

Martin Müller-Stahl

Natürlich zu Fuß

Gesund unterwegs im Alltag und beim Wandern



Martin Müller-Stahl

Natürlich zu Fuß

Gesund unterwegs im Alltag und beim Wandern



KVC Verlag

Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Am Deimelsberg 36, 45276 Essen

Tel.: 0201/56305-0

Fax: 0201/56305-30

www.kvc-verlag.de

Müller-Stahl, Martin

Natürlich zu Fuß – Gesund unterwegs im Alltag und beim Wandern

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht auf einen freien Warennamen geschlossen werden.

ISBN 978-3-933351-80-7

© KVC Verlag – Karl und Veronica Carstens-Stiftung, Essen 2008

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Photokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

INHALT

Teil I: Philosophie und Geschichte des Gehens 01

Kapitel 1:	Wie geht's?	01
Kapitel 2:	Vom Kommen und Gehen	11
Kapitel 3:	Wandern gehen	21
Kapitel 4:	Kleine Wandergeschichte	27

Teil II: Bewegungs- und Ernährungslehre 45

Kapitel 1:	Gut zu Fuß? Testen Sie selbst!	45
Kapitel 2:	Jetzt geht es langsam los. Bitte lächeln!	53
Kapitel 3:	Von wegen gesunde Ernährung!	71
	Gut geht's erst mit der richtigen Mischung	

Teil III: Orientierung und Wetterkunde 81

Kapitel 1:	Beim Weggehen den richtigen Weg gehen. Karten- und Kompasskunde	81
Kapitel 2:	Alle Wetter, geht's uns gut! Kleine Wetterkunde	91
Kapitel 3:	Licht und Schatten beim Wandern. Wichtiges zum Sonnenschutz	109

Teil IV: Ausrüstung 115

Kapitel 1:	Schuster, bleib bei deinen Leisten! Über Schuhe und Socken	115
Kapitel 2:	Wer des Kaisers neue Kleider trägt, geht nicht schneller oder weiter. Materialkunde zur Wanderbekleidung	129

Kapitel 3: Geht's besser auf vier Beinen? Zum Für und Wider vom Gehen mit Wanderstöcken	145
Kapitel 4: Was muss mit? Rucksack kaufen, Rucksack packen	151

Teil V: Unterwegs **163**

Kapitel 1: Richtiges Verhalten unterwegs. Der Rhythmus macht's	163
Kapitel 2: Wandern mit Kindern	171

Anhang **177**

Stolpersteine – Pannen und Probleme unterwegs	177
Kleines Material-Lexikon zur Hilfestellung beim Kauf	181
Literatur	186
Der Autor	187
Bildnachweis	188

TEIL II: BEWEGUNGS- UND ERNÄHRUNGSLEHRE

KAPITEL 1: GUT ZU FUSS? TESTEN SIE SELBST!

Ob mit einem Lied auf den Lippen oder einem Gedicht im Sinn, ob auf dem Weg zur Schule, zur Arbeit oder auf einer schönen Wanderung: Die rechte Freude beim Gehen wird sich erst einstellen, wenn wir wirklich gut zu Fuß sind.

Die Wirbelsäule hat sich beim Wechsel vom vierbeinigen zum zweibeinigen Gang von einer Brücke zu einer Säule umfunktioniert. Das hat Folgen: Die Rückenmuskulatur, welche die Wirbelsäule neben dem bindegewebigen Stütz- und Bandapparat aufrecht zu halten hat, ist bei den meisten Vielsitzern zu schwach ausgeprägt. Ebenso halten die Gelenke der unteren Extremitäten und fast ebenso häufig der Fuß selbst den erheblichen Belastungen des aufrechten Ganges auf Dauer nicht stand.

