

# AGR RÜCKENTIPP

Mai

## Gesund Wandern – Die Aktion Gesunder Rücken gibt Tipps

Ob in den Schottischen Highlands, im Harz oder in den Alpen – Wandern ist seit einigen Jahren im Trend. Längst schnüren nicht nur mehr Senioren die Wanderschuhe, sondern auch bei jungen Leuten ist Wandern eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Sie schätzen das Naturerlebnis als Ausgleich zum hektischen Berufsalltag im Büro. Nicht nur der Geist profitiert beim Wandern, auch Muskeln und Gelenke sowie Koordination und Ausdauer werden trainiert. „Damit der Wanderausflug auch genossen werden kann und nicht mit Schmerzen endet, sollte allerdings einiges bedacht werden“, so Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. „Denn wer auf ungeeignetes Schuhwerk und Equipment setzt und sich zu viel zumutet, muss unter Umständen mit Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden rechnen.“



### Die Schuhe müssen zum Fuß passen

Oberste Priorität beim Wandern sollte das richtige Schuhwerk haben. Denn nur, wenn Fuß und Schuh auch zueinander passen, können ungewünschte Begleiterscheinungen wie Blasen und Schmerzen verhindert werden. Auch wenn Wanderwege für die Füße angenehmer sind als harter Asphalt, müssen die Gelenke beim Wandern Stoß- und Stauchbelastungen abfedern, unwegsames Gelände bestreiten und Bodenunebenheiten ausgleichen. „Die Schuhe sollten deshalb über eine gute Dämpfung verfügen, die natürliche Bewegungsabfolge beim Gehen unterstützen und eine gute Passform haben“, erläutert Detlef Detjen von der AGR. Aktivschuhe mit AGR-Gütesiegel bieten den Füßen auch beim Wandern gute Unterstützung. Außerdem sollten die Schuhe vor der ersten Tour unbedingt eingelaufen werden.

### Der Weg ist das Ziel

Gerade Wanderanfänger sollten es am Anfang ruhig angehen lassen. Denn die ungewohnten Belastungen können schnell zu schmerzhaften Verspannungen und Muskelkater führen. Vor allem der Abstieg beansprucht die Wadenmuskeln extrem. Wer auch den Tag nach der Tour

schmerzfrei genießen möchte, sollte Länge und Schwierigkeitsgrad der Wanderungen langsam steigern und häufige Pausen einlegen.

### Die richtige Ausrüstung ist entscheidend

Oft wird vor allem in den Bergen das Wetter unterschätzt. In der Höhe ist die Sonnenstrahlung intensiver und die Haut kann schneller verbrennen. Eine Kopfbedeckung sowie Sonnencreme sind deshalb unerlässlich. Generell kann das Wetter im Gebirge schnell umschlagen. Um bei einem Wetterumschwung gewappnet zu sein, sollte eine dünne (Regen-)jacke im Gepäck nicht fehlen. Wenn die Kräfte nachlassen, sind ausreichend Getränke und Proviant wichtig. Ein sorgfältig gepackter Rucksack zahlt sich auf jeden Fall aus. „Damit der Rücken nicht unnötig belastet wird, ist es wichtig, beim Rucksack auf einige Details zu achten“, weiß Detlef Detjen von der AGR. „Schwere Gegenstände sollten nah am Rücken platziert werden. Der Rucksack sollte ausreichend gepolstert sein und breitere Riemen haben. Brust- und Beckengurte helfen dabei, das Gewicht gut zu verteilen.“

Weitere Infos rund um einen gesunden Rücken gibt es unter: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)