

# WANDERN WIRKT WUNDER

Fußmärsche an der frischen Luft sind gesund,  
schonend für die Gelenke und nahezu für jeden geeignet.

Selbst Ungeübte können sofort starten.

von Annette Bulut

Wer das Wandern anfangen möchte, sollte ein paar Dinge beherzigen. So lassen sich mit Dehn- und Aufwärmübungen vor der Wanderung Muskelzerrungen vermeiden. Dann kann es mit der richtigen Wanderausstattung sofort losgehen. Einsteigern schadet es aber nicht, ein paar Tipps und Ratschläge von Profis einzuholen. Oder – noch besser – sich einer erfahrenen Wandergruppe anzuschließen. Der Alpenverein Köln zum Beispiel bietet Wanderneulingen leichte Touren und über das ganze Jahr hinweg viele Wanderungen in der Region an. „Das Tolle ist: Der Einstieg ins Wandern ist ganz leicht“, sagt Diana Peßler vom Alpenverein Köln. „Man muss eigentlich nur loslaufen. Die hiesigen Mittelgebirge bieten landschaftlich wunderschöne Strecken, die nicht zu anspruchsvoll sind.“ Für Anfänger ist es wichtig, dass sie sich nicht zu viel vornehmen und

sich ganz allmählich an längere und schwierigere Strecken herantasten. „Jede Wandertour wird so zur Vorbereitung für die nächste. Vor einer Wanderung sollte man sich über die Beschaffenheit der Strecke informieren und dabei nicht nur die Länge, sondern auch die Höhenmeter berücksichtigen. Ansonsten ist festes Schuhwerk wichtig, und man sollte genug zu trinken und Proviant einpacken. Das gilt für einfachere Strecken in der Nähe. Touren im Hochgebirge erfordern eine besondere Ausrüstung und eine gründliche Vorbereitung“, betont Diana Peßler.

## Wandern darf anstrengen, aber nicht überanstrengen

„Insbesondere Anfänger müssen ihre ersten Strecken an die eigenen Fähigkeiten und Kondition

anpassen“, sagt Dr. Martin Rinio, leitender Facharzt für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Wandern könne anstrengen, dürfe aber nicht überanstrengen. „Etwas schwitzen ist okay, gerät man jedoch ins Schnaufen, so ist es zu viel des Guten. Gerade Anfänger sollten die ersten 30 bis 40 Minuten langsam angehen“, rät Rinio.

In puncto Gesundheit ist Wandern nach seiner Einschätzung genau das Richtige. Vor allem die Gelenke profitieren. Denn ein Mindestmaß an Bewegung ist unbedingt erforderlich, um den Gelenkknorpel über die Gelenkflüssigkeit mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und somit am Leben zu erhalten. Eine moderate Schrittgeschwindigkeit vorausgesetzt, empfiehlt der Experte regelmäßige Fußmärsche an der frischen Luft sogar für schmerzgeplagte Arthrose-Patienten: „Selbst bei

beginnender Kniearthrose ist Wandern empfehlenswert. Sanfte Bewegungsformen, die mit wenig Stoßbelastung das Knie kräftigen, sind sogar geeignet, die Entwicklung der Arthrose zu verlangsamen“, erklärt er. Dazu zähle auch das Wandern – maßvolle und nicht zu lange Wegstrecken am besten zwei Mal pro Woche für mindestens 30 bis 60 Minuten mit dem richtigen Schuhwerk.

## Rund 70 Prozent aller Muskeln im Einsatz

Der Körper setzt übrigens beim Wandern rund 70 Prozent aller Muskeln ein. Selbst Gehirn und Gemüt profitieren: Bereits eine kurze Wande-

rung fördert die Durchblutung des Gehirns, was Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung steigern kann. Die bessere Durchblutung führt zudem zu einer höheren Ausschüttung von Glückshormonen und damit zu guter Laune.