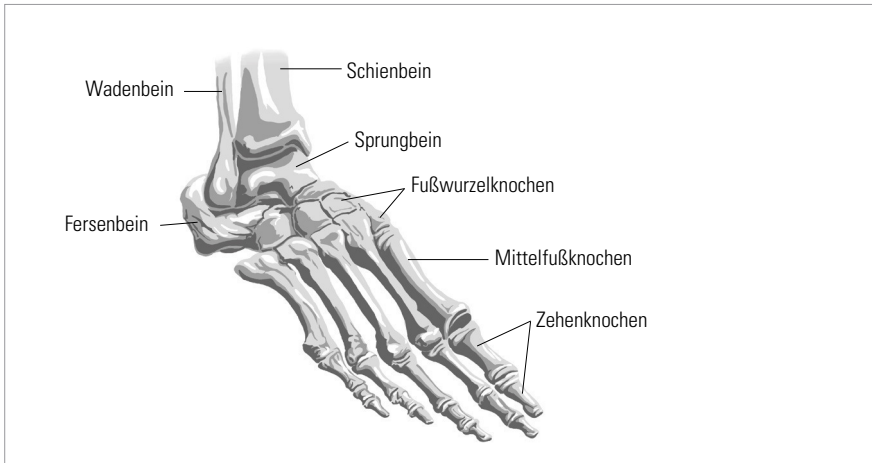
Nach der oben beschriebenen „Menschwerdung durch das Gehen“ vergingen weitere Millionen von Jahren, in denen der Urmensch das richtige Gehen und Stehen auf beiden Füßen erlernte. Erst vor circa 6000 Jahren wurden die Menschen, zuvor Nomaden, sesshaft. Zum „Sitzling“ jedoch ist der Mensch erst vor etwa 100 Jahren geworden. Christian Larsen beschreibt dies in seinem Buch *Gut zu Fuß ein Leben lang* folgendermaßen:

„Mit der Aufrichtung zum Zweibeiner verlagerte sich der Körperschwerpunkt sprunghaft nach oben, gleichzeitig verkleinerte sich die Standfläche auf bescheidene zwei mal hundert Quadratmillimeter. Das Anforderungsprofil an die neuen Füße war gewaltig: Standfestigkeit, Gleichgewicht, Stoßdämpfung, Leichtfüßigkeit und alles in einem!“¹

Die Natur hat sich im Zuge der Aufrichtung des Menschen verschiedener evolutionärer Entwicklungen bedient. So gleicht der Greiffuß des Affen – anders als beim Menschen – mehr einer Hand als einem Fuß. Beim Menschen dagegen ist die Großzehe, ähnlich wie die anderen Zehen, am Keilbein, das heißt dem Knochen des Mittelfußes, verankert. Diese elastisch

1 Larsen, Christian: *Gut zu Fuß ein Leben lang*. Trias, MVS Medizinverlage Stuttgart 2004, Seite 15

stabile Verankerung der Großzehe ist die Schwachstelle im Fuß und beim Menschen anfällig für eine Fehlbelastung.



Skelett des menschlichen Fußes

Um die Form und die Dynamik in der Anatomie des Fußaufbaues zu verstehen, empfiehlt Christian Larsen den Handtuch-Versuch:

„Falten Sie das Handtuch zusammen und wringen Sie es gleichmäßig mit beiden Händen aus: Ihre Hände drehen in entgegengesetzte Richtungen. Nun drehen Sie weiter und beobachten, was in der Mitte des Tuches passiert: Es wölbt sich auf, ein C-Bogen entsteht. Drehen Sie kräftig weiter. Die Enden des Tuches drehen sich S-förmig voneinander weg. Sie haben soeben die klassische, dreidimensionale Schraubenspirale erschaffen, die so genannte Helix.“²

Die von Larsen beschriebene, durch Rotation und Gegenrotation entstandene Form des Handtuchs ähnelt der in Form von Bändern, Sehnen und Muskeln entstandenen Anatomie des Fußes. Sie stellt im wahrsten Sinne des Wortes die Grundlage für unser Gehen dar. Der bei der ersten Drehung des Handtuches entstehende C-Bogen entspricht der Aufwölbung in der Fußmitte. Der bei der nächsten Drehung des Handtuches entstehende S-Bogen ist beim Blick von oben gut sichtbar und zeigt die

geschwungene Krümmung des Fußes bei der Aufsicht. Bei einer weiteren Handtuch-Drehung entsteht durch Rotation von C-Bogen und S-Bogen die Helix. Diese wird letztlich erst in der Bewegung des Fußes beim Abrollen oder Springen als Wellenbewegung verständlich.



