

Wandern – aber gesund!

Im Spätsommer und Herbst wird es noch einmal viele Outdoorfans in die Berge ziehen. Wer seinen Wanderurlaub in vollen Zügen genießen will, sollte sich allerdings gut vorbereiten und auch bei seinen Touren ein paar Dinge beachten

Von Birgit Matejka

Wandern liegt im Trend und erlebt spätestens seit Beginn der Corona-Pandemie einen regelrechten Boom. Angesichts der erneut ansteigenden Coronazahlen in zahlreichen beliebten Urlaubsregionen und sich ständig ändernder Reisebestimmungen werden wohl auch im Spätsommer und Herbst viele Menschen ihren Urlaub lieber in den Bergen verbringen, als an überfüllten Stränden oder in überlaufenen Großstädten. Denn die Bergregionen Deutschlands, der Schweiz, Österreichs und Italiens haben nicht nur viele abwechslungsreiche Wanderrouten und spektakuläre Eindrücke zu bieten, sondern sind von Bayern aus auch einfach und stressfrei mit dem Auto oder mitunter sogar mit der Bahn erreichbar.

Außerdem hat das Wandern viele positive Effekte, es stärkt das Herz, senkt sowohl den Blutdruck als auch den Cholesterinspiegel, kräftigt die Lunge und die Knochen, verbessert das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Zugleich kann man dabei entschleunigen und den stressigen Alltag hinter sich lassen. Die Verbindung von Aktivität und Naturerlebnis macht Wandern zu einem ganzheitlichen, wohlthuenden Erlebnis für Körper und Geist.

Den Körper auf Belastung vorbereiten

„Allerdings sollte man sich nicht völlig unvorbereitet in einen größeren Wanderurlaub stürzen“, warnt Dr. Leonhard Keil, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Schön Klinik MVZ Sonnenstraße. „Es muss immer klar sein, dass Wanderungen eine große Belastung darstellen, vor allem für die Füße und die Sprunggelenke“, so der Orthopäde. Deshalb sollten Erholungsbedürftige schon einige Wochen vor dem geplanten Urlaub damit anfangen, ihren Körper durch regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining sowie Koordinationsübungen auf die unge-



Ein junges Paar beim Wandern am Herzogstand.

Foto: imago

wohnte Belastung vorzubereiten. Dies gilt umso mehr für Menschen ab 50, die im Alltag viel Zeit am Schreibtisch verbringen.

„Insbesondere an den Sprunggelenken verlaufen eine Menge Bänder und Sehnen und diese sollten rechtzeitig in Form von Dehnungs- und Stabilitätsübungen vorbereitet werden“, erklärt Keil. Denn das Sprunggelenk ist, dem Mediziner zufolge, am anfälligsten für Verletzungen beim Wandern. Mit ihm könne man insbesondere auf unebenem Untergrund leicht umknicken. Dabei komme es oft zu Verletzungen oder Dehnungen der Bänder.

Verantwortlich für solche Verletzungen beim Wandern seien vor allem untrainierte Bänder und Muskeln sowie falsches Schuhwerk, weiß Keil. Die Stabilität des Sprunggelenks lässt sich, nach Aussage des Facharztes, beispielsweise mit Hilfe von Balance-Boards verbessern, mit denen auch gut zu Hause trainiert werden kann. Wer frühzeitig mit ent-

sprechenden Übungen beginnt und sie regelmäßig durchführt, kann damit Umknick-Verletzungen vorbeugen.

Muskelkater? Muss nicht sein!

Denn während die Muskulatur sich meist zügig auf ungewohnte Belastungen einstellt, so dass es auf Wandertouren meist nur anfangs zu Muskelkater kommt, benötigen Sehnen, Bänder und Knorpel in der Regel mehr Zeit, um sich anzupassen. Ebenso wichtig ist geeignetes Schuhwerk mit einer stabilen und rutschfesten Sohle, das fest sitzt und dem Sprunggelenk den nötigen Halt gibt.

Wer regelmäßig trainiert, bekommt auch nicht so leicht einen Muskelkater. „Er ist ein typisches Anzeichen einer Überlastung, beziehungsweise von

fehlendem Training“, betont Keil und erklärt: „Muskelkater bezeichnet nichts anderes als eine Mikro-Dehnung oder Mikro-Zerreißen von Muskelfasern.“

Insbesondere die Kombination aus Anspannung und Dehnung – wie sie typischerweise bei abbremsenden Bewegungen, wie dem Bergablaufen auftritt – belastet die Muskelfasern enorm. Denn dabei wirkt eine viel höhere Last auf den Muskel ein, als wenn er sich nur zusammenzieht.

Keil empfiehlt neben der Beinmuskulatur auch die Rücken- und Bauchmuskeln sowie die dazwischen liegende Tiefenmuskulatur zu trainieren, um für das längere Tragen von Rucksäcken gerüstet zu sein.

