

## Gut vorbereitet in die Wandersaison

06.06.2007, 21:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Orthopädisches Fachzentrum Weilheim/Garmisch-Partenkirchen (OFZ)*

Presseagentur: *Compass Communications GmbH*

---

Dritter Deutscher auf den höchsten Gipfeln der Kontinente

Karl Flock macht sich fit für die Besteigung des letzten der Seven Summits – des Mount McKinley, dem kältesten Berg der Erde. Der Orthopäde und leidenschaftliche Bergsteiger gibt Tipps zum gelungenen Start in die Wandersaison.

Der Kniespezialist und Sportmediziner Karl Flock bereitet sich auf die Besteigung seines letzten Berges am 19. Juni vor. Der Mount McKinley (6.194 Meter) in Alaska ist unter erfahrenen Bergsteigern gefürchtet wegen plötzlich auftretender Wetterwechsel und Temperaturstürzen auch im Sommer von bis zu minus 50 Grad Celsius. Der „eiskalte Riese“ stellt besondere Anforderungen an Kondition und Ausrüstung. Auch Hobby-Wanderer profitieren von den Tipps des Bergdoktors zum gesunden Wandern.

Weilheim, 06. Juni 2007. Skitouren, Eisklettern und zwei Mal in der Woche Krafttraining gehören zu den Vorbereitungen von Extrembergsteigern wie Karl Flock. Sicher kein Programm für den Hobbywanderer. Worauf kommt es beim gesunden Wandern an? „Im wesentlichen auf eine vernünftige Ausrüstung, einen sicheren Tritt und ein bisschen Kondition. Und achten sie auf Wirbelsäule, Knie und Sprunggelenke,“ rät der Orthopäde und Mitbegründer des Orthopädischen Fachzentrums Weilheim/ Garmisch-Partenkirchen, der neun Jahre die Skidamen-Nationalmannschaft als Mannschaftsarzt betreut hat:

Worauf sollten Wanderer bei der Ausrüstung achten?

Der Rucksack sollte leicht und stabil sein und ein gutes Tragesystem haben. Einen Hüftgurt, damit das Gewicht auf die unteren Extremitäten und das Becken übertragen wird. Fehlt der Gurt, geht das Gewicht auf die Wirbelsäule – Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur sind die Folge. Schweres, wie die Wasserflasche, gehört nach unten und nahe an die Wirbelsäule, die Regenjacke obendrauf, die Teleskopstöcke befestigen Sie am Rucksack.

Wie sind Verspannungen und schmerzende Beine zu vermeiden?

Die beste Vorbereitung aufs Wandern ist das ganze Jahr über regelmäßig Sport zu treiben. Zwei Mal in der Woche dreißig bis vierzig Minuten. Damit trainieren Sie sich eine Grundlagenausdauer an. Fahrradfahren ist am besten geeignet, das fördert die Knorpelernährung im Kniegelenk.

Was ist beim Wanderschuh zu beachten?

Für eine flache Wanderung reicht ein halb hoher, fester Schuh. Zum Schuhkauf sollten Sie unbedingt die Einlagen mitnehmen. Wenn Sie ins Gelände gehen, sollte der Schuh knöchelhoch sein. Auch wenn das Gelände nicht so schwierig erscheint, fangen Sie an zu ermüden. Dann knicken Sie um – und möglicherweise reißt ein Teil des Außenbandapparates. Aber auch ein einfacher Bänderriss ist eine Gelenkverletzung und kann zur Arthrose führen.

Wandern immer mit Teleskopstöcken?

Zum Nordic Walking gehören die Stöcke dazu, aber im flachen Gelände sind sie beim Wandern überflüssig. Lieber mal weglassen, damit schulen Sie den Gleichgewichtssinn. Beim Bergabgehen sollten Sie auf jeden Fall die Stöcke verwenden, auch prophylaktisch, um sich gesunde Knie zu erhalten. Mit den Stöcken können Sie bis zu einem Drittel des Gewichtes abfangen.

Woraus besteht die richtige Verpflegung?

Zu einer gesunden Rast bei einer Wanderung gehören Vollkornbrot, Obst und etwas zu trinken. Apfelschorle ist die ideale Zusammensetzung: zwei Drittel Wasser, ein Drittel Apfelsaft.

Wie sind „Bergsteigerknie“ zu vermeiden?

