

Nutzen Sie die schönste Zeit des Jahres

Richtig wandern – Gesundheit und Fitness fördern

Einzigartige Natur, wunderbare Landschaften, frische Luft – Bergwandern ist aus vielen Gründen gut für Gesundheit und Fitness. Um die Natur richtig genießen zu können, braucht man nicht nur körperliche Ausdauer, auch eine gute Vorbereitung und die richtige Ausrüstung erhöhen den Wanderspaß.

Von Ulrike Arlt

Immer mehr Menschen entdecken das Wandern als ausgleichendes Ausdauertraining für sich – sogar die letzten Nichtwanderer in Bayern. Wandern liegt im Trend; das zeigen die steigenden Mitgliederzahlen des Deutschen Alpenvereins (DAV). Egal ob Wandertouren auf bequemen Forstwegen, Bergwandern in größeren Höhen oder anspruchsvolle Gipfeltouren – heute wandern Mann und Frau, alt und jung, quer durch alle Gesellschaftsschichten. Belohnt werden die Wanderer nicht nur mit wunderbaren Naturerlebnissen, sondern vor allem auch mit einer Stärkung der Gesundheit und einer Steigerung körperlicher Fitness.

Wandern – der ideale Gesundheitssport

Wandern ist und macht gesund. Durch Überernährung und Bewegungsmangel leiden immer mehr Menschen an Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung mit Bluthochdruck, erhöhtem Blutzucker und erhöhten Blutfettwerten. Mit viel Bewegung an der frischen Luft kann man diesen Erkrankungen vorbeugen. Denn gerade Bewegung in den »mittleren Höhen« zwischen 1000 und 2000 Metern wirkt besonders anregend und stärkend auf das Herz-Kreislauf-System. 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 Osteoporose vorgebeugt werden. Die Höhenluft unterstützt zudem unser 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:

Mit dem Wichtigsten beim Wandern, vor allem beim Wandern in den Bergen (und sei es nur das Alpenvorland), ist das richtige und passende Schuhwerk.

denn auch der Sauerstofftransport im Blut wird durch die vermehrte Bildung von roten Blutkörperchen verbessert.

Vor dem Wandern: der Gesundheitscheck

Wandern eignet sich durchaus auch für sportliche Wiedereinsteiger, z. B. nach einer Krankheit oder nach längerer Sportpause. Dieser Personenkreis benötigt aber eine sorgfältige Vorbereitung, zu der neben sportlichem Training auch eine Untersuchung des allgemeinen Gesundheitszustands gehören sollte. Denn nach längerer Zeit ohne Sport ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme besonders hoch, darauf weist die Deutsche Herzstiftung in Frankfurt hin. Nach Aussage des DAV stehen Herz-Kreislauf-Probleme an zweiter Stelle der Unfallstatistik beim Bergwandern. Alarmsignale, die auf eine

Herzerkrankung hindeuten können, sollte man 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.

Wichtig bei der Planung von Wandertouren oder -urlaube ist also, die Belastung langsam zu steigern und nicht sofort mit Höchstleistungen zu beginnen. Ein vorbereitendes, leichtes Konditionstraining bereits zu Hause sollte dazu gehören und verschafft einen ersten Eindruck von der Leistungsfähigkeit.

Richtig planen und Pausen nicht vergessen

Bevor man startet, sollte die Tour in Bezug auf Länge und Dauer sorgfältig geplant werden. Eine alte Bergsteigerregel erinnert daran, dass die Wanderung nicht am Gipfel endet, sondern erst mit der Rückkehr zum Ausgangspunkt. Denn nach dem Aufstieg folgt – außer Sie nehmen die Seilbahn in der Nähe – ein ebenso langer und übrigens oft mühsamerer bzw. ermüdenderer Abstieg.

Für Einsteiger sind daher leichte Wege mit relativ geringen Höhenunterschieden günstig. Der Auf-





»Es gibt keine schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung.« Damit trösten sich die Bergfans über einen verregneten Herbst. Tatsächlich erlaubt eine gute Ausrüstung auch Touren an Tagen, die wettertechnisch unsicher oder gar zur Hälfte verregnet sind. Und: In der Gruppe lässt sich – neben anderen Widrigkeiten – auch ein Regenguss viel leichter ertragen.

stieg 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.