Fußgewölbe mit C-Bogen



Aufsicht auf geschwungene Krümmung des Fußes mit S-Bogen

Sofern Sie beim Lesen dieser Zeilen Ihre Schuhe und Strümpfe noch tragen, so dürfen Sie jetzt Ihren Fuß frei machen. Wenn Sie kalte Füße haben, machen Sie zunächst ein ansteigendes Fußbad oder laufen Sie sich auf dem Teppich, besser noch auf einer Wiese, warm. Haben Sie dies hinter sich oder ohnehin angenehm warme Füße, können Sie, angeregt von Ales Urbanczik, zwei kleine Experimente durchführen.³

³ Larsen, Christian: a. a. O.: Seite 17

Experiment 1 nach Ales Urbanczik:

Beobachten Sie sich selbst beim Gehen:

- In welche Richtung zeigen Ihre Füße? In Gehrichtung, also in die gleiche Richtung wie die Augen?
- Oder gehören Sie zu den über 90 % in den westlichen Ländern, die sich einen Laufstil angewöhnt haben, bei dem die Füße einen mehr oder weniger großen Winkel zur Gehrichtung bilden?

Die ausführliche Erforschung der Gründe für das Phänomen der Eversion (Auswärtsdrehung) – die Inversion (Einwärtsdrehung) kommt vergleichsweise selten vor – würde den Rahmen dieser kurzen Erläuterung sprengen. Deshalb nur eine kurze, unkommentierte Aufzählung einiger Ursachen:

1. Das Tragen von Windeln beim Gehenlernen.
2. Verkürzte hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischiocruralmuskulatur) als Folge von zuviel Sitzen.
3. Unzureichend ausgebildete Muskeln an der Innenseite der Oberschenkel (Adduktoren).
4. Chaotischer oder unbewusster Gebrauch der Psoas- und Iliacusmuskeln im Becken.

Experiment 2 nach Ales Urbanczik:

Ist die Fußstellung überhaupt wichtig?

Gehen Sie bitte einige Meter mit den Füßen in Laufrichtung und anschließend einige Meter mit den Füßen nach außen gedreht. Beobachten Sie dabei, wie der Kopf auf diese beiden Gehvarianten reagiert. Ich glaube, Sie werden bemerken, dass der Kopf mit zunehmendem Ausdrehen der Füße im Verhältnis zum Rest des Körpers nach vorn wandert. Der vollkommen aufrechte Gang wird also durch ein Ausdrehen der Füße beim Gehen verhindert.

Bevor Sie nun ein leidenschaftlicher und intensiver Alltagsgeher werden oder sich zu einem ausdauernden Wochenend- und Freizeitwanderer weiterbilden, müssen Sie prüfen, ob Sie gut zu Fuß sind. Dies hängt selbstverständlich auch von ihrer Gesundheit, vom Alter, von Ihrer Veranlagung, der Grundkondition und vielen anderen Faktoren ab.

Platterdings gilt es im wahrsten Sinne des Wortes, schlicht herauszufinden, ob Sie, abgesehen von geeignetem Schuhwerk (siehe spätere Kapi-

tel) möglicherweise orthopädische Einlagen benötigen. Dies können Sie in einem weiteren Selbsttest relativ leicht überprüfen.

Brauchen Sie orthopädische Einlagen?

Schuhe und Strümpfe haben Sie bei den beiden vorangegangenen Experimenten ohnehin schon ausgezogen und sich entsprechend warm gelaufen.

