

Mit diesen Tipps schmerzfrei durch die Wandersaison

Der Herbst ist die perfekte Jahreszeit zum Wandern. Die wechselhaften Witterungsbedingungen können aber zu einer echten Herausforderung werden. Prim.^a Dr.ⁱⁿ Martina Basziszta, Abteilungsleiterin Physikalische Medizin und Rehabilitation am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, gibt Tipps, was alles für eine reibungslose Wandertour benötigt wird.

Der Herbst ist aus vielen Gründen die ideale Zeit zum Wandern. Einerseits ist es nicht mehr so heiß wie im Sommer mit über 30 Grad, was die Bewegung an der frischen Luft wesentlich angenehmer macht. Und andererseits bietet die Natur mit verfärbten Blättern ein wunderbares Farbschauspiel. Bevor die Wanderschuhe geschnürt werden, gilt es aber einiges zu beachten. Gerade das Schuhwerk macht einen wesentlichen Teil der Ausrüstung aus. *„Eine ordentliche, rutschfeste Sohle mit griffigem Profil ist auf jeden Fall zu empfehlen. Bei Geröll oder in felsigem Terrain sollte der Schuh über den Knöchel reichen“*, weiß Prim.^a Dr.ⁱⁿ Martina Basziszta, Abteilungsleiterin Physikalische Medizin und Rehabilitation am Ordensklinikum Linz Elisabethinen. Ein Vorteil von nicht wasserfesten Schuhen: viel atmungsaktiver und somit weniger anfällig für Blasen, da die Wander*innen darin weniger schwitzen. Allmöglicher Proviant wird für die bevorstehenden Touren oft reichlich in den Rucksack gepackt. Doch ebenso wichtig wie der Inhalt ist laut der Medizinerin der Rucksack selbst. Demnach sollen unter anderem die Schultergurte gut gepolstert sowie Brust- und Beckengurte richtig eingestellt sein. *„Dadurch wird die gesamte Last besser verteilt. Direkt am Rücken sollte der Rucksack etwas steifer sein, damit nicht jeder Gegenstand spürbar ist“*, sagt die Expertin.

Bei starken Neigungen (egal ob bergab oder bergauf) kommt das Knie oft an seine Belastungsgrenze. Bei einem Gefälle von über 24 Grad kann das Siebenfache des Körpergewichts auf die Beine wirken. Die Abteilungsleiterin der Physikalischen Medizin empfiehlt: *„Kleine Schritte zu machen, ist von großem Vorteil. Dann ist beispielsweise beim Bergabgehen die Stoßbelastung geringer. Bergab geht es meistens im zweiten Teil der Wanderung. Die Beteiligten sind dann oft schon müde und somit einer größeren Verletzungsgefahr ausgesetzt.“*

„Ganzjährlich sportlich betätigen“

Ganz entscheidend vor dem Start in die Wandersaison sind ausreichend Ausdauer, Kraft und Koordination. Diese gilt es sich mit Laufeinheiten, Radfahren oder Besuchen im Fitnessstudio anzueignen. Doch ab wann müssen sich Anfänger*innen vor der ersten Wandertour eigentlich vorbereiten? Prim.^a Dr.ⁱⁿ Basziszta:

„Grundsätzlich macht es Sinn, sich ganzjährig sportlich zu betätigen. Wenn man aber völliger Laie ist, dauert es schon sechs bis acht Wochen, bis die ersten Effekte des Trainings erkennbar sind.“ Die erste Tour sollte von der Wegbeschaffenheit eher einfach sein. *„Über Stock und Stein würde ich in diesem Fall vermeiden. Außerdem ist es besser, sich bei den Höhenmetern zurückzuhalten. Der Körper verzeiht eine längere Route eher als einen zu hohen Anstieg. Bei 400 Höhenmeter sollte die Grenze liegen“*, fügt die Medizinerin an. Gern verwendete Hilfsmittel sind Wanderstöcke zur Stabilisierung oder Bandagen und Orthesen zur Entlastung der Gelenke.

Während der Belastung mahnt die Medizinerin ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. *„Das sollte aber nicht nur Leitungswasser sein. Mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte oder Magnesium sind kein Fehler.“* Zu vermeiden gilt es auch gleich nach dem Ende der Tour ins Auto zu springen und nach Hause zu fahren. Lockeres Ausgehen oder Dehnübungen sollten auf jeden Fall gemacht werden. Sollte sich dann doch einmal der ein oder andere Muskelkater einschleichen, heißt es: intensive Belastungen vermeiden. *„Die Betroffenen sind verletzungsanfälliger, schwerfälliger in der Reaktion. Es könnte zu Muskelfaserrissen kommen. Auch die Gefahr des Umknickens ist dann wesentlich größer“*, so Prim.^a Dr.ⁱⁿ Basziszta. Ihr Tipp in diesem Fall: niedrigintensives Training, Saunagänge oder Massagen.

Eine Temperaturgrenze, ab wann die Belastung für den Körper zu groß wird, nennt die Abteilungsleiterin der Physikalischen Medizin keine. Sie rät aber dazu, Wanderungen bei Hitze an den Tagesrandzeiten einzuplanen. *„Neben schattigen Routen sollten auch die Kopfbedeckung sowie Sonnencreme nicht vergessen werden.“*

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Physikalische Medizin & Rehabilitation | Elisabethinen | Ordensklinikum Linz](#)

Rückfragen für Journalist*innen:

Michael Prieschl

Tel. +43 664 8190795

michael.prieschl@ordensklinikum.at

www.ordensklinikum.at