

MEDIZINKOLUMNE

„Wandern ist eine Tätigkeit der Beine – und ein Zustand der Seele“. Besser hätte es der bayerische Schriftsteller Josef Hofmiller vor fast 100 Jahren nicht ausdrücken können. Wandern verschafft uns eine wunderbare Möglichkeit, Seele und Körper in Einklang zu bringen – und darüber hinaus auch noch viel Gutes für die eigene Gesundheit zu tun.

Im Vordergrund dieser positiven Wirkungen des Wanderns steht natürlich die Verbesserung der Herzgesundheit. Normalerweise nehmen das Ausdauerportarten wie Joggen, Schwimmen und Radfahren für sich in Anspruch. Aber auch regelmäßiges Wandern bietet ganz besonders bei älteren oder herzkranken Menschen eine gute Alternative.

Denn beim Wandern kann nämlich die körperliche Aktivität so genau dosiert und, wenn erforderlich, gesteigert

werden, dass kaum Gefahr für eine Überlastung des Herzens besteht. Daher ist es auch möglich, diese Belastung über Stunden durchzuführen.

Dabei entsteht ein gleichmäßiger und kontinuierlicher Blutfluss durch die Gefäße, der einen positiven Effekt auf die Gefäßinnenwand hat: Es kommt zur Erweiterung der Blutgefäße, der Blutdruck sowie die Herzfrequenz sinken. Das reduziert letztendlich das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall.

Dieser harmonische Blutfluss in den Gefäßen, wissenschaftlich als „laminarer Blutfluss“ bezeichnet, beugt zusätzlich der Gefäßverkalkung vor. Aber gilt das auch für das Wandern in den Bergen? Schließlich wird hier wegen der „dünnen“ Luft und der Anstrengung beim Bergaufgehen die Belastungsgrenze schneller erreicht.

HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz



Wandern ist ein idealer Sport

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, erklärt, warum regelmäßiges Wandern ein „erfolgreiches Altern“ fördert.

Beginnen Sie nach einer längeren Pause wieder mit dem Wandersport, ist es nicht nur für ältere, sondern auch für herzkranken Menschen wichtig, sich vorher kardiologisch untersuchen zu lassen. Wesentliche Bestandteile dieser Untersuchung stellen eine Ultraschalluntersuchung des Herzens und ein Belastungs-EKG dar. Damit kann Ihre individuelle Leistungsschwelle diagnostiziert und Ihr optimaler „Wanderpuls“ bestimmt werden.

Dennoch gilt die einfache Faustregel: Solange man sich beim Wandern ohne Atemnot unterhalten kann, besteht kaum die Gefahr, dass man sein Herz überlastet. Wer allerdings beim Wandern Herzschmerzen oder Luftnot bekommt, sollte sich unverzüglich untersuchen lassen.

Wandern hat zusätzlich einen positiven Effekt auf den

Stoffwechsel: Es senkt das potenziell schädliche LDL-Cholesterin, steigert das gute HDL-Cholesterin und senkt die Blutzuckerwerte. Darüber hinaus verbrennt ein Wanderer ungefähr 350 bis 500 Kilokalorien pro Stunde. Das ist fast genauso viel wie beim Joggen oder Radfahren. Regelmäßiges Wandern unterstützt dadurch das Abnehmen.

Doch davon einmal ganz abgesehen: Wandern tut uns rundherum gut! Und das kennt jeder: Ruhige Bewegung im Grünen beruhigt. 90 Prozent der Wanderer fühlen sich nach der Wanderung „entstress“ – und 80 Prozent empfinden sich hinterher als deutlich zufriedener und fitter.

Wandern ist somit ein idealer Sport. Er fördert ein „erfolgreiches Altern“ und senkt das Risiko, herzkrank zu werden. Wandern ist eben Herzenssache.

AKTUELLE TIPPS FÜR SENIoren

Für Pflegebedürftige Essen aus Kindheit

Viele ältere Menschen – vor allem Pflegebedürftige – essen nicht mehr so gut. Es ist aber wichtig, dass sie ausreichend Energie zu sich nehmen, damit nicht zu viel Muskelmasse verloren geht. Wer jemanden zum Essen motivieren möchte, kann nach Gerichten aus dessen Kindheit fragen. Der Geschmack einer solchen Speise weckt positive Erinnerungen, heißt es in der Zeitschrift „Pflege und Familie“. Wichtig sei auch, die Betroffenen am Prozess des Kochens teilhaben zu lassen. Das Zischen der Pfanne oder der Duft von frisch gebrühtem Kaffee etwa machen Lust aufs Essen. Müssen Speisen püriert werden, sollte man darauf achten, sie ansprechend anzurichten. Beispielsweise lassen sich die Bestandteile nach Farben sortieren.