Zu hohe Berge sind nichts für Wanderanfänger. Ab 2500 Metern kann die Höhenkrankheit mit Benommenheit, Übelkeit und Schwindel auftreten. Der Sauerstoffmangel lässt Blutdruck, Puls und Atem in die Höhe steigen. Schlimmstenfalls kann es zu einem Ödem kommen, einer gefährlichen Wasseransammlung in Herz oder Lunge. Der geringe Sauerstoffgehalt kann bei manchen Herzerkrankungen zu gefährlichen Beschwerden führen. „Deshalb nicht am ersten Tag des Urlaubs

mit der Seilbahn von der Talstation auf große Höhen über 2500 Metern fahren“, rät der Experte. Empfehlenswert sei eine Akklimatisierung von wenigstens drei Tagen und bei größeren Höhen entsprechend länger. Zudem sollte man stets langsame Aufstiege planen und die Touren mit höchsten Höhen zum Schluss des Urlaubs durchführen.

Bei chronischen Erkrankungen sei es allerdings ratsam, vor Wanderungen mit dem Hausarzt zu sprechen. Menschen mit verengten Herzkranzgefäßen müssen in der Regel zwar nicht darauf verzichten, gehen aber möglichst erst nach einem gründlichen ärztlichen Check-up auf Wanderschaft. ■

## Der perfekte Wanderschuh

Das Angebot reicht von teuren Marken bis hin zu günstigen Varianten.

Doch wie findet man den richtigen Schuh?

von Brigitte Bonder

Maßgeblich für die Entscheidung, welchen Schuh man kauft, ist der geplante Einsatzzweck. Auf normalen Reisen ist ein leichter, bequemer Wander- oder Reiseschuh angebracht, der problemlos den ganzen Tag getragen werden kann und der auch aus-

giebiges Laufen auf Asphalt gut übersteht. „Für Wanderungen im Mittelgebirge darf der Schuh von der Konstruktion her etwas fester sein“, erklärt Sven Fröhlich, Leiter der Schuhabteilung bei Sack & Pack in Düsseldorf. „Das setzt sich bis zum alpinen Tourenschuh fort, bei dem Festigkeit und Halt im Vordergrund stehen.“ Während bei einfachen Wanderungen ein halbhoher Schuh gute Führung bietet, ist für das Trekking im Gebirge ein guter Knöchelhalt wichtig. Auch technische Aspekte wie Wasserdichtigkeit, Atmungsaktivität oder Gewicht sollten berücksichtigt werden.

## Möglichst am Nachmittag kaufen

Das A und O ist die Passform des Schuhs. „Wichtig ist es, Schuhe von verschiedenen Herstellern auszuprobieren“, rät Alix von Melle von Globetrotter. „Ein Wanderschuh sollte im Laden längere Zeit getestet werden, auch bergauf und bergab.“ In vielen Geschäften gibt es hierfür Teststrecken. „Grundsätzlich sollte man sich genügend Zeit nehmen für den Schuhkauf, möglichst am Nachmittag, denn Füße schwellen im Laufe des Tages an.“

Moderne Wanderschuhe bestehen heute aus einer Vielzahl unterschiedlicher Materialien. „Leder ist in allen Facetten in einem Großteil der Schuhe vorhanden“, weiß Fröhlich. „Es ist ideal, was Festigkeit und Haltbarkeit angeht.“ Kunststoffe hingegen bieten einen wesentlichen Gewichtsvorteil und tragen bei modernem Gewebe zur Atmungsaktivität bei. „Durch den Einsatz und die Kombination dieser Materialien lässt sich das klassische Einlaufen über Dutzende von Kilometern je nach Machart des Schuhs reduzieren“, sagt er.

Bevor es auf die erste Wanderung geht, sollten Outdoor-Sportler den Schuh schon einige Male getragen haben. „Auch wenn Wanderstiefel nicht mehr so gründlich wie früher eingelaufen werden müssen, passen sie sich doch zu Beginn noch an den Fuß an“, sagt Alix von Melle. „Zudem ist es wichtig, den Schuh mit den Wandersocken, die man auch unterwegs trägt, einzulaufen und zu testen. Das erspart Blasen und Scheuerstellen.“ Wer erstmals Wanderschuhe kauft, muss sich zudem an das etwas andere Laufen gewöhnen. „Die Sohle ist fester und die Dämpfung härter“, erklärt Fröhlich. Neue Wanderschuhe sollten daher in den Wochen vor der ersten langen Tour auf kurzen Wanderungen eingelaufen werden. ■



Foto: Gelenk-Klinik Gundelfingen

Dr. Martin Rinio rät dazu,  
das Wandern langsam anzugehen.