

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