



Wandern – moderater Sport für Muskeln, Knochen und Gelenke

MVZ im Helios –
fachärztliche Kompetenz unter einem Dach

Wandern verheißt nicht nur abwechslungsreiche Stunden an der frischen Luft, sondern auch eine moderate Beanspruchung des Körpers, von der sowohl Knochen, Muskeln und Gelenke als auch innere Organe wie Herz und Lunge profitieren. »Mit der richtigen Ausrüstung und einer guten Vorbereitung bietet Wandern auch für weniger trainierte, übergewichtige oder ältere Menschen die Möglichkeit, das Naturerlebnis mit effektivem Ausdauertraining zu verbinden«, bringt der Münchner Orthopäde Dr. med. Heribert Konvalin vom MVZ im Helios die gesundheitlichen Vorzüge der beliebten Freizeitaktivität auf den Punkt.

Von Dr. Nicole Schanzler

Wandern ist und macht gesund. Vor allem Bewegung in den »mittleren Höhen« zwischen 1000 und 2000 Metern wirkt auf das Herz-Kreislauf-System besonders anregend und stärkend. Beim Bergaufgehen werden fast alle Organsysteme wie Herz, Lunge, Muskulatur und Gelenke trainiert. Sogar die Knochen werden durch gesteigerte Muskelkraft besser geschützt, und die Beweglichkeit wird erhöht. So kann man Osteoporose, aber auch einem vorzeitigen Gelenkverschleiß vorbeugen. Die Höhenluft unterstützt zudem das Immunsystem und verschafft Allergikern in der nahezu pollenfreien Luft Erleichterung. Ruhe, Naturerlebnis und Bewegung steigern das psychische Wohlbefinden, die Schlafqualität nimmt zu. Ein Aufenthalt in den Hochlagen ist ein Ganzkörpertraining, das sich bis in die Körperzellen auswirkt, denn auch der Sauerstofftransport im Blut wird durch die vermehrte Bildung von roten Blutkörperchen verbessert. Hinzu kommt: Kaum eine andere Sportart eignet sich so gut für den

sportlichen Wiedereinstieg, etwa nach einer Krankheit oder nach längerer Sportpause. In diesem Fall empfiehlt sich allerdings eine sorgfältige Vorbereitung, etwa indem man den Körper einige Wochen vor der beabsichtigten Wandertour mit einem leichten Ausdauertraining (z. B. Radfahren, Ergometertraining) auf eine moderate Belastung einstellt. Mitunter ist auch ein ärztlicher Check-up zur Überprüfung seines Gesundheitszustands sinnvoll: Nach längerer Zeit ohne Sport ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme besonders hoch – darauf weist die Deutsche Herzstiftung in Frankfurt hin.

DAS MVZ IM HELIOS

Vernetzte Gesundheitsversorgung zum Wohl des Patienten – auf diesem Grundgedanken basiert das Medizinische Versorgungszentrum (kurz MVZ im Helios) in München. Gegründet wurde das MVZ für Orthopädie, Anästhesie und Neurochirurgie Ende 2005 von den Orthopäden Dr. med. Heribert Konvalin, Dr. med. Werner Zirngibl, Dr. med. Steffen Zenta und Dr. med. Felix Söller. Die Stärke des MVZ im Helios besteht in der abgestimmten orthopädischen Versorgung aus einer Hand: von der Vorsorge bis zur individuellen OP-Nachbehandlung, von der Diagnostik mit moderner Medizintechnik bis zur ganzheitlichen Beratung, bei der der Mensch im Vordergrund steht.

Nähere Infos: www.mvz-im-helios.de

Nach Aussage des Deutschen Alpenvereins (DAV) stehen Herz-Kreislauf-Probleme an zweiter Stelle der Unfallstatistik beim Bergwandern. Deshalb sollte man Alarmsignale, die auf eine Herzerkrankung hindeuten können, unbedingt ernst nehmen:

- ▶ Treten beispielsweise bereits bei normalen sportlichen Betätigungen Schmerzen oder ein unangenehmes Druckgefühl im Brustbereich auf, muss dies vor der ersten Wandertour abgeklärt werden.
- ▶ Weitere Warnzeichen sind ein übermäßiger oder grundloser Anstieg des Pulses und ein verzögerter Rückgang der Herzfrequenz nach dem Sport.
- ▶ Auch ein vermeintliches Magenproblem (»Magendrücken«) kann sich letztlich als Herzproblem herausstellen.

