

AGR RÜCKENTIPP

Mai

Hoch hinaus, aber richtig 3 Tipps für die nächste Wanderung

Die Sommerzeit hat begonnen und die Temperaturen laden wieder zu ausgedehnten Wanderungen ein. Viele Menschen zieht es deshalb an den Wochenenden raus aus der Stadt ins Grüne. Und das nicht ohne Grund: Bewegung in der Natur tut gut. Frische Luft und pflanzliches Grün aktivieren nicht nur wichtige Körperfunktionen. Auch das Selbstwertgefühl steigt, Entspannung setzt ein und die Laune hebt sich. Nach dem vielen Sitzen unter der Woche freut sich besonders der Rücken über die wohltuende Bewegung - Verspannungen werden gelöst und Schmerzen vorgebeugt. Wer am Wochenende einen Tagesausflug in luftige Höhen plant, sollte ein paar Hinweise beachten. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt hilfreiche Tipps.



Tipp 1: Geeignete Ausrüstung wählen

Eine Wanderung kann oft mehrere Stunden dauern und die Füße ganz schön herausfordern. Entscheidend für eine entspannte Wanderung ist daher vor allem das richtige Schuhwerk. Im Schuhgeschäft sollten Wanderlustige Schuhe vor dem Kauf unbedingt ausgiebig testen. Passt der Schuh zur Fußform? Gibt es Scheuerstellen und sind die Schuhe wasserabweisend? Da ein langer Marsch auch schweißtreibend ist, sollte ebenso auf ein atmungsaktives Material geachtet 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. Letztlich ist immer die Funktionalität entscheidend - auch bei der Wahl von Regenjacke, Wanderrucksack und Co. Auch das Wetter sollte in den Bergen nicht unterschätzt werden, denn in den Bergen ist die Sonnenstrahlung intensiver und die Haut kann schneller verbrennen, aber auch die Umschlaghäufigkeit des Wetters ist hier höher. Eine geeignete Kopfbedeckung und ausreichend Sonnencreme sind dafür unerlässlich.

Tipp 2: Den Rücken nicht unnötig belasten

Steht ein Tagesausflug an, wird der Wanderrucksack oftmals voll beladen. Ratsam ist es hier, ein Modell mit Brust- und Beckengurt zu wählen. Richtig fixiert wird dann das meiste Gewicht vom Beckenkamm getragen und der Rücken entlastet. Beim Bepacken der Tasche ist es außerdem wichtig, schweren Proviant möglichst nah am Rücken zu platzieren. Grundsätzlich gilt: Immer nur das Nötigste mit auf den Weg nehmen.

Tipp 3: Ziele nicht zu hoch stecken

Oft geht es beim Wandern darum den Gipfel zu erklimmen. Doch bei der Wahl der Strecke sollte man immer die individuelle Leistungsfähigkeit berücksichtigen. Andernfalls wird der Körper überlastet - Rückenschmerzen und Verletzungen können die Folge sein. Sinnvoll ist es, sich vorab über Streckenverläufe und die entsprechenden Anforderungen zu informieren, um die eigene Kondition nicht überzustrapazieren. Besonders Einsteiger sollten zum Start einfache Routen wählen und langsam starten.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e.V. unter www.agr-ev.de.