„Um den sogenannten Körperkern und die Schultergürtelmuskulatur zu stärken, bieten sich etwa Liegestütze auf den Unterarmen an“, so Keil. Der gesamte Körper ist dabei gestreckt, so dass Beine, Rücken und Kopf eine gerade Linie bilden. Dann werden Bauch, Po und die Rückenmuskulatur angespannt, um mindestens 20 Sekunden lang in dieser Position zu bleiben. „Für die Dehnung des Rückens helfen zum Teil schon ganz einfache Übungen wie etwa der Katzenbuckel“, erläutert der Orthopäde.

Die Ausdauer trainieren

„Insbesondere bei längeren Wanderungen spielt zudem die Ausdauer eine große Rolle. In Vorbereitung auf eine Wande-

POSITIVE EFFEKTE

Auf das Herz achten!

Leichte Wanderungen im Flachland und bis 1500 Meter Höhe stellen in der Regel auch für Personen mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) kein Problem dar. Sie haben sogar positive Effekte auf Herz und Kreislauf.

Eine wichtige Voraussetzung ist allerdings, dass die Herzkrankheit gut behandelt und stabil ist. Ob es in den Bergen für Herzpatientinnen gefährlich werden kann, ist abhängig von der jeweiligen Erkrankung und der individuellen körperli-

chen Fitness. Vor Wanderungen im Hochgebirge sollten Herzpatienten daher unbedingt mit dem Arzt über ihr Vorhaben sprechen. Mit Hilfe eines Belastungs-EKGs, bei dem die elektrische Herzaktivität unter Belastung gemessen wird, kann der Arzt die individuelle Belastungsgrenze ermitteln. Wer dabei ohne Probleme 120 bis 150 Watt erreicht, bei dem steht laut Deutscher Herzstiftung der Bewegung in luftiger Höhe in der Regel nichts mehr im Weg.

rung kann man sehr gut durch leichtes Joggen oder Radfahren das Herz und die Lunge an die Belastung gewöhnen“, unterstreicht Keil. Wer hingegen untrainiert längere Wandertouren macht, kann sein Herzkreislauf-System überfordern. Dieses braucht bei Sporteinstiegern etwa drei Monate, bis es sich an die Belastung gewöhnt hat.

Wer untrainiert in einen mehrtägigen Wanderurlaub startet und dabei auch noch ordentlich Höhenmeter macht, riskiert Kreislauf-Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit.

Gelenke beim Abstieg entlasten

Spätestens beim Bergabgehen macht sich regelmäßiges Training bezahlt. Denn auch wenn der Abstieg, rein konditionell gesehen, der weniger anstrengende Teil des Bergwanderns zu sein scheint, so stellt er für unsere Muskeln und Gelenke doch eine besondere Herausforderung dar, da bei jedem Schritt nach unten, das gesamte Körpergewicht abrupt abgebremst wird. Das belastet nicht nur die Fuß- sondern auch die Kniegelenke. Doch nicht nur durch mangelhaftes Training kann für ungeübten Wanderer ein intensiver Abstieg zur Qual werden. Oft ist auch eine falsche Gehteknik dafür verantwortlich. So ist es wichtig, beim Bergabgehen den Fuß immer gerade und über Ferse, Sohle und Ballen abzurollen. Steht die Fußsohle beim Abrollen dagegen auch nur leicht schief, wird insbesondere das Knie noch stärker belastet, als ohnehin schon.

Zusätzlich ist es wichtig, auf die richtige Körperhaltung zu achten. Dadurch ist es möglich, das Gewicht beim Abstieg besser abzufedern. Wenn wir bergabgehen, verlagern wir das Körpergewicht oft instinktiv nach hinten, wodurch sich auch der Körperschwerpunkt nach hinten verschiebt, was die Gefahr erhöht, auszurutschen.

Auch wenn es zunächst schwerfällt, empfiehlt es sich daher, den Oberkörper beim Abwärtsgehen leicht nach vorne, in Richtung Tal, zu beugen. So ist es möglich, bei Fehlritten leichter zu korrigieren und Stürze zu verhindern. Durch kurze Schritte sowie den Einsatz von Wanderstöcken lässt sich die Belastung der Knie- und Fußgelenke ebenfalls reduzieren. Zudem geben die Stöcke eine gewisse Sicherheit, wenn gegen Ende der Wanderung Kraft und Konzentration nachlassen, allerdings nur dann, wenn die Stöcke richtig eingesetzt werden.

