# Tipps zum Thema Wandern



## Natürlich gesund

Raus in die Natur, an die frische Luft! Wandern ist Balsam für die Seele - und den Körper. Bringen Sie ihn sanft auf Trab.

## Herz und Kreislauf profitieren

Wandern regt die Durchblutung an und kräftigt die Muskeln, auch den Herzmuskel. Häufige Wanderungen stärken die Herzmuskulatur und lassen das Herz ökonomischer arbeiten. Dadurch werden alle Organe besser versorgt. Der Blutdruck normalisiert sich, ebenso die Blutzucker- und Cholesterinwerte. Durch die verstärkte Atmung dehnt sich die Lunge und sorgt für ein Plus an Sauerstoff, das Sie fitter und frischer macht.

## Stoffwechsel kommt in Schwung

Wandern bei Wind und Wetter kurbelt den Stoffwechsel an und stärkt Immunabwehr und Verdauung. Zudem schmelzen Fettpölsterchen fast wie von selbst. Auch die Haut profitiert von wechselnden Wetterlagen und dem verstärkten Sauerstoffangebot: Sie wird widerstandsfähiger und rosiger. So macht Wandern nicht nur fit, sondern auch schlank und attraktiv.

#### Wohlbefinden nimmt zu

Regelmäßiges Wandern tut rundum gut. Muskelverspannungen lassen nach, Schlaf und Konzentration verbessern sich. Die Natur mit allen Sinnen zu erfahren ist Balsam für die Seele. Sie gewinnen eine positivere Lebenseinstellung. In netter Gesellschaft genossen, fördert Wandern Harmonie und Zusammengehörigkeitsgefühl.

## Ausrüstung

Beim Wandern geht es über Stock und Stein. Das A und O sind daher gute Schuhe. Außerdem brauchen Sie geeignete Kleidung, Stöcke, Ruck- und eventuell Schlafsack.

#### Schuhe

Grundsätzlich gilt: Ihre Wanderschuhe sollten den Knöchel bedecken, eine rutschfeste Profilsohle haben sowie möglichst atmungsaktiv und wasserdicht sein. Die Ferse muss fest sitzen, die Zehen dagegen sollten frei beweglich sein und auch bergab nicht anstoßen. Lassen Sie sich ausführlich beraten. Denn ein Schuh, der schlecht sitzt oder unzweckmäßig ist, kann nicht nur zu Blasen führen, sondern auch gefährlich werden.

**Tipp**: Schuhe immer nachmittags kaufen, dann haben die Füße maximale Ausdehnung. Nur mit gut eingelaufenen Schuhen auf Tour gehen.

#### Socken

Neben den Schuhen sind auch die richtigen Socken entscheidend. Socken müssen Feuchtigkeit gut aufnehmen können, da sonst die Hornschicht der Füße weich und anfällig für Blasen wird. Speziell gepolsterte Wandersocken aus Mischgewebe ohne störende Nähte sind ideal. Ein zweites Paar Socken zum Wechseln sollten Sie immer dabei haben.

**Tipp**: Nie frisch gewaschene Socken anziehen, sondern diese einige Stunden vor der Wanderung tragen. Vorher oft barfuß laufen, das schützt langfristig vor Blasen.

## **Bekleidung**

Beim Wandern kommt man ins Schwitzen, vor allem wenn es bei Hitze bergauf geht. In höheren Lagen friert man allerdings auch schnell wieder. Zudem müssen Sie immer mit Wetterumschwüngen rechnen. Ziehen Sie sich deshalb nach dem "Zwiebelprinzip" an und tragen Sie mehrere leichte Schichten übereinander, die Sie nach Bedarf an- oder ausziehen können. Funktionswäsche, leichte, wärmende Fleecehemden, wind- und wasserdichte, möglichst atmungsaktive Jacken eignen sich besonders gut.

