Wandern ohne Blessuren

Wandertouren versprechen nicht nur ein atemberaubendes Naturerlebnis. Auch die Gesundheit profitiert. Beim Wandern wird schließlich die Grundlagenausdauer trainiert und aufgrund der schonenden Bewegungsabläufe können auch Ungeübte und Menschen mit ein paar Pfunden zu viel leicht einsteigen. Um lästige Blasen und Verspannungen zu vermeiden, gilt es ein paar Tipps zu beachten.

Foto: tunedin/Fotolia

Josefine Lechner (50), seit 2004 geprüfte Bergwanderführerin im Chiemsee-Alpenland und Inhaberin der Wanderschule „Heimatentdeckertouren am Chiemsee“, erklärt, wie sich Blessuren vermeiden lassen.

Foto: SENTELLO/Fotolia

Fotos: www.chiemsee-alpenland.de

Beim Wandern werden ja gerade die Füße stark beansprucht. Umso wichtiger ist das perfekte Schuhwerk. Welche Tipps zum Schuhkauf haben Sie?

Josefine Lechner: Überlegen Sie sich im Vorfeld, bei welchem Wetter Sie wandern wollen. Wenn von Anfang an feststeht, dass Sie nicht gerade bei strömendem Regen wandern werden, reicht ein leichter, luftdurchlässiger Bergschuh. Damit haben Sie nicht nur einen besseren Gehkomfort, Sie kommen auch nicht so schnell ins Schwitzen und vermeiden dadurch Blasen, denn feuchte Füße sind die Hauptursache für schmerzhafte Wasserblasen. Kaufen Sie die Schuhe in einem Fachgeschäft, in dem Sie diese auch ausgiebig testen können. Viele Geschäfte haben Hügel zum Ausprobieren aufgebaut oder bieten die Möglichkeit, mit den Schuhen auch mal nach draußen zu gehen. Und vor allem: Sparen Sie nicht an der Qualität. Ihre Füße werden es Ihnen danken!

Wie sieht es mit den Socken aus?

Lechner: Hier eignen sich Funktionssocken am besten. In Baumwollsocken schwitzen die Füße zu stark. Sie werden feucht, es kommt zu Reibungen und die Blasenbildung wird begünstigt. Apropos Reiben. Auch auf weite, flauschige Socken sollte möglichst verzichtet werden. Hier ist die Gefahr zu hoch, dass es zur Faltenbildung kommt. Eng anliegende, luftdurchlässige Funktionssocken sind optimal.

Gelten diese Tipps für Frauen und Männer gleichermaßen?

Lechner: Im Prinzip ja. Allerdings haben Frauen meist eine weichere und dadurch auch eine empfindlichere Haut, sodass es sich für Frauen noch mehr lohnt, die wichtigsten Basics zu beachten.

Sollte ich für den Notfall eine kleine Reiseapotheke mitnehmen?

Lechner: Unbedingt! Ich empfehle auf jeden Fall, Blasenpflaster einzupacken. Dazu noch Verbandsmaterial, normale Pflaster, ein Dreieckstuch, Desinfektionsspray, ein Taschenmesser und eine Rettungsdecke. Wer stürzt und erst einmal liegen muss, kühlt sehr schnell aus, da leistet eine Rettungsdecke wertvolle Hilfe. Ein Mobiltelefon, ein wenig Proviant und Wasser sollten auch eingepackt werden.

In den Bergen sind auch Regenschutz, Sonnencreme, mindestens Lichtschutzfaktor 30, und eine Kopfbedeckung notwendig. Sie müssen bedenken, auf 1.800 Metern ist die UV-Strahlung doppelt so intensiv wie auf Meereshöhe. Wer stark an den Füßen schwitzt, sollte eventuell auch ein weiteres Paar Socken zum Wechseln einpacken.

Wie sieht der perfekte Wanderrucksack aus?

Lechner: Auch hier empfehle ich, lieber ein paar Euro mehr in ein wirklich gutes Produkt zu investieren. Gerade wer Mehrtagestouren plant, sollte auf einen stabilen Rucksack mit Hüftgurt zurückgreifen. Wenn der Rucksack gut auf der Hüfte aufliegt, bleibt an der Schulter sogar ein kleiner Abstand. Auf diese Weise lassen sich lästige Nackenverspannungen schon im Vorfeld ausschließen. Wichtig ist auch, dass sich der Rucksack gut verstellen lässt. Jeder hat eine eigene individuelle Rückenlänge. Das muss selbstverständlich beim Tragen des Rucksacks berücksichtigt werden, um Blessuren zu vermeiden. Inzwischen gibt es spezielle Modelle für Frauen und Männer.

Worauf sollte ich beim Wandern selbst achten?

Lechner: Wer beim Wandern merkt, oje, da reibt es am Fuß, sollte stehen bleiben und die Schuhe ausziehen. Bloß nicht weiterlaufen und denken: Ach, das wird schon wieder. Sonst sind schmerhafte Blasen vorprogrammiert.

Eventuell hat sich auch eine Falte an der Socke gebildet, die glatt gezogen werden muss. Wer verschwitzte Füße hat, kann jetzt zum Beispiel auf die Reservesocken zurückgreifen. Ich empfehle auch, bereits bei den ersten „Blasen-Vorboten“ ein Blasenpflaster zu verwenden. Dieses sollte nicht kalt, sondern leicht angewärmt angebracht werden, da es sich so am besten an den Fuß anpasst. Dies lässt sich zum Beispiel durch ein Reiben zwischen den Händen bewerkstelligen. Wenn das Blasenpflaster gut sitzt, kann man problemlos weiterwandern.

Wer gerne selbst einmal mit Josefine Lechner wandern möchte, kann sie bei einer Wandertour kennenlernen. Mehr Infos gibt es auf: www.chiemsee-alpenland.de