkt liegt zwischen Bauchnabel und dem unteren Ende des Brustbeins, also etwas oberhalb des Körperschwerpunktes (siehe Abb. 2). Durch die stützende Funktion des Brustgurt ist eine schräg rückwärtige Hängeposition ohne aktive Muskelarbeit der oder des Gestürzten gewährleistet. Damit können die Gefahren, die in ungünstigen Situationen bei einem Sturz nur in den Hüftgurt auftreten können (siehe oben), logischerweise verhindert werden. Dies ist vor allem wichtig bei Sturz mit Verletzungsfolge und Bewusstlosigkeit, die im alpinen Gelände vorkommen können, z.B. nach Steinschlageinwirkung, Anprall am Fels.

Diesen Beitrag können Sie aus dem Internet unter [www.alpenverein.de/panorama.htm](http://www.alpenverein.de/panorama.htm) herunterladen.

**Abb. 1: Einbinden in den Hüftgurt mit dem Achterknoten. Er lässt sich nach leichter bis mittlerer Sturzbelastung wieder lösen, ist leicht erlernbar, leicht kontrollierbar. Anseil-knoten immer konzentriert knüpfen und fest zuziehen! Kurzes Seilende mindestens 10 cm!**

**Die Alternative für Sportkletterer, die größere Sturzhöhen einkalkulieren: der doppelte Bulinknoten. Er lässt sich auch nach harter Sturzbelastung leicht wieder lösen.**



**Abb. 2: Einbinden mit Brust- und Hüftgurt mit „Achterband“:**

Ein 1,2 m Schlauchband durch den Anseilring des Hüftgurt ziehen, mit Sackstich abbinden. Dann das Band durch die Anseilschlaufen des Brustgurtes fädeln und mit Sackstich verbinden („Achterband“). Im unteren Knoten wird das Kletterseil eingebunden.

Die optimale Anpassung durch Hängeversuche ermitteln (in Hängeposition ist der Rumpf ca. 45 Grad nach hinten geneigt)!

### Die Alternative: Direktes Einbinden in Brust- und Hüftgurt mit Sackstich und Sicherungsschlag:

Diese Methode ist leicht erlernbar und erübrigt das Schlauchband. Zunächst bindet man sich mit Sackstich in den Hüftgurt ein, Seilende gut einen Meter lang: Dieses Ende wird durch den Brustgurt gefädelt, in den Sackstich zurückgefädelt und mit einem Kreuzschlag abgebunden. Die optimale Anpassung durch Hängeversuche ermitteln!

### Mögliche Gefahren der kombinierten Anseilmethode:

- ❑ Verletzungen durch Schleuderbewegung gegen die Wand;
  - ❑ Beeinträchtigung bzw. Verletzungsgefahr für Frauen im Brustbereich.
- Bisher sind allerdings keine Unfälle durch die beiden genannten Verletzungsrisiken bekannt geworden.

### Die kombinierte Anseilmethode ist zu empfehlen:

- ❑ Wenn der einwandfreie Sitz des Hüftgurt nicht gewährleistet ist (z.B. bei Kindern, deren Körperschwerpunkt noch relativ hoch liegt - großer Kopf - , ca. 4 - 8 Jahre alt);
- ❑ Wenn Rucksacklasten die aufrechte Hängeposition wesentlich erschweren oder unmöglich machen.

### Die kombinierte Anseilmethode ist sinnvoll:

- ❑ Bei alpinen Kletterrouten in nicht durchgehend senkrechtem Gelände (Fels-touren, Eistouren, kombinierte Touren) mit fragwürdigen Sicherungsmöglichkeiten, wo unkontrollierte Stürze und ein Hängen mit dem Kopf nach unten in verletztem Zustand möglich sind;
  - ❑ Am Klettersteig (hoher Fangstoß!), vor allem für Personen ohne jegliche Kletter- und Sturzerfahrung;
  - ❑ Am Gletscher (Rucksack!), vor allem für Personen ohne jegliche Kletter- und Sturzerfahrung. Ein unerwarteter Spaltensturz ist in der Regel unkontrollierbar.
- Nach Abwägung der angeführten Kriterien sollte es jedem möglich sein, die für das jeweilige Unternehmen unter dem Gesichtspunkt Sicherheit am besten geeignete Anseilmethode zu wählen.

**Karl Schrag** ist staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und im Referat Bergsteigen, Ausbildung und Sicherheit tätig.

## LITERATUR

Stefan Winter: **Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen**, BLV München.

Wolfgang Pohl/Michael Hoffmann: **Alpin-Lehrplan Band 2, Felsklettern/Sportklettern**, BLV München

Illustrationen: Georg Sojer