

Total  
im Trend  
.....

# Wandern – aber



**Der Frühling ist bei Wanderurlaubern beliebt: Man kann wieder die Natur spüren, die Aussicht genießen, durchatmen, man kommt zur Ruhe und der Körper kann an der frischen Luft regenerieren. Wandern und Bergsteigen sind einfach gut für Körper und Seele – ein echtes Wundermittel?**

**I**st Wandern überhaupt gesund? Worauf sollten Sie achten und was können Sie tun, um beim Wandern die Gelenke zu entlasten? Wie bereiten Sie sich sinnvoll vor und was bringen Hilfsmittel wie beispielsweise Wanderstöcke? Unser Interview dazu mit dem Spezialisten, dem Orthopäden Prof. Dr. Peter Diehl aus München.

*Herr Prof. Diehl, welche positiven Effekte hat das Wandern auf unsere Gesundheit?*

Gehen ist nicht nur die natürlichste und umweltfreundlichste Art der Bewegung, es hält auch Körper und Seele gesund. Regelmäßig betrieben, macht es auch körperlich fit. Denn wie alle Ausdauersportarten kräftigt Wandern das Herz-Kreislauf-System, stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Viele positive Effekte – und viel Aufwand ist dafür nicht nötig!

*Welche positiven Effekte gibt es außerdem?*

Es werden Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder stabilisiert beziehungsweise gestärkt. Außerdem verbrennt man Kalorien: circa 350 Kilokalorien pro Stunde bei einer leichten Wanderung.

*Bewegung ist die beste Antwort auf Rückenschmerzen*

Wer schon einmal Rückenschmerzen hatte, kennt das: Am liebsten würde

man sich dann ins Bett legen. Jede Bewegung schmerzt! Aber in vielen Fällen hilft uns genau das Gegenteil: Bewegung. Sie löst Verspannungen und kräftigt die Muskeln, die unsere Wirbelsäule bei ihren Halteaufgaben unterstützen. Selbst chronische Rückenschmerzen lassen sich durch kontrollierte und sinnvoll abgestimmte Bewegung lindern. Eine vorherige Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ist allerdings unerlässlich, da Bewegung in einzelnen Fällen auch kontraproduktiv für den Genesungsprozess sein kann.

*Ist Wandern gut für die Gelenke?*

Auf jeden Fall. Für gesunde Gelenke ist Wandern kein Problem. Wenn allerdings schon Verschleißerscheinungen oder eine frühere Verletzung vorliegen, sieht es anders aus. Wie jedes Gelenk, sollte auch unser Kniegelenk möglichst in Bewegung gehalten werden. Wandern ist also auf jeden Fall empfehlenswert – zumindest im Flachland.

# richtig

## **Das sollten Sie für ein schonendes Abwärtsgehen beachten**

### **Bei der Routenplanung**

„Achten Sie darauf, lange, steile Abstiege zu vermeiden“, empfiehlt Prof. Diehl. Auch sehr unebenes Gelände ist eine Belastung für die Knie. Eine gute Möglichkeit, die immer beliebter wird, ist, hinaufzusteigen und mit der Bergbahn wieder nach unten zu fahren. Ein neuer Trend ist, ein Fahrrad auf einer Alm zu deponieren und dann hinunter zu fahren. Einige Hütten bieten sogar Leihräder für die Abfahrt an. Wenn Sie können, wählen Sie besser einen steilen Weg bergauf und einen möglichst sanften Weg hinunter.

### **Bei der Auswahl des Materials**

Benutzen Sie Trekkingstöcke: Das bringt bis zu eine Tonne Gewichtsentslastung. Bei optimalem Einsatz verringert sich das zu hebelnde Gewicht um zehn Prozent – auch bei steilen Aufstiegen. Außerdem reduzieren Stöcke auch die Gefahr umzuknicken oder sich zu vertreten. Beides wirkt sich vor allem bei beginnender Arthrose deutlich negativ auf die Knie aus. Die Stöcke sollten optimal in der Höhe eingestellt sein: Ellbogenhöhe fürs Gehen auf ebenem Gelände, für den Aufstieg entsprechend kürzer und für den Abstieg länger. Benutzen Sie Wanderschuhe, keine Turnschuhe. Sie sollten über den Knöchel reichen, damit Sie nicht umknicken. Außerdem brauchen Wanderschuhe eine stabile Laufsohle. Eine gute Dämpfung erleichtert den Abstieg erheblich. Aber Vorsicht: Bei leichtem Gepäck und normalem Weg ist eine weiche Dämpfung gut – bei schwerem Gepäck oder wenn der Weg steinig ist, ist eine harte Dämpfung besser, da sie besser stabilisiert.