Regelmäßig essen und trinken

Gerät man nahe an seine Leistungsgrenze, steigt auch das Risiko für Muskelkrämpfe, besonders bei großer Hitze. Viele Menschen nehmen dann Magnesium. Keil hält das nicht für sinnvoll: „Tatsächlich gibt es

keinen wissenschaftlichen Beweis für die Wirksamkeit von Magnesium bei Muskelkrämpfen. Dies wurde mehrfach in unterschiedlichen Studien getestet mit dem Ergebnis, dass es weder einen positiven, noch einen negativen Effekt hat. Er empfiehlt stattdessen, immer eine ausreichende Menge Wasser dabei zu haben, was nicht nur einen positiven Effekt auf den Flüssigkeitshaushalt, sondern auch auf die Natrium- und Chloridvorräte im Körper hat.“

Der tägliche Wasserbedarf des Menschen liegt bei etwa zwei Litern und steigt mit zunehmender Belastung an. Bei extremer Anstrengung kann unser Körper durch vermehrtes Atmen und starkes Schwitzen bis zu acht Liter Flüssigkeit verlieren. Deshalb ist schon vor einer längeren Wanderung reichlich Trinken angesagt.

Während der Tour selbst sollten es dann noch einmal ein bis zwei Liter sein. Wichtig zu wissen: in großen Höhen steigt der Flüssigkeits- und Energiebedarf an, während gleichzeitig Appetit und Durstgefühl oftmals fehlen.

Vor der Tour sollte leicht und ballaststoffreich gegessen und auf schwer Verdauliches verzichtet werden. Während der Wanderung sind dann vor allem kohlenhydratreiche Energiegelieferanten angesagt. Deshalb gehören getrocknetes oder frisches Obst, Müsli- oder Energieriegel sowie das klassische belegte Brot unbedingt in den Rucksack.

Wer auf seiner Tour etwa alle ein bis zwei Stunden eine Pause einplant, um seine verbrauchten Energiereserven wieder aufzufüllen, kann auf diese Weise Unterzuckerungen vermeiden.

Nicht zu frühzeitig starten

Der häufigste Fehler, den Wander-Einsteiger machen ist, dass sie viel zu schnell loslaufen. Denn dadurch laufen sie Gefahr, dass ihre Energiereserven schon nach ein bis zwei Stunden aufgezehrt sind.

Deshalb ist eine der wichtigsten Wanderregeln, es zu Beginn einer Tour ruhig angehen zu lassen und seinem Körper genügend Zeit zu geben, sich auf die ungewohnte Belastung einzustellen.

Ganz wichtig ist es auch, sich realistische Ziele zu setzen und bei der Planung nicht nur die Länge der Tour zu berücksichtigen, sondern auch die Höhenmeter, die dabei zu überwinden sind. Wer allein unterwegs ist, schafft pro Stunde in der Regel 500 Höhenmeter und vier Kilometer in der Länge. Eine Gruppe ist dagegen langsamer und wird nur um die 300 Höhenmeter und vier Kilometer an Länge schaffen.

In jedem Fall sollte immer ein großzügiger Zeitpuffer eingeplant werden, so bleibt Zeit, die Natur zu genießen und an einem besonders schönen Platz vielleicht auch mal etwas länger zu verweilen.



Wanderstöcke richtig einsetzen

Wanderstöcke können in den Bergen eine wertvolle Unterstützung sein. Hilfreich sind sie allerdings nur dann, wenn man sie auch richtig einsetzt. Idealerweise sollten sie so eingestellt werden, dass der Arm einen Winkel von 90 Grad bildet, wenn man den senkrecht auf dem Boden stehenden Stock an seinem Griff hält.

Bei starkem Gefälle ist es sinnvoll, die Stöcke etwas zu verlängern – und bei steilen Anstiegen zu verkürzen.

Um den bestmöglichen Effekt zu erzielen, hält man die

Stöcke nah am Körper. In flachem Gelände werden sie abwechselnd eingesetzt, entsprechend dem natürlichen Bewegungsmuster. In steilem Gelände ist der Doppelstockeinsatz die sinnvollere Variante. Auch wenn es steil bergab geht, ist die Doppelstocktechnik die beste Wahl.

Bergführer raten zu einem dosierten Einsatz von Wanderstöcken. Auf einfachen Wegabschnitten, können sie auch ruhig mal im Rucksack verschwinden, damit der Gleichgewichtssinn nicht ganz verkümmert. Das macht gute

Wanderstöcke aus:

- Sie sind möglichst leicht, also aus Carbon oder Aluminium.
- Sie lassen sich falten oder zusammenschieben und entsprechend gut verstauen.
- Der Griff ist rutschfest und fühlt sich angenehm an.
- Sie verfügen über eine harte Stockspitze, die man auswechseln kann.
- Sie sind stabil. Der Stock darf nicht nachgeben, wenn man sich darauf abstützt.
- Die Handschlaufen scheuern nicht und lassen sich verstellen.