Besorgen Sie sich einen Bogen Papier in DIN A4 Format, idealerweise ein Löschpapier. Nun haben Sie die Wahl, entweder Ihre Füße mit Ihrer Lieblingsfarbe und Tuschfarbe aus dem Malkasten anzupinseln oder sie alternativ einfach im Waschbecken oder der Badewanne bzw. unter der Dusche nass zu machen. Mit den bunt bemalten oder nassen Füßen treten Sie dann auf das DIN A4 Papier bzw. das Löschpapier und hinterlassen einen prägnanten, individuellen Fußabdruck – Ihren eigenen.

Betrachten Sie anschließend Ihren Fußabdruck und lassen Sie das Bild auf sich wirken. Da Sie in der Regel Schuhe tragen, hinterlassen Sie ja sonst auf dem Boden ein mehr oder weniger schönes industriedesigntes Sohlenmuster. Ihren eigenen Fußabdruck werden die meisten unter Ihnen höchstens beim Badeurlaub hinterlassen, wenn Sie barfuss am Strand unterwegs sind.

Nehmen Sie jetzt ein Lineal zur Hand und messen Sie den Durchmesser des Ballenbereiches (Vorfuß). Messen Sie dann den Durchmesser des Mittelfußbereiches:

- Ein normaler Mittelfußabdruck weist ungefähr ein Drittel des Ballenabdruckes auf.
- Bei einem Senkfuß (Senkung im Längsgewölbe) weist der Mittelfußabdruck mehr als ein Drittel des Ballenabdruckes auf.
- Bei einem Plattfuß ist der Mittelfußabdruck genauso groß wie der Vorfußabdruck.
- Sollte der Mittelfußabdruck weniger als ein Drittel des Ballenabdruckes messen, so haben Sie eine Hohlfuß-Tendenz.
- Wenn der Mittelfußabdruck sogar zweigeteilt bzw. unterbrochen ist, ist ein Hohlfuß vorhanden.

Die Reproduktion insbesondere natürlicher Ressourcen hat keine Konjunktur.

Reheis fordert eine Umweltpolitik, die dafür sorgt, dass Eigenzeiten der Natur zum Maßstab für menschliche Eingriffe in den Naturhaushalt erhoben werden. Er postuliert weiterhin eine Wirtschaftspolitik, die Strukturen schaffen muss, um die zunehmende Distanz zwischen hochproduktiv Schnellen und niedrigproduktiv Langsamen auszugleichen. Die Schnellen müssen sich mehr Zeit lassen, damit die Langsamen nachkommen können. Sonst erweitert sich die Schere zwischen Arm und Reich zu Ungunsten aller. Schließlich muss die Sozial- und Gesundheitspolitik nach Reheis den Menschen ermöglichen, ihr Leben soweit wie möglich nach ihren eigenen Zeitvorstellungen und Temperamenten zu führen. Ansonsten drohen Ineffektivität, Unzufriedenheit und letztlich Krankheit, durch die das gesamte soziale System zerbrechen kann.

Schnelligkeit und Flexibilität

Eine einseitige Schnellkeitsorientierung führt dazu, dass ein exaktes Wahrnehmen und mehr noch das Nachdenken über das Wahrgenommene unterbleibt. Eine intensive Durchdringung dessen, was wir erleben und lernen, kommt nach Reheis zu kurz.

Gerade Kindern ist es nicht mehr möglich, das Gelernte zu wiederholen, zu üben und anzuwenden. Das motivierende Erfolgserlebnis, welches darin besteht, das Erlernte anzuwenden und damit den Lernprozess abzuschließen, wird durch zunehmenden Zeitdruck verwehrt. Eine wichtige Rolle hierbei spielt wiederum, dass Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang im urbanen Leben kaum mehr nachkommen können. Die natürliche Neugierde der Kinder wird zum Teil irreversibel geschädigt.

Die Kinder gewöhnen sich daran, auch ohne innere Beteiligung im Leben zu funktionieren. Der Kindergarten und die Schule werden zu Orten, an denen junge Menschen vor allem lernen, sich anzupassen. Sie lernen, eine Rolle zu spielen und werden dadurch sich selbst entfremdet. Das Lernen im Laufschrift fordert einen hohen Preis. Erforderlich aber

scheint der Preis zu sein, denn wir haben Schnelligkeit und Flexibilität zum Erfolgsrezept erkoren.