Bei der Auswahl der richtigen Routen helfen Dutzende von Wanderbüchern bzw. Routenbeschreibungen des Alpenvereins, die zudem auch Angaben zu Höhenmetern, Dauer, Wegbeschaffenheit und Schwierigkeitsgrad machen. Bei jeder Sektion des Alpenvereins und in allen Ferienorten findet man spezielle Tourenangebote, etwa für Senioren und Anfänger.

Zeit für ausreichende Pausen sollte immer zu allen Tourenangaben dazugerechnet werden. Denn gerade 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, mehrere kurze Pausen einzulegen und dabei auch ausreichend zu essen und zu trinken. Außerdem machen sowohl ungeübte als auch erfahrene Wanderer ihre Tour am besten zu zweit oder in einer Gruppe. Das macht mehr Spaß und kann durch die »Kameradenhilfe« am Berg bei eventuell auftretenden Problemen oder gar Notsituationen lebensrettend sein. Im diesem Zusammenhang ist auch die Mitnahme eines Mobiltelefons empfehlenswert.

Auf der Tour ausreichend essen und trinken

Auch wenn man unterwegs keinen Durst verspürt: Leistungsfähig bleibt der Körper nur, wenn man genügend trinkt. Oberste Priorität hat daher ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um ausgeschwitzte Mineral-

stoffe und Spurenelemente zu ersetzen. Wanderer sollten drei bis fünf Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Wasser, Saftschorlen und Kräutertees sind dafür am besten geeignet. Je nach Belastungsintensität und Umgebungstemperatur kann der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen zwischen 0,5 und 2 Liter pro Stunde betragen. Flüssigkeitsmangel schränkt nicht nur die 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.

Auch das Essen sollte nicht zu kurz kommen: Beim Bergwandern werden pro Stunde immerhin etwa 300 bis 400 Kalorien verbrannt. Um einem Abfall des Blutzuckerspiegels und damit einem plötzlichen Leistungseinbruch vorzubeugen, ist während der Tour eine regelmäßige Kohlenhydratzufuhr – im Idealfall im Zwei- bis Drei-Stunden-Rhythmus – sinnvoll. Feste Nahrung in Form von Brot, Bananen, Fruchtschnitten oder Energieriegel – auch Wurst und Käse – eignen sich dazu am besten.

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. Daher sollte man besonderes Augenmerk auf die Auswahl von Schuhen und Bekleidung haben.

Wichtigster Ausrüstungsgegenstand sind die (Berg-)Schuhe. Je spezieller der Weg, desto leistungsfähiger müssen sie sein. »Echte« Wanderschuhe sind knöchelhoch geschnitten, um dem Fußgelenk

in unebenem Gelände ausreichend Stütze zu bieten. Die Schuhe müssen ausreichend wasserdicht und steif sein. Ein klassischer Bergschuh ist jedoch meist zuviel des Guten. Nur wenn Sie vorhaben, später auch anspruchsvollere Touren – etwa auf Gletscher o.Ä. – zu unternehmen, kann es nicht schaden, sich einen »bedingt steigeisenfesten« Schuh zu kaufen. Solche Wanderschuhe für das Gehen auf nassem Fels oder im Schnee müssen eine griffige Profilsohle (oft am gelben »Vibram«-Rhombus auf der Sohle erkennbar) haben. Für Einsteiger sind allerdings Schuhe, mit denen man quasi auch im Himalaja klarkäme, nicht angesagt. Empfehlenswert ist auf jeden Fall eine Beratung im Fachgeschäft. Hier kann man ihnen den passenden Wanderschuh für ihre Bedürfnisse empfehlen.

Moderne Bergwanderschuhe müssen kaum mehr eingelaufen werden. Die Gefahr von Blasen ist gering, wenn Schuhgröße und Socken stimmen und die Füße trocken bleiben. Ziehen Sie daher ruhig zwischendrin die Schuhe (und die Socken) aus, wann immer es das Wetter und die Situation erlaubt. Schuhe, Socken und Fußhaut können so trocknen.

Socken dürfen nicht rutschen und auch keine Falten werfen. Um Blasen zu vermeiden, müssen sie dicht am Fuß anliegen. Spezielle Wandersocken haben 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 ganz eng anliegenden, dünnen Innenstrumpf (früher zogen Bergsteiger feine Seidenstrümpfe unter die Socken an).