Hausapotheke einmal im Jahr kontrollieren

Mindestens einmal pro Jahr lohnt sich eine gründliche Kontrolle der Hausapotheke. Denn anders als bei Lebensmitteln ist das Verfallsdatum bei Medikamenten unbedingt einzuhalten, heißt es bei der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Abgelaufene Medikamente sind eventuell nicht mehr wirksam, manchmal sogar schädlich. In die Toilette gehören sie aber auf keinen Fall. Stattdessen können Verbraucher sie in den meisten Kommunen einfach in den Hausmüll werfen. Weitere Infos gibt es im Internet unter www.arzneimittelentsorgung.de.

Blutverdünner im Notfallausweis

Manche Patienten mit Herzproblemen müssen Medikamente einnehmen, die die Blutgerinnung hemmen. Diese Blutverdünner sollen das Auftreten einer Embolie oder eines Schlaganfalls verhindern. Diese Patienten sollten Notfallausweise bei sich tragen, rät die Deutsche Herzstiftung. Darin werden das Präparat sowie die Dosierung festgehalten. Es gibt nämlich Situationen, in denen eine gute Blutgerinnung wichtig ist – beispielsweise bei Eingriffen mit einem Blutungsrisiko. Vor solchen Behandlungen zeigt der Patient dem Arzt den Notfallausweis. Diesen können Patienten kostenfrei auf der Seite der Deutschen Herzstiftung unter www.herzstiftung.de bestellen.

Großeltern müssen ein Nein akzeptieren

Früher wurden Kinder oft dazu genötigt, der Oma ein Küsschen zu geben. Das ist heute tabu, sagt der Psychologe Hans Berwanger. „Zärtlichkeiten reguliert immer das Kind!“, mahnt er. Möchte es nicht kuscheln oder kein Küsschen geben, müssen Großeltern das akzeptieren. Nur so hat ein Kind die Chance, zu lernen, dass es über seinen Körper selbst bestimmen darf, erklärt Berwanger. „Das ist auch wichtig, um Missbrauch vorzubeugen.“ Kinder müssen wissen, dass ein „Nein“ von ihnen akzeptiert wird. Und Großeltern darauf vertrauen, dass die Kinder zu gegebener Zeit ganz von allein Küsschen verteilen oder eine Umarmung einfordern.

EXPERTEN-INTERVIEW

„Der Abstieg belastet die Gelenke besonders“

Orthopäde Prof. Peter Diehl über die Gefahren beim Wandern – und warum Radfahren ein gutes Berg-Training ist

Hoch hinaus wollen gerade jetzt viele, denn die früh sommerlichen Temperaturen locken Menschen in die Berge zu Wandertouren. Doch vor allem Senioren sollten Gefahren und sich selbst einschätzen können, rät Prof. Peter Diehl vom Orthopädiezentrum München Ost.

Bergwandern gilt als besonders schonend. Für Senioren kann es aber problematisch sein. Warum?
Für Menschen mit gesunden Gelenken ist Wandern ein guter Sport. Problematisch oder sogar gefährlich kann es aber für diejenigen werden, deren Gelenke bereits einen gewissen Verschleiß zeigen oder eine Arthrose haben. Das ist bei Senioren sehr häufig der Fall. Gerade beim Bergabgehen macht sich ein Verschleiß an der Kniescheibe besonders durch Schmerzen bemerkbar.

Ist der Abstieg also belastender als der Aufstieg?
Ja, der Abstieg belastet die Gelenke eindeutig mehr. Insbesondere die Kniegelenke werden wegen der negativen Bremskräfte deutlich stärker beansprucht.

Wann sollten Senioren aufs Wandern verzichten?
Vor allem dann, wenn bereits eine Retropatellar-Arthrose vorliegt, also eine Arthrose an der Kniescheibe.

Sind Gelenkprobleme stets ein Grund, sich eine andere Sportart zu suchen?
Nein. Nicht bei allen Knieproblemen muss man auf das Wandern verzichten! Manchmal hilft es schon, sich von einem Orthopäden Einlagen oder orthopädische Schuhe verschreiben zu lassen.

Und wie ist das mit einer künstlichen Hüfte? Sollte man dann lieber im Flachen wandern?

Senioren mit sogenannten Hüftendoprothesen müssen nicht ausschließlich im Flachen wandern. Je nach körperlicher Verfassung können sie auch Bergtouren mit Anstiegen gehen. Allerdings liegt die Grenze eindeutig bei Klettersteigen. Diese stellen eine zu große Belastung für das künstliche Gelenk dar. Das kann zu Verletzungen führen.

Kann man auch gelenkschonend wandern?
Gefährlich wird das Wandern dann, wenn der Untergrund uneben ist, wie bei Sand- und Schotterwegen. Hier knickt man leichter um und verletzt sich die Gelenke schneller. Das ist besonders oft der Fall,

wenn man gegen Ende der Tour schon müde ist. Da die Gelenke beim Abstieg besonders belastet werden, bietet es sich an, etwa die Gondel bergab zu nehmen.