Reheis beruft sich weiterhin auf den amerikanischen Soziologen Richard Sennett. Dieser zeigt in seinem Buch *The Corrosion of Character*, wie das Leben infolge dieser Maxime zu einem ziellosen und immer schwerer durchschaubaren Stückwerk wird. Der flexible Mensch ist gezwungen, ständig in Bewegung zu bleiben. Er kann demzufolge auch schwerlich tiefe menschliche Bindungen eingehen. Er ist nicht mehr gefordert, Opfer zu bringen. Erst recht kann die Bereitschaft zum Erbringen von Opfern nicht mehr als schlussendlich sinnhaft empfunden werden.

In der verwirtschaftlichten Welt beschäftigen sich Eltern mit ihren schulpflichtigen Kindern im Durchschnitt nur zehn Minuten pro Tag. Ein extremes Beispiel unserer beschleunigten und flexiblen Lebensweise sind die Angebote von amerikanischen Beerdigungsinstituten, die eine sogenannte „Drive-in-Trauer“ anbieten. Hier kann in nur 30 Sekunden Abschied von den toten Angehörigen genommen werden.

Zeitmanagement

Ganz bestimmte Dinge, so Reheis in seinem Buch zur Entschleunigung, müssen zu ganz bestimmten Zeiten gemacht werden. Die Wahl des richtigen Zeitpunktes ist aber nicht nur für den Landwirt wichtig, der Saatgut ausbringt oder erntet. Sie ist nicht nur entscheidend für den Sportler, der im richtigen Moment am richtigen Ort steht, um das Golden Goal zu erzielen. Die Wahl hat vielmehr immense Bedeutung für zahllose Verrichtungen unseres täglichen Lebens. Viele Alltagshandlungen werden ständig unterbrochen und können weder richtig beginnen, noch richtig enden. Bereits Kinder haben nicht selten einen Terminkalender. Verabredungen werden immer schwerer einhaltbar – unter anderem durch ständiges Verabreden per Telefon. Bei der Beantwortung der Frage: „Wo bist du gerade?“ verpassen wir schon wieder den richtigen Moment im Gespräch mit unserem Gegenüber. Nicht zuletzt sind es verquere Gedanken, die uns durch Nachrichten von Ereignissen aus aller Welt brandaktuell und brisant medial zugeführt werden. All dies macht unser Leben kompliziert und hält uns davon ab, unser Tun selbst

wähnt in seinen Ausführungen zur Entschleunigung auch Pleterski und Habinger. Diese sprechen in diesem Zusammenhang von „Kurorten der Zeit“. Solche Kurorte lassen sich durch Reduktion der Geschwindigkeit und Verlangsamung der Handlungen erreichen. Die Sinneseindrücke werden dadurch intensiver und verarbeitbarer. Hiermit gelangen wir auch zur Wahlmöglichkeit bezüglich unserer Fortbewegung.

Besser zu Fuß

Das Stehenlassen des Autos, die Fortbewegung ohne Bus oder Bahn, die Ignoranz gegenüber dem Flugzeug sind wählbare Alternativen. Zufußgehen vermittelt uns eine natürliche Wahrnehmung von Raum und Zeit. Zu Fuß erleben wir tatsächlich etwas von der Länge einer Strecke und der Dauer, die wir für das Zurücklegen benötigen, weil wir Energie dafür verbrauchen. Wenig nachhaltig ist es, am Wochenende oder in der Urlaubszeit mit der Billig-Airline im Last-Minute-Flug die Oasen der Stille anzufliegen, um Erholung von uns selbst oder dem krankmachenden Alltagsleben zu erfahren.

Zufußgehen heißt, einen natürlichen Umgang mit der Umwelt, ihren Ressourcen und mit uns selbst zu pflegen. Als Bewohner Mitteleuropas zählen wir im globalen Vergleich zu den wohlhabendsten, besternährten und hochgebildetsten Menschen. Unsere Erfahrung und unser Wissen sollten es uns ermöglichen, den wichtigen Beziehungen, Ereignissen und Dingen in unserem Leben genug Zeit einzuräumen.