Wie eine Zwiebel – Bekleidung in Schichten

Bergwandern ist schweißtreibend. Beim Aufenthalt in der Höhe kann es jedoch auch schnell kalt werden. Je nach Höhe und voraussichtlicher Wetterentwicklung ist Kälte- und Wetterschutzkleidung nach dem Mehrschichtenprinzip notwendig: Dieses Schichten- oder »Zwiebelprinzip« besagt, dass Sie statt eines

RICHTIG TRAINIEREN

Auf einer Bergwanderung benötigen Sie Kondition, Beweglichkeit und Kraft. Natürlich erwerben Sie diese beim Bergwandern mit der Zeit von selbst, aber Sie können sie auch gezielt trainieren. Betreiben Sie vor Ihrem Urlaub zwei bis dreimal pro Woche gezielt Ausdauersport wie Laufen, Tennis oder Radfahren. Besonders geeignet ist Nordic Walking. Hierbei können Sie den Umgang mit Stöcken trainieren, in hügeliger Landschaft gezielt auch Anstiege üben. Generell gilt: Jede Sportart, bei der Sie Ihren Körper über längere Zeit mit einem mittleren Puls um die 100 bis 120 Schläge pro Minute trainieren, fördert die Kondition.

Wichtig beim Wandern ist, dass man auch in unebenem Gelände die Balance halten kann – um nicht zu stürzen, wenn ein Stein unter den Füßen ins Rutschen gerät. Am besten üben Sie das während der Tour: Am Anfang und im leichten Gelände nehmen Sie sich für jeden Schritt vor, auf einen bestimmten Stein zu treten, und machen dabei auch einmal einen Ausfallschritt nach links oder rechts. Beim Nordic Walking lässt sich das Gehen mit Balance mithilfe der Stöcke gut trainieren. Hier kann die Schrittlänge der Ausfallschritte nach vorn oder zur Seite auch stufenweise erhöht werden.

dicken Pullovers oder einer dicken Jacke besser mehrere dünne Shirts und Pullover sowie eine dünne (aber regenfeste) Jacke mitnehmen. Sie können damit ihre Körpertemperatur weit besser regulieren als mit nur einer dicken gefütterten Jacke. Denn beim Aufstieg gerät man schnell ins Schwitzen, beim Abstieg kühlt der Körper dagegen oft aus.

► Innerste Schicht:

Die innerste Schicht sollte immer Funktionsunterwäsche aus schweißtransportierendem Material sein. Sie leitet die Feuchtigkeit schnell vom Körper weg und verhindert so ein zu starkes Auskühlen durch Verdunstungskälte. Das klappt jedoch nur, wenn alle Schichten mitmachen und aus sogenannten »Funktionsfasern« sind. Wenn Sie ein ultramodernes Unter-



Mit der richtigen Kleidung und einer auf die speziellen Bedürfnisse des Wanderers abgestimmten Ausrüstung kann eigentlich gar nichts schiefgehen.

hemd und darüber ein klassisches Sweatshirt aus Baumwolle tragen, funktioniert das nicht mehr. Der Preis für den Schweißtransport ist allerdings auch manchmal, dass die Kleider zu stinken beginnen. Daher greifen immer mehr Wanderer zu Unterhemden aus Merinowolle.

► **Mittlere Schicht:**

Die mittlere Schicht besteht aus Hemd, Fleecejacke oder -pulli. Es ist besser, zwei dünne Teile als ein dickes mitzunehmen, etwa einen

dünnen Sweater oder ein leichtes Wanderhemd aus Funktionsfasern und dazu eine leichte Faserpelzjacke. Wie bereits erwähnt, sollte die mittlere Schicht aber nicht aus Baumwolle bestehen, da sich diese mit Schweiß vollsaugt und nur langsam trocknet. Synthetische Fasern, aber auch Wolle dagegen unterstützen den Feuchtigkeitstransport.

► **Äußere Schicht:**

Die äußerste Schicht bildet eine Wetterschutzjacke mit Kapuze aus Wind- und Wasser abweisendem, idealerweise auch atmungsaktivem Material (z.B. Gore-Tex oder Sympatex). Sie sollte aufgrund des Schichtenprinzips nicht oder nur leicht gefüttert sein. Im Bergsportgeschäft werden diese Jacken oft als »All Seasons«-Jacken bezeichnet. Bei den Hosen sind lange Beine vorzuziehen. Mit kurzen Hosen kratzen Sie sich leicht die Beine auf und bilden ein attraktives Ziel für Mücken. Strapazierfähiges und elastisches Kunstfasermaterial ist bequem und trocknet schnell.