Gibt es Hilfsmittel, die eine Wanderung generell leichter machen?

Ja, zum Beispiel Trekkingstöcke. Sie wirken stabilisierend auf die Gelenke und helfen dem Rücken. Außerdem können Trekkingstöcke das Körpergewicht entlasten. Und sie verringern die Gefahr, umzuknicken oder sich zu vertreten, was bei einer beginnenden Arthrose nicht förderlich wäre. Wichtig ist aber, die Stöcke in der richtigen Länge einzustellen: Für das Gehen in der Ebene auf Ellenbogenhöhe; für den Anstieg sollte man die Länge verringern – und beim Abstieg wieder entsprechend verlängern.

Buch-Tipp

Trotz Gelenkbeschwerden wandern und bergsteigen? Das geht! Es braucht aber viel Vorbereitung. Dabei hilft der neue Ratgeber „Gelenkfit in die Berge. Wandern mit Gelenkbeschwerden“ (Tyrolia Verlag, 128 Seiten; 19,95 Euro). Er gibt nicht nur Tipps für das richtige Training, sondern auch für die Ausrüstung und die Tourenplanung. Die drei Autoren, Orthopäde Dr. Christian Fink, Unfallchirurg Dr. Peter Gföller und Gelenkchirurg Dr. Christian Hoser, haben zahlreiche Informationen zusammengetragen, die schon Profisportlern, wie Skirennläufer Anna Veith oder Felix Neureuther, geholfen haben.

Worauf kommt es bei den Schuhen an?

Wichtig ist, unbedingt Wanderschuhe zu tragen und keine Turnschuhe! Die Wanderschuhe sollten bis über den Knöchel reichen, damit man nicht umknickt. Wenn Sie sich neue kaufen, sollten Sie immer auf eine stabile Laufsohle mit guter Dämpfung achten. Sind die eingepantelten Wege eher steinig und haben Sie schweres Gepäck dabei, sollte die Dämpfung eher hart sein. So hat man eine bessere Stabilität.

Weil Sie gerade von Gepäck sprechen: Kann man jeden Rucksack verwenden?

Ein guter Wanderrucksack zeichnet sich durch seine Gurtführung aus. Wichtig ist, dass die Gurte und auch die



Mit Trekkingstöcken auf den Berg: Vor allem beim Abstieg verringerten diese Stöcke das Risiko, umzuknicken, sagt Prof. Peter Diehl vom Orthopädiezentrum München Ost. Besonders problematisch ist das, wenn man ohnehin schon Gelenkarthrose hat. PANTHERMEDIA

Auflagen auf den jeweiligen Träger optimal eingestellt sind. Dann kann man durchaus fünf bis zehn Kilo je nach Konstellation tragen.

Beim Wandern kann man auch stolpern oder stürzen. Welche Verletzungen sind bei Senioren besonders häufig?

Besonders häufig sind Schenkelhalsbrüche, vor allem bei Senioren mit Osteoporose, also mit porösen Knochen. Häufig werden bei Stürzen auch die Finger und Handgelenke verletzt, weil man versucht, sich abzustützen, um den Sturz abzufangen. Und letztlich kann es durch diese Stürze auch zu einem Oberarmkopbruch kommen.

Helfen Pausen, Stürze zu verhindern?

Eine Pause während einer Wanderung trägt zwar zur allgemeinen Erholung bei. Aber die Gelenke erholen sich so nicht.

Worauf sollten Wanderneulinge bei ihrer Tourplanung achten?

Ich empfehle, mit kurzen Touren von insgesamt maximal zwei Stunden zu beginnen. Dann kann man sich gegebenenfalls noch steigern. Anfänger sollten sich zudem ausschließlich leichte Wanderrouten vornehmen. Später kann man auf mittelschwere übergehen.

Können sich Senioren mit einem speziellen Training auf eine Wanderung vorbereiten?

Ja, selbstverständlich! Fahrradfahren ist die beste Möglichkeit, um sich aufs Wandern vorzubereiten. Hier wird nämlich der Körper ganzheitlich gefordert. Radfahren ist schonend für die Gelenke und gut für die Kondition. Meine Empfehlung für den Start in die Wandersaison: Trainieren Sie zwei- bis dreimal in der Woche mindestens 30 Minuten. Am besten beginnen Sie schon rund vier Wochen vor der ersten Wanderung. So senken Sie auch das Risiko, sich beim Wandern zu verletzen.

Das Gespräch führte
Angelika Mayr.



Prof. Peter Diehl
Facharzt für
Orthopädie
und Unfall-
chirurgie