### **Während der Tour**

Machen Sie vor allem beim Abstieg kurze Schritte. Das entlastet die Knie zusätzlich. Ideal ist es, wenn Sie das Gewicht richtig abfangen, indem Sie sich federnd in die Oberschenkel fallen lassen. „Achten sie auf die Belastung. Pausen während der Wanderung bringen wenig Schonung für die Gelenke“, erläutert Prof. Diehl. Eine Pause trägt zwar zur allgemeinen Erholung bei. Aber wenn die Gelenke einmal belastet sind, bringt eine halbe Stunde Pause nichts. Ich würde empfehlen, anfangs mit einer Tour von höchstens zwei Stunden zu beginnen. Es bringt nichts, wenn Sie nach der Winterpause gleich fünf Stunden in die Berge laufen. Schwitzen ist gut – dauerhaft außer Atem zu sein nicht.



### **Wie sieht es mit Wanderungen in den Bergen aus?**

Auf dem Weg nach oben ist alles noch bestens. Doch beim Abwärtsgehen schmerzen bei vielen plötzlich die Knie bei jedem Schritt, denn beim Hinuntergehen belasten sie überwiegend ihre Kniescheibe mit etwa dem Sechsfachen ihres Körpergewichtes! Menschen, die einen Gelenkverschleiß schwerpunktmäßig hinter der Kniescheibe haben, sind dann besonders gefährdet.

### **Welche Vorbereitung empfehlen Sie nach der langen Winterpause?**

Mein Lieblingstipp ist Fahrradfahren. Ich kenne nichts Besseres. Es ist für die Gelenke schonend und gleichzeitig wird die Kondition trainiert. Ich empfehle, zwei- bis dreimal in der Woche mindestens eine halbe Stunde zu trainieren. Und das etwa vier Wochen vor der ersten Wanderung. Vorteil: Der Körper wird ganzheitlich aufs Wandern vorbereitet.

### **Wie sieht es mit Joggen und Walken aus?**

Beim Joggen belasten Sie Ihre Kniegelenke bei jedem Schritt mit dem sieben- bis sogar neunfachen Körpergewicht. Deshalb auf Laufschuhe mit Stoßdämpfung achten. Besser als Teerstraßen eignet sich für Jogger weicher Untergrund: moosige Waldwege sowie Wiesen oder Sandwege. Walking ist insgesamt schonender, da die Knie hier nicht so viel Gewicht aushalten müssen.

### **Haben Sie noch weitere Tipps, wenn es um Bewegung und Wandern geht?**

- Denken Sie beim Treppengehen an Ihre Knie: Jeder einzelne Schritt drückt mit dem Vier- bis Fünffachen unseres Körpergewichts auf die Gelenke. Um die Belastung zu verringern, sollte sich Ihr Gewicht in einem gesunden Bereich bewegen.
- Kräftige Oberschenkelmuskeln reduzieren den Druck auf die Kniegelenke um rund ein Drittel. Zudem geben die Muskeln den Gelenken Halt. Trainieren Sie deshalb die Oberschenkelmuskeln regelmäßig mit geeigneten Übungen.
- Vor dem Sport oder vor einer Bergtour sollten Sie Ihre Muskulatur gut aufwärmen, lockern und dehnen – das beugt Verletzungen vor.

**Fazit: Für das Wandern ist man nie zu alt – selbst in hohem Alter lassen sich noch Trainingseffekte nachweisen.**



### **Unser Experte**

Prof. Dr. Peter Diehl, Facharzt für Orthopädie sowie Chefarzt der minimalinvasiven Schulter- und Kniegelenkschirurgie, München  
[www.orthopaediezentrum-muenchenost.de](http://www.orthopaediezentrum-muenchenost.de)