Langsam auf Touren kommen ...

»Für Untrainierte gilt, die Belastung langsam zu steigern und nicht sofort mit sportlichen Höchstleistungen zu beginnen«, betont denn auch der Münchner Orthopäde Dr. Konvalin. Eine zwei- bis dreistündige Tour in flachem bis leicht hügeligem Gelände ist ein guter (Wieder-)Einstieg in den Wandersport. Der Aufstieg sollte zu Beginn nicht länger als eine bis maximal zwei Stunden dauern. Zur Orientierung: Ein gesunder und durchschnittlich trainierter Mensch schafft rund 300 bis 400 Höhenmeter in der Stunde, Untrainierte sollten hier vorsichtiger sein. Droht einem vorzeitig die »Puste« auszugehen, sollte man nicht zögern, die Wanderung zu verkürzen bzw. vorzeitig den Rückweg anzutreten.

Wenn eine Gruppe unterwegs ist, richtet sich das Tempo nach dem langsamsten Mitglied: Niemand darf den Anschluss verlieren oder sich körperlich verausgaben müssen, um mit den anderen Schritt zu halten.

... und ausgiebige Pausen einplanen

Ausreichende Pausenzeiten sollten für die Dauer einer Tour immer mit berechnet werden. Unerfahrene Wanderer muten sich oft zu viel zu. Sie steigen zu schnell auf und sind dann erschöpft. Das kann Verletzungen und Stürze beim Abstieg zur Folge haben. Besser ist es, etwa alle zwei Stunden kurze Pausen einzulegen und kleine kohlenhydratreiche Snacks wie Obst, Trockenobst, Fruchtschnitten oder auch ein Wurst- oder Käsebrot zu verzehren. »Ganz wichtig ist es, viel zu trinken – auch wenn man vielleicht gar keinen Durst verspürt«, ergänzt Dr. Konvalin. Tatsächlich kann der Flüssigkeitsverlust je nach Belastungsintensität und Umgebungstemperatur durch Schwitzen zwischen einem halben und zwei Liter pro Stunde betragen. Flüssigkeitsmangel schränkt nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit ein, sondern begünstigt unter Umständen auch eine Überhitzung. Die Folge sind Muskelkrämpfe, Koordinationsstörungen oder Hitzekollaps. Auch bei kalter Witterung oder im Winter darf der Flüssigkeitsverlust über die Atmung nicht unterschätzt

werden. Deshalb sollten Wanderer während einer Tagestour drei bis fünf Liter Flüssigkeit trinken. Wasser, Saftschorlen und Kräutertees sind dafür am besten geeignet.

Mehr Spaß mit der richtigen Ausrüstung

Eine gute Ausrüstung allein macht zwar noch keinen guten Wanderer, doch sie trägt entscheidend zum Genuss der Tour bei. Wichtigster Ausrüstungsgegenstand sind die Schuhe. Je spezieller der Weg, desto leistungsfähiger müssen sie sein. »Völlig ungeeignet sind Turnschuhe oder Schuhe ohne Profilsohle – dies gilt auch dann, wenn man hauptsächlich in der Ebene bzw. auf gut ausgebauten Forstwegen wandern möchte«, betont Dr. Konvalin. Gute Wanderschuhe haben eine abriebfeste Profilsohle, die für einen guten Bodenkontakt sorgt und verhindert, dass man auf feuchten Arealen ausrutscht. Außerdem sind sie knöchelhoch geschnitten, um dem Fußgelenk in unebenem Gelände ausreichend Stütze zu bieten. Die Schuhe müssen zudem ausreichend wasserdicht und steif sein. Generell

sollten Wanderschuhe genügend Platz nach vorn bieten, um z. B. die Zehen beim Bergabgehen zu schonen. Die Ferse sollte bei leichter Schnürung etwa einen Zentimeter Spielraum nach hinten haben, jedoch nicht nach oben rutschen können. »Am besten ist es, man lässt sich in einem Fachgeschäft beraten«, so Dr. Konvalin.