Wer zu Fuß geht, nimmt sich Eigenzeit. Wer zu Fuß geht, gelangt nicht langsamer, sondern schneller zum Wesentlichen.

Der aktuelle Wandertrend ist historisch betrachtet eine zwangsläufige Antwort auf die zivilisierte Lebensform.



Wir leiden an zuviel sitzender und geistiger Tätigkeit und an zu wenig Bewegung. Wir erleben zuviel vom Menschen künstlich erschaffene technisierte Umgebung und zu wenig offene, sich selbst überlassene Natur. Daraus folgt eine tiefe Sehnsucht nach Stille, schöner heilsamer Natur und einem uns gemäßen Wechsel von Bewegung und Ruhe. Die Sehnsucht gilt aber auch einem selbstbestimmten Rhythmus, der sich beim Wandern in zeitlicher

und räumlicher Hinsicht finden lässt.

Wer sich dem vorherrschenden Trend nach maximaler Effizienz und höchster Flexibilität nicht nur an den freien Tagen entziehen möchte, kann noch weitergehen: Das Credo der wahren Individualisten lautet: Im Sinne der Entschleunigung, im Sinne des einfachen guten Lebens darf versucht werden, so viel wie möglich zu Fuß zu gehen.

Nachhaltig gesund zu Fuß gehen heißt nicht, so oft wie möglich mit der besten und teuersten Ausrüstung an den schönsten Plätzen des Landes oder der Welt zu wandern. Nachhaltig gesund zu Fuß gehen heißt vielmehr, da zu gehen, wo es sich auf natürliche Art und Weise von selbst im Alltag ergibt. Gute Geher wandern nicht nur an Feiertagen, sondern gehen entschleunigt an allen Tagen. Natürlich zu Fuß.

TEIL IV: AUSRÜSTUNG

KAPITEL 1: SCHUSTER, BLEIB BEI DEINEN LEISTEN! ÜBER SCHUHE UND SOCKEN

Outdoor-Events und Trecking-Shops

Wir haben sie bereits kennengelernt, die vielen Spielarten des modernen Wanderns. Vom Bergwandern über Fernwandern, Nordic Wandern, Sportwandern, Volkswandern bis hin zum Barfuß- oder sogar Nacht- und schließlich Nacktwandern. All diese Spielarten der Bewegung firmieren längst unter dem Begriff Outdoor-Events. Wer hierfür gut gerüstet sein möchte, geht zum Einkaufen selbstverständlich nicht in ein Sport- oder Wandergeschäft. Der zuständige Fachhandel heißt heute Trecking-Shop. Wer ihn betritt und nach einem Paar Wanderstiefeln fragt, muss mit verdutzten Blicken des Verkaufspersonals rechnen.

Mehr noch, schon vor dem Kontakt mit den Verkäufern ergibt sich die erste Hürde für den Fußgänger. Der Trecking-Shop kann nämlich gar nicht mehr zu Fuß erreicht werden. Er wurde unlängst nach draußen vor die Tore der Stadt ausgelagert, wo der Quadratmeterpreis für die Großhandelsketten erschwinglicher ist. Somit sind wir Käufer zwangsweise dem automobilen Stress auf vierspurigen Stadtautobahnen, an Ampeln und in Parkhäusern ausgesetzt. Wenn schlussendlich nach drei Rolltreppen der Schuh-Outlet erreicht ist, werden wir von der freundlichen Verkäuferin mit dem „Ich-helfe-gerne“-Anstecker am Revers auf eine Tasse Capuccino eingeladen. Diese freilich will hart erkämpft sein im auf uns einprasselnden Fragengewitter.