**Tipp**: Bevorzugen Sie helle, lange Kleidung, um sich besser vor Mücken oder Zecken zu schützen. Die Regenjacke nie vergessen, auch wenn beim Abmarsch die Sonne brennt.

#### Stöcke

Teleskopstöcke sind stufenlos längenverstellbare Wanderstöcke, die Sie bequem am Rucksack befestigen können. Richtig eingesetzt entlasten sie die Gelenke um bis zu 20 Prozent. Gerade bergab sollten Sie immer "am Stock" gehen, um Knie und Beine zu schonen. Im Handel gibt es Einsteiger- sowie Komfortstöcke mit eingebauter Federung. In der Regel sind für teurere Stöcke verschiedene Aufsätze erhältlich, zum Beispiel Gummi für Asphalt. **Tipp**: Stellen Sie die Stöcke bergauf eher kurz und bergab länger ein. Wählen Sie größere Teller an der Stockspitze, wenn der Weg nass und tief ist.

### Rucksack

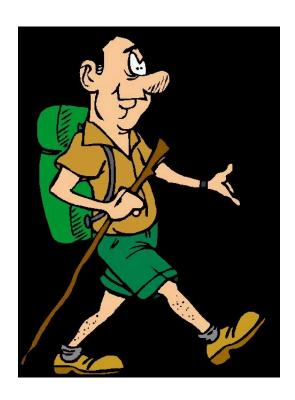
Der Rucksack sollte strapazierfähig, wasserdicht, leicht und sorgfältig vernäht sein sowie doppelte Reißverschlüsse und gepolsterte Tragegurte haben. Ein Rückennetz sorgt für gute Belüftung. Für eine Tagestour reichen 20 bis 30 l Fassungsvermögen, für eine mehrtägige Tour sollten es etwa 60 l sein, um genügend Platz für Schlafsack und eventuell ein Zelt zu haben. Wählen Sie hierfür nur Modelle mit Hüftgurt, um den Rücken zu entlasten. Zudem können die Gestelle auf die individuelle Rückenlänge angepasst werden.

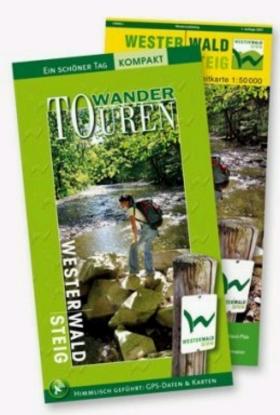
**Tipp**: Da Rucksäcke nur begrenzt wasserdicht sind, Regenhülle (oder auch Müllsack) mitnehmen. Rucksack im Geschäft Probe tragen!

#### **Schlafsack**

Schlafsäcke gibt es in verschiedenen Längen. Liegen Sie den Schlafsack im Laden Probe. Fühlen Sie sich beengt, dann wählen Sie einen längeren oder eine andere Form. Die "Mumie" ist klassisch, das "Ei" sorgt für mehr Beinfreiheit. "Rechteckig" sind in der Regel nur einfache Schlafsäcke (Hüttenschlafsäcke, für milde Temperaturen). Der Fußraum sollte nicht zu groß sein, damit er schön warm wird. Für lange Touren eignen sich Nylon oder Polyester; Baumwolle nur für Hüttenschlafsäcke, bei Kindern grundsätzlich nur Kunstfasern.

**Tipp**: Für Kinder einen Erwachsenenschlafsack am Fußteil abbinden (Gürtel oder Schnur). So können Sie den Schlafsack immer der aktuellen Körpergröße anpassen.





# Routenplanung

Die Grundlage für eine schöne Wanderung ist immer eine gute Planung. Dabei ist Vieles zu beachten, gerade wenn Sie eher Anfänger sind oder mit Kindern wandern.