Hat man sich entschieden, sollte man in den Wanderschuhen seiner Wahl auf jeden Fall im Geschäft eine Weile auf- und abgehen – und erst dann damit zur Kasse gehen, wenn sie auch wirklich nirgendwo drücken.

Keine Angst vor Blasen an den Füßen

Moderne Bergwanderschuhe müssen kaum mehr eingelaufen werden. Die Gefahr von Blasenbildung ist gering, wenn Schuhgröße und Socken stimmen und die Füße trocken bleiben.

Socken dürfen in Wanderschuhen nicht rutschen und auch keine Falten werfen. Um Blasen zu vermeiden, müssen sie dicht am Fuß anliegen. Spezielle Wandersocken besitzen verstärkte Bereiche

gegen Druckstellen an Zehen und Ferse und sind meist aus synthetischen Fasern gearbeitet, die nicht so schnell ausleiern wie reine Wolle oder Baumwolle.

Für ganz empfindliche Füße gibt es bereits doppelt verarbeitete Socken mit einem eng anliegenden, sehr dünnen Innenstrumpf.

Ob klein oder groß – den Rucksack sinnvoll packen

Neben Wäsche zum Wechseln, Getränken und Proviant sollte im Rucksack noch Platz für weitere wichtige Ausrüstungsgegenstände sein, etwa ein Handy, in dem die Notrufnummern eingespeichert sind. Für Tagestouren ist ein Rucksack mit 20 bis 30 Litern Inhalt sowie Deckel- und Seitentaschen empfehlenswert.

Außerdem sollten eingepackt werden: ein Kompass, eine Wanderkarte, ein Erste-Hilfe-Set (vor allem gegen Blasen und Schürfwunden) und Sonnenschutz. Da im Gebirge die ultraviolette Strahlung deutlich höher ist als im Flachland, gehören das ganze Jahr über neben einer wasserfesten Sonnencreme mit

hohem Lichtschutzfaktor noch Lipenschutz, Kopfbedeckung mit Nackenschutz und eine gute Sonnenbrille mit 100 Prozent UV-Schutz ins Gepäck.

Für Bergtouren empfiehlt der Deutsche Alpenverein die Mitnahme einer Rettungsdecke zum Schutz vor Unterkühlung bei Verletztenlagerung und einer Trillerpfeife, um auf sich aufmerksam zu machen.

Leichter geht es mit Wanderstöcken

Stöcke sind nicht nur Profis vorbehalten – gerade Einsteiger können damit die Gelenke vor allem beim Bergabgehen entlasten. Nebenbei geben sie auf schwierigem Untergrund Halt und Balance. Der Umgang mit Stöcken will allerdings geübt sein. Sinnvoll sind gefederte Wanderstöcke, die die harten Stöße nicht an Hände und Arme weiterleiten, sondern abdämpfen. Besonders beliebt sind dreiteilige Teleskopstöcke, die bei Nichtgebrauch zusammengeschoben und leicht am Rucksack befestigt werden können. An kalten Tagen oder in großer Höhe sind Handschuhe – vor allem im Klettersteig – eine große Hilfe.

Das Interview zum Thema



Dr. med. Heribert Konvalin ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin und Physikalische Medizin und praktiziert zusammen mit seinen Kollegen Dr. med. Werner Zirngibl, Dr. med. Steffen Zenta und Dr. med. Felix Söller im MVZ im Helios. Zu seinen

Behandlungsschwerpunkten gehören neben der regenerativen Knorpeltherapie zur Behandlung von Arthrose u. a. auch Knie-, Ellbogen-, Sprunggelenk-, Schulterarthroskopie, arthroskopische Kreuzbandoperationen, Fußchirurgie sowie interventionelle Schmerztherapie einschließlich minimal-invasiver Wirbelsäulenoperationen. Dr. Konvalin ist Präsident der Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e. V. (GfPO e. V.).

Herr Dr. Konvalin, dürfen auch Patienten mit einer Kniegelenk-arthrose wandern?