Der Schmerz beim Bergablaufen hat folgende Ursache: Beim Runterlaufen oder Runterspringen entsteht ein starker Anpressdruck (durch das Körper- und Rucksackgewicht und durch den Muskelzug der Oberschenkelmuskulatur) der Kniescheibe in ihr gegenüberliegendes Gleitlager. Die Konsequenz von Überlastungen, insbesondere in der Kombination mit ungünstigen Anlagen (Kniescheibe zu klein, Gleitlager zu flach, Achsenfehlstellungen): Der Knorpel wird angeraut, im schlimmsten Fall ist gar kein Knorpel mehr vorhanden. Dadurch entsteht der Schmerz. Mit gut trainierter Beinmuskulatur können Sie beim Bergabgehen Druckkräfte abfangen. Beim Bergabgehen sollten Sie Teleskopstöcke verwenden. Haben Sie beim Runtergehen regelmäßige Schmerzen im Knie, so dass mit hoher Wahrscheinlichkeit schon ein Knorpelschaden vorhanden ist, sollten Sie Touren aussuchen, wo Sie mit einer Seilbahn oder dem Lift wieder ins Tal fahren können.

Wie funktioniert gelenkschonendes Wandern?

Bei leichtem Gelände wie Wiesenuntergrund sollte man den Fuß richtig abrollen und bei schrägem Gelände setzt man die Kante des Fußes ein. Grundsätzlich gilt: je steiler, desto kleinere Schritte. Beim Aufwärtsgehen sollten sie darauf achten, sich weder zu steif noch zu gebeugt zu bewegen. Am besten sind ein leicht gebeugtes Knie sowie ein ruhiger und langsamer Rhythmus beim Gehen.

Mehr Tipps zum gesunden Wandern von Karl Flock:

Am Dienstag, 12. Juni um 19.00 Uhr, zeigt das Bayerische Fernsehen im "Freizeitmagazin" den Beitrag "Schmidt Max und das gesunde Wandern". Darin gibt Karl Flock als Orthopäde, Kniespezialist, Sportmediziner und "Everestbesteiger" Ratschläge zum Thema Kniegelenk, Knorpel, richtige Gehtechnik, Bergsteigerknie, Ernährung, Grundlagenausdauer. Drehorte für diesen Beitrag waren das Orthopädische Fachzentrum Weilheim, das Murnauer Moos und Garmisch Partenkirchen (Partnachklamm, Eckbauer und Bahnhof GAP). Aktueller Bezug ist der Abflug von Karl Flock zur "Seven-Summit-Expedition 2007 – Mount McKinley", dem letzten Berg. Diese Expedition wird von einem BR-Fernsehteam begleitet, dem auch der Leiter der BR-Bergsteigerredaktion, Michael Pause, angehört.

## Portrait

Über die „Seven Summits“

Als „Seven Summits“ bezeichnet man die höchsten Gipfel der sieben Kontinente Europa (Elbrus, 5642 m), Asien (Mount Everest, 8850 m), Afrika (Kilimandscharo, 5892 m), Nordamerika (Mount McKinley, 6194 m), Südamerika (Aconcagua 6959 m), Antarktis (Mount Vinson, 4897 m) und Ozeanien/Australien (Carstensz-Pyramide, 4884 m). Jeder Gipfel hat seine ganz besonderen Eigenheiten, Tücken und Schwierigkeiten, so dass die Seven Summits selbst für viele erfahrene und routinierte Extrem-Bergsteiger ein Leben lang nicht nur größtes Ziel, sondern zugleich auch Wunschtraum bleiben müssen. Als erstem gelang es dem Kanadier Patrick Morrow, alle sieben Summits zu erklimmen (bis zum Jahr 1985), dicht gefolgt von Reinhold Messner, der die Gipfel sogar ohne zusätzlichen Sauerstoff erreichte. Seitdem haben es weltweit nur 87 Menschen geschafft, alle sieben Summits zu bezwingen, darunter nur zwei Deutsche – 1994 Ekkert Gundelach und 1992 der im März 2005 gestorbene Gerhard Schmatz. Erreicht Karl Flock den Gipfel des Mount McKinley, ist der Mitbegründer des Orthopädischen Fachzentrums Weilheim / Garmisch-Partenkirchen der dritte Deutsche, der die Seven Summits erfolgreich bezwungen hat.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/139477/Gut-vorbereitet-in-die-Wandersaison.html>