## Strecke festlegen

In Deutschland gibt es fast überall gut ausgeschilderte Wanderwege. Trotzdem bevorzugen viele Wanderer eine Karte. Wenn Sie einen möglichst kleinen Maßstab (1:25.000 oder 1:50.000) wählen, erkennen Sie fast alle Details Ihrer Route. So können Sie sich jederzeit orientieren und auch die Strecke besser einschätzen: Je dichter beispielsweise die Höhenlinien, desto steiler das Gelände. Eine gute Wanderkarte von der Region bekommen Sie häufig preiswert in der örtlichen Touristeninformation.

**Tipp**: Regionale Wandervereine bieten oft komplette Wanderrouten an. Auch im Internet werden Sie sicher fündig, zum Beispiel beim Deutschen Alpenverein unter <a href="https://www.alpenverein.de">www.alpenverein.de</a>.

## Belastung dosieren

Stellen Sie einen realistischen Tourenplan auf, damit alle Teilnehmer ohne äußerste Anstrengung das Ziel erreichen können. Generell ist es wichtig, sich am Anfang nicht zu übernehmen, gerade wenn Sie über keine so gute Kondition verfügen. Starten Sie zum Beispiel mit einer einstündigen Wanderung im flachen Gelände und steigern Sie dann allmählich auf Tagesetappen von etwa vier Stunden reiner Gehzeit. Wandern Sie bevorzugt zu zweit oder mehreren, das ist sicherer.

**Tipp**: Planen Sie flexibel, sodass Sie sich zum Beispiel noch kurzfristig entschließen können, ob Sie bergab wandern oder die Bergbahn nehmen wollen (schont die Gelenke).

## Pausen einplanen

Sorgen Sie dafür, dass immer ausreichend Zeit bleibt für Picknick, Einkehren und den Rückweg nach Hause. Schließlich soll Wandern vor allem die Sinne erfreuen und der Erholung dienen. Aber auch wenn es nach Regen aussieht oder ein Gewitter droht, ist es besser früh aufzubrechen, um noch rechtzeitig ins Trockene zu kommen.

Tipp: Planen Sie Pausen besonders großzügig ein, wenn Kinder mit von der Partie sind.

#### Mit Kindern wandern

Wandern finden Kinder in der Regel nicht so spannend. Bringen Sie daher Abwechslung in die Touren, zum Beispiel mit Wasserfall oder Waldlehrpfad. Stecken Sie eher kurze Etappen ab, an deren Ende ein Picknick oder ein Spiel wartet. Zeigen Sie den Kindern den Streckenverlauf auf der Karte, damit sie eine Vorstellung davon bekommen. Kinder im Grundschulalter können schon länger mithalten. Kleinkinder sind im Rückentragegestell gut aufgehoben. Wichtig sind häufige Pausen, in denen sich die Kinder frei und sicher bewegen können.

**Tipp**: Bedenken Sie bei der Planung, dass Kinder mehr Schritte machen müssen als ein Erwachsener. Ein voller Kinderrucksack darf maximal 10 Prozent des Körpergewichts wiegen.

### **Auf Tour**

Ist die Route geplant, müssen Sie kurz vor dem Abmarsch noch einige Dinge erledigen. Auch sollten Sie sich für Zwischenfälle während der Tour wappnen.

## Rucksack packen

Packen Sie in den Rucksack nur das Nötigste, um ihn nicht zu überladen. Je nachdem, ob Sie eine ein- oder mehrtägige Tour beabsichtigen und wie Sie übernachten wollen, brauchen Sie:

Wanderkarten

**Proviant** 

Erste-Hilfe-Set

Teleskopstöcke

Handy

Kopfbedeckung

Sonnencreme/-brille

Taschenmesser/ -lampe

GPS-Navigationsgerät/ Kompass

Fotoapparat/Fernglas

Schlafsack

Zelt

#### **Proviant**

Bei körperlicher Anstrengung ist es sehr wichtig, dass Sie Ihren Körper mit genügend Energie und Flüssigkeit versorgen. Wenn Sie unterwegs einkehren, sollten Sie allerdings nicht zu schwer essen. Leichte, vitaminreiche Kost ist besser. Packen Sie Ihren Proviant am besten in dichte Brotdosen. Das sollte in Ihrem Rucksack nicht fehlen:

Obst/ Rohkost

belegte Vollkornbrote

Nüsse/Trockenobst

Traubenzucker

Wasser/ Schorle/ ungesüßte Tees

#### **Erste-Hilfe-Set**

Für den gemäßigten Wanderer reicht es aus, ein Erste-Hilfe-Set im Rucksack zu haben, mit dem man kleinere Verletzungen versorgen kann. Das sollte drin sein:

Pflaster in verschiedenen Größen

Blasenpflaster

Desinfektionsmittel oder Wundreinigungstuch

sterile Wundauflage

großes und kleines Verbandspäckehen

Kompressen

Mullbinden

Rolle Tape

Schere

Einmalhandschuhe

Rettungsdecke

Schmerzmittel/ Kohlekompretten/ fiebersenkende Mittel

Zeckenpinzette

Trillerpfeife



#### Blasen & Co.

Damit keine Zwischenfälle die Wandertour stören, schützen Sie sich am besten vorbeugend mit langer Kleidung und entsprechenden Mitteln vor Blutsaugern und mit einer Zinksalbe vor Blasen. Nehmen Sie ausreichend Proviant mit und machen Sie kurz vor dem Abmarsch und während der Wanderpausen einige Dehnübungen. Ist doch mal etwas passiert, hier einige Tipps:

**Blasen**: Die Blase zum Beispiel mit einem Alkoholtuch desinfizieren, am Rand vorsichtig mit einer sterilen Nadel aufstechen und die Stelle mit einem großen Pflaster schützen.

**Mückenstiche**: Nicht kratzen! Essigwasser (1:2 Obstessig und Wasser) hilft. Gut sind auch Zwiebel oder Zitrone: die Einstichstelle damit abreiben.

**Muskelkrämpfe**: Machen Sie Pause. Dehnen und massieren Sie den krampfenden Muskel, bis er sich wieder entspannt. Gleichen Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt aus.

**Übelkeit**: Sofort in den Schatten und die Wanderung abbrechen. Kleidung ausziehen, die einen Hitzestau verursachen könnte.

Schwindel: Ist Unterzuckerung die Ursache, hilft es meist, etwas zu essen und ausreichend zu trinken.

**Zecken**: Sind Sie gebissen worden, entfernen Sie die Zecke möglichst schnell, zum Beispiel mit einer Zeckenkarte (Apotheke).

## Wetterlage

Informieren Sie sich über das Wetter, am einfachsten im Internet. Webcams von Ihrem Wandergebiet vermitteln Ihnen einen realistischen Eindruck. Sie sollten grundsätzlich immer mit Temperaturwechseln rechnen. Geraten Sie in ein Unwetter, suchen Sie möglichst Schutz in einer Hütte, einem Stall oder ähnlichem. Nie auf dem freien Feld aufhalten oder unter Bäumen. Halten Sie sich auch fern von metallischen Gegenständen wie Karabinerhaken.

#### Zelten

Wenn Sie eine mehrtägige Wanderung vorhaben, müssen Sie sich um eine Unterkunft kümmern. Vielleicht wollen Sie lieber zelten statt in Jugendherberge oder Hütte zu übernachten. Bauen Sie Ihr Zelt auf einer leicht erhöhten Stelle auf, auch wenn der Boden hier härter und weniger eben ist. Achten Sie auf Schatten spendende Bäume oder Büsche. Stellen Sie Ihr Zelt aber nie direkt unter einen Baum. Auch Flussbetten oder die Nähe einer Feuerstelle sind als Lagerplatz tabu. Auf der Wetterseite sollten Sie das Zelt besonders gut absichern. Eine Unterlegplane schützt den Zeltboden vor Schäden.



# Viel Spaß beim Wandern im Puderbacher Land!