Dr. Konvalin: Wenn man bereit ist, Schwierigkeitsgrad und Dauer der Wandertour an seine Erkrankung anzupassen, spricht nichts dagegen. Sogar ein künstliches Kniegelenk ist heute kein Grund mehr, auf das Wandern zu verzichten. Wenn sich allerdings Schmerzen oder Bewegungsbeeinträchtigungen bemerkbar machen, sollte die Wanderung abgebrochen bzw. der Rückweg angetreten werden. Vorher gut überlegen sollte man sich insbesondere Wanderungen auf unebenem Gelände, auf relativ weichen oder auch auf gepflasterten Wegen, da dies manchen Patienten stärkere Probleme bereitet.

Was ist mit Bergwandern?

Dr. Konvalin: Auch dies ist prinzipiell möglich. Hier ist jedoch vor allem beim Bergabgehen Vorsicht geboten, weil gerade das Knie durch das ständige Bremsen einer erhöhten Belastung ausgesetzt ist. Sogar Personen, deren Kniegelenk noch nicht durch degenerative Knorpelveränderungen in Mitleidenschaft gezogen ist, können sich durch ein zu langes oder zu steiles Bergabgehen ein schmerzhaftes Überlastungssyndrom des Kniegelenks – meist im Bereich der Kniescheibe – zuziehen, insbesondere wenn sie nur sporadisch wandern und kaum Sport treiben. Ausgangspunkt sind häufig Reizzustände von Sehnen und Bändern, die an der Kniescheibe ansetzen oder seitlich davon verlaufen. Damit die

Beschwerden nicht chronisch werden, ist dann meist eine orthopädische Behandlung notwendig. Im Übrigen ist die Gefahr für eine Überdrehung des Kniegelenks beim Bergabgehen deutlich höher als beim Bergaufgehen. Oft trifft es einen der beiden Menisken, die u. a. als Stoßdämpfer fungieren. Ein Meniskussschaden ist eine schwere Verletzung, die möglichst umgehend vom Orthopäden untersucht werden sollte, sonst entwickelt sich meist eine chronische Gelenkinnenhautentzündung und ein vorzeitiger Verschleiß des Gelenkknorpels. Mithilfe minimal-invasiver Techniken wie der Arthroskopie kann eine Meniskusverletzung heute schonend, sicher und ohne große Operationswunden behoben werden. Personen, deren Kniegelenke durch eine Arthrose beeinträchtigt sind, sollten nicht nur wegen der erhöhten Verletzungsgefahr, sondern vor allem wegen der starken Überbeanspruchung generell auf den Abstieg am Berg verzichten. Eine gute Alternative kann die Seilbahn sein, mit der man sich nach einem nicht zu steilen Aufstieg wieder ins Tal zurückbringen lässt. Auch das Wandern mit Stöcken hat sich für Arthrosepatienten bewährt: Auf diese Weise wird die Belastung bis

zu 30 Prozent reduziert – auch für die Wirbelsäule.

Stichwort »Wirbelsäule«: Wie trägt man seinen Rucksack am besten?

Dr. Konvalin: Ein Rucksack, der weder Schultern, Wirbelsäule noch Hüfte übermäßig belastet, sollte an die individuelle Rückengröße angepasst und richtig eingestellt sein. Wichtig ist, dass nicht zu viel Gewicht auf den Schultern lastet – ein häufiger Grund für schmerzhafte Reizerscheinungen am Schulterreckgelenk. Die Schultergurte sollten nicht zu straff, aber auch nicht zu locker sitzen. Ein Brustgurt zwischen den Schulterriemen entlastet die Schultern zusätzlich. Dagegen darf der Hüftgurt das Hauptgewicht des Rucksacks tragen; er sollte die Beckenknochen fest umschließen.

Wie kann man sich vor Verletzungen schützen?

Dr. Konvalin: Das A und O beim Wandern sind die richtigen Schuhe, die den Fuß optimal abstützen und das Sprunggelenk stabilisieren. Eine Bänderdehnung oder ein -riss im Sprunggelenk, z. B. infolge eines Fehltritts auf unebenem Boden, kann man mit Wanderschuhen vermeiden, die über den Knöchel reichen, gut sitzen und eine rutschfeste Profilsohle haben.