Ob klein oder groß – den Rucksack sinnvoll packen

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

Folgendes sollten Sie noch einpacken: Kompass, Wanderkarte, Erste-Hilfe-Set (vor allem gegen Blasen und Schürfwunden) und Sonnenschutz. Da im Gebirge die ultraviolette Strahlung deutlich höher ist als im Flachland, gehören neben einer wasserfesten Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor außerdem Lippenschutz, Kopfbedeckung mit Nackenschutz und eine gute Sonnenbrille mit 100 Prozent UV-Schutz ins Gepäck.

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

Mit Stöcken geht's leichter

Leichter geht es mit Wanderstöcken. Diese sind nicht nur Profis vorbehalten – gerade Einsteiger können damit die Gelenke vor allem beim Bergabgehen entlasten. Aber auch bergauf 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.

SICHER UNTERWEGS

Erstellen Sie einen realistischen Plan für Auf- und Abstieg, Schwierigkeit der Wegstrecke und Dauer. Schätzen Sie ab, ob die Tour aufgrund der Länge und der Geländebeschaffenheit für alle Teilnehmer un schwer zu schaffen ist. Kalkulieren Sie Zeit für ausgiebige Pausen ein. Trotzdem sollte genügend Reservezeit vor Einbruch der Dunkelheit bleiben. Idealerweise endet die Tour um 16 Uhr an der Hütte oder am Parkplatz. Die Planung orientiert sich an diesem Ziel.

Erkundigen Sie sich über mögliche Anlaufpunkte im Notfall (bewirtschaftete Hütten, Seilbahnstationen). Auskünfte und Wettervorhersagen erhalten sie beim DAV.

Nehmen Sie unbedingt ein Handy mit (das Netz ist auch in den Bergen sehr gut). Hinterlassen Sie im Hotel oder bei Freunden Informationen über Ihre Route, die geplante Rückkehrzeit und die Handy-Nummer, unter der Sie erreichbar sind.

Im Notfall: Der Pfiff einer Trillerpfeife ist in den Bergen über einen Kilometer weit zu hören. Das alpine Notsignal lautet: Sechs mal pro Minute pfeifen, eine Minute warten, dann wiederholen. Die Antwort besteht aus einem gleichartigen Signal – dreimal pro Minute. Mittlerweile sind auch Handys unverzichtbar. Der Vorteil: Handys kann man im Notfall orten.

Jurtin Medical Maßeinlage – die perfekte Lösung



Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen rund um den Fuß und den Bewegungsapparat:

- Prophylaxe in Sport und Alltag
- Korrektur von Fußfehlbelastungen
- MBT – Masai Barfuß Technologie
- Nordic Walking und MBT Kurse
- Spezial- und Maßschuhe.

Neu im Serviceangebot ist die Jurtin Medical Maßeinlage. Orthopädeschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin Medical Maßeinlage?

Herr Merk: Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die

den Fuß in Belastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fußdeformitäten sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung ist, kann so nicht erfasst werden.

Das ist nun möglich!

Herr Merk: Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Rohling gefertigt.

Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen.

Für wen sind diese Einlagen geeignet?

Herr Merk: Geeignet ist die Maßeinlage nach Jurtin vor allem für starke Knickfüße, welche durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Beim Sport verbessert die Maßeinlage die Stabilität und den Bodenkontakt des Fußes, der Bewegungsablauf wird effizienter. Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Da die Maßeinlage so genau angeformt ist, wirkt sie nicht nur auf den Fuß, sondern auf die ganze Statik. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige Fundament gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können nur über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat bis hinauf zur Wirbelsäule und zum Kopf erzielt werden.

Was hat Sie davon überzeugt, das neue System in Ihrem Haus einzuführen?

Herr Merk: Wir sind stets darum bemüht, unseren Kunden qualitativ hochwertige und genau auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Lösungen anzubieten. Ein Selbsttest hat mich überzeugt, dass die neue Maßeinlage nach Jurtin genau diesen Kriterien entspricht.

Nähere Infos unter:

Fusswerk GmbH
Sport- und Orthopädie-
schuhtechnik
Elisabethstraße 47,
80796 München
Tel. 089/12 00 31-78
Fax 089/12 00 31-80
E-Mail: info@fusswerk.com
Internet: www.fusswerk.com

