

Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

Barmherzige Brüder Linz 🏔️ Wandern und Bergsteigen sind gut für Körper und Seele. Für ein unbeschwertes Wandervergnügen sollte man sich jedoch gut vorbereiten und einiges beachten, raten der Herzspezialist Priv.-Doz. Mag. Dr. Thomas Berger und der Physiotherapeut Christian Radlinger.

VON ELKE BERGER



Priv.-Doz. Mag. Dr. Thomas Berger ist ärztlicher Leiter der Barmherzigen Brüder Linz.

Die Studie „Übern Berg“ des Salzburger Universitätsklinikums aus dem Jahr 2012 zeigt: Regelmäßiges Wandern verbessert sowohl das physische als auch das psychische Wohlbefinden. Konkret wird das Fitnessniveau gesteigert und es werden auch etwaige psychische Störungen wie Depressionen positiv beeinflusst. Wandern und Bergsteigen sind somit nicht nur gut für die Seele, sondern für den ganzen Körper!



Christian Radlinger ist Physiotherapeut bei den Barmherzigen Brüder Linz.

Durch die körperliche Aktivität werden Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung sowie Muskeln und Stützgerüst gestärkt, der Blutdruck verbessert, während das Risiko für Infarkt und Krebserkrankungen deutlich gesenkt werden kann. Das gilt auch für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. So lässt sich durch regelmäßige Bewegung eine bestehende Insulinresistenz, eine klassische „Wohlstandserkrankung“, wieder umkehren. Allgemein gilt: Ausdauerndes Gehen hat – ähnlich wie ein langsamer Dauerlauf – Einfluss auf den Fettstoffwechsel und das Immunsystem. Wenn zusätzlich einige pulsbeschleunigende Anstiege zu bewältigen sind, profitiert auch das Herz-Kreislauf-System davon.

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wandern ist aber nicht nur eine Möglichkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Wandern hilft auch bei einer bereits bestehenden Erkrankung, fit zu bleiben. „PatientInnen, deren Erkrankung gut behandelt ist, können im Flachland normalerweise ohne besondere Risiken wandern, denn die Anstrengung ist

dabei meist so dosiert, dass keine wesentliche Überlastungsgefahr des Herz-Kreislauf-Systems auftritt“, erklärt der Herzspezialist Priv.-Doz. Mag. Dr. Thomas Berger von den Barmherzigen Brüdern Linz. „Wandern in der prallen Sonne oder bei starker Hitze sollte aber vermieden werden. Beim Wandern in den Bergen über 1.500 Metern rate ich bei bestehender Herz-Kreislauf-Erkrankung oder ausgeprägter Herzschwäche zur Vorsicht, denn hier muss das Herz wegen des niedrigeren Sauerstoffgehalts eine höhere Pumpleistung erbringen. Wichtig ist in diesen Fällen eine Rücksprache mit dem Arzt, um das individuelle Risiko abzuklären.“

Richtige Vorbereitung

Aber auch für „Gesunde“ ist es nicht ratsam, einfach drauflos zu gehen. Wer längere Zeit ein Bewegungsmuffel war, sollte einen medizinischen Check durchführen lassen. Das gilt vor allem bei Risikofaktoren wie Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten, Zuckerkrankheit, Rauchen oder Übergewicht. „Darüber hinaus wäre auch ein Check durch einen Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten von Vorteil“, rät der Physiotherapeut Christian Radlinger. „Hierbei können Defizite in den motorischen Grundeigenschaften festgestellt und mit gezieltem Training Kraft, Ausdauer oder Gleichgewicht verbessert werden. Für das Wandern in der Ebene muss anders trainiert werden als für das Bergsteigen. Mit gezielten Übungen kann man Muskeln, Sehnen, Knorpel, Knochen und Bindegewebe belastbarer machen und etwaigen Verletzungen vorbeugen.“

Der richtige Schuh

Auch die Wahl der Schuhe ist wichtig, denn trägt man die falschen, ist die Verletzungsgefahr groß. „Ich mache zuerst eine Ist-Analyse des Achsenstatus in drei Ebenen, schaue mir den Fuß und die Gewölbstellung an und mache eine Ganganalyse am Laufband, in der Wiese oder auf der Schotterstraße, je



Gerade für
ältere Semester
ist Wandern ein
idealer Sport.

nach geplanter Wanderung. Auch die Interpretation der Abnutzung am alten Schuh kann bei der Wahl des neuen hilfreich sein“, erklärt Radlinger. „Anhand der Ergebnisse schlage ich einen Schuh vor, mit dem dann eine Laufband-Analyse gemacht wird.“ Eine vereinfachte Analyse kann man auch in guten Schuhgeschäften machen lassen.

Kleidung aus Naturfasern

Bei körperlicher Anstrengung kühlt der Körper die Haut durch Schwitzen und erhöhte Durch-

blutung. Bei Herz-Kreislauf-Problemen kann das Herz dabei schneller in den Bereich der Überforderung kommen. Darum spielt auch die Bekleidungswahl eine wichtige Rolle. Synthetische Stoffe unterbinden die Luftzirkulation, was zu einem weiteren Anstieg der Körpertemperatur

führt. Natürliche Materialien wie Leinen oder Baumwolle sind die bessere Wahl, ebenso hochwertige Funktionsbekleidung. Auf eine Kopfbedeckung sollten Wanderer ebenfalls nicht verzichten.

**Wandern ist nicht nur eine
Möglichkeit, Herz-Kreislauf-
Erkrankungen vorzubeugen.**

**Wandern hilft auch bei
einer bereits bestehenden
Erkrankung, fit zu bleiben.**

Ausreichend trinken

Wer schwitzt, verliert Flüssigkeit, und auch der Elektrolythaushalt gerät aus dem Gleichgewicht. Genügend Wasser zu trinken ist wichtig. Liegt der Flüssigkeitsbedarf normal bei eineinhalb bis zwei Litern, sind aus medizinischer Sicht bei körperlicher Anstrengung je nach Intensität und Hitze ein bis zwei Liter zusätzlich ratsam. Es gibt allerdings auch ein Zuviel, denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann bei Menschen mit einer Herzschwäche die Herzleistung weiter verschlechtern. Es sollte daher vorab mit dem Arzt die Trinkmenge auf die Art und Anzahl der verschriebenen Medikamente abgestimmt werden.

Klein beginnen

Es ist ratsam, mit kleinen Wanderungen im Flachen zu beginnen und erst langsam die Intensität der Belastung zu erhöhen. Jeder muss das für ihn richtige Tempo finden. Was als Leitsatz fürs Joggen gilt, gilt dabei auch fürs Wandern: Singen muss man nicht mehr können, ohne Atemnot sprechen allerdings schon. ■