

## Gelenkschonend wandern: Kraft für den Abstieg aufsparen

**Wandern ist gesund – wenn man es nicht übertreibt. Zu steile Routen oder falsches Schuhwerk belasten die Gelenke, vor allem der Rücken und die Knie nehmen dabei häufig Schaden. Der Orthopäde Andreas Gassen erklärt, wie Wanderer sich vor Verletzungen schützen.**

Damit beim Wandern nicht die Gelenke leiden, sollten Bergsportler weniger an den Gipfel als an den Abstieg denken. „Die größte Belastung müssen die Knie aushalten, wenn es bergab geht“, sagte Andreas Gassen vom Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). „Sind die Wanderer bereits mit ihren Kräften am Ende, wird ihr Tritt unsicher – und eine Verletzung der Gelenke immer wahrscheinlicher.“

Gerade Menschen, die entsprechend vorbelastet sind, sollten ihre Kräfte bei der Routenplanung realistisch einschätzen, empfahl der BVOU-Präsident. Steile Anstiege, Geröllfelder oder unebenes Terrain sind für sie tabu.

Und beim Wandern in größeren Höhen gilt: Da die dünne Luft weniger Sauerstoff liefert, erschlaffen die Muskeln früher als gewohnt. Ungeübte Wanderer sollten sich also nicht gleich eine Alpentour vornehmen, sondern im Mittelgebirge trainieren.

Unabdingbar für eine Wandertour ist eine gute Vorbereitung: „Eine starke Muskulatur ist der beste Schutz gegen Gelenkverletzungen“, erklärte Gassen. Die gleichmäßige, schonende Bewegung beim Fahr-

radfahren bereite die Beine darauf vor, die Knie beim Wanderausflug zu entlasten. Schwimmen ist ideal, um die Rückenmuskulatur zu stärken. „Aber Vorsicht: Brustschwimmen belastet unter Umständen die Knie. Kraulen oder Rückenschwimmen ist für den Bewegungsapparat wesentlich gesünder“, sagte der Orthopäde.

### Schuhe zuvor einlaufen

Zur richtigen Vorbereitung gehört auch die Wahl des geeigneten Schuhwerks: Dieses sollte eine feste, profilierte Sohle haben und auch die Knöchel schützen. Mit noch nicht eingelaufenen Schuhen wagen sich Wanderer lieber nicht ins Terrain. Neue Schuhe ermüden die Füße und erhöhen so das Verletzungsrisiko. Besser, die Träger laufen sie im ebenen Gelände ein. Die weitere Kleidung sollte funktional sein, gegen die Witterung schützen und nicht beengen.

„Für einen gesunden Rücken ist entscheidend, dass der Rucksack nicht zu schwer ist und ordentlich sitzt“, führte Gassen weiter aus. Gepolsterte, verstellbare Trageriemen sowie ein ebenfalls gepolsterter Beckengurt sorgen für einen komfortablen Sitz, der den Rücken entlastet. Je nach gewählter Route kann es zudem sinnvoll sein, wahlweise einen oder zwei Wanderstöcke mitzuführen: Auf breiten Wanderwegen mit geringer Steigung entlasten zwei Stöcke den Bewegungsapparat gleichmäßiger. Auf anspruchsvolleren Strecken ist es dagegen gut, im Falle eines Sturzes eine Hand frei zu haben. *dpa*