„Ein Paar Wanderschuhe möchten Sie? Wollen Sie einfach nur walken oder sind Sie eher der Typ für *Regular Trecking*? Nein, Sie schauen mir eher nach *Extreme Walking* aus, da sollten wir auch eine *Climbing Occasion* mit einberechnen. Welche Schuhe haben Sie denn zuletzt getragen? Sieht mir bei Ihnen nach einem kurzen und weiten Leisten aus. Tragen Sie *UK 7½*? Vielleicht ist bei *US Woman* für Sie etwas dabei. Wissen Sie denn wenigstens Ihre französische Größe?“

Damit Sie nicht schon im Geschäft Ihre Siebensachen gleich wieder einpacken und sich am Ende doch aus der Not heraus für das Barfußwandern ent-

scheiden, sollten Sie dieses Kapitel lesen. Es mag als kleiner Ratgeber dienen. Dieser heißt heute übrigens Survival Kit und stellt ebenso wie das Kapitel über die Wanderbekleidung eine Navigationshilfe dar, die Ihnen angesichts des unüberschaubar reichlichen Angebotes eine Richtung anzeigen soll.

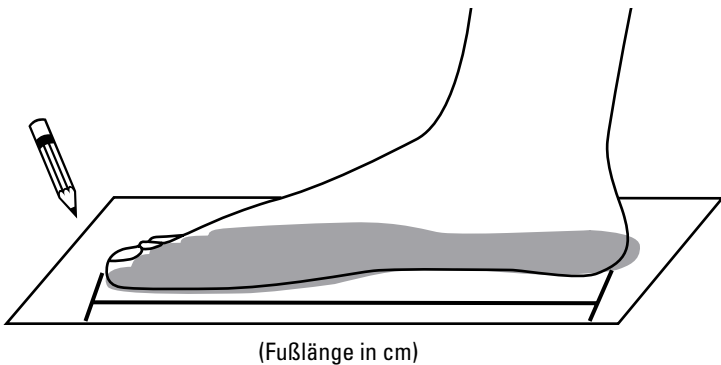
Angebote der Schuhindustrie

In der Tat bedient die Schuhindustrie alle nur erdenklichen Wünsche der potentiellen Käufer mit Spezialangeboten. Selbst wenn Sie noch so genau vorherahnen, bei welchen Gelegenheiten Ihnen der Schuh nützlich sein muss, gibt es unter'm Strich nur eine Prämisse, die eine Kaufentscheidung rechtfertigt: Der Schuh muss passen!

Wenn Sie mit einem bestimmten Wanderschuh bereits gute Vorerfahrungen gemacht haben, kann dies zumindest in der Markenwahl wegweisend sein. Zu Bedenken ist, dass sich die Schuhhersteller in modernen Zeiten beständig kleine Änderungen einfallen lassen und sich somit nach einigen Jahren das Modell mit dem gleichen Namen durchaus vom Vorgängermodell erheblich unterscheiden kann.

Passform

Für eine erste Orientierung kann es hilfreich sein, eine Fußmessung durchzuführen. Bei dieser Messung behalten Sie einen normalen dünnen So



cken an und stellen den Fuß auf ein DIN A4 Papier. Belasten Sie den Fuß und lassen Sie am besten von einer zweiten Person den Fuß mit senkrecht gestelltem Bleistift umfahren. Abschließend messen Sie die Distanz von der Ferse bis zur Großzehe (siehe Skizze) mit dem Zentimetermaß.

Wie Sie feststellen können, entspricht die in Zentimetern gemessene Fußlänge nicht Ihrer bekannten Schuhgröße. Diese wiederum können Sie mit nachfolgender Tabelle ermitteln: Deutsche und französische Schuhgrößen sind identisch, die englischen und US-amerikanischen Größen

Umrechnungstabelle für Schuhgrößen				
EUR	Fußlänge (mm)	UK	US Männer	US Frauen
36	222–228	3½		5
	37	226–232		4
230–236		4½		6
38	234–240	5	6	6½
	39	238–244	5½	6½
40		242–248	6	7
	41	247–253	6½	7½
42		252–258	7	8
	43	256–262	7½	8½
44		261–267	8	9
	45	265–271	8½	9½
46		270–276	9	10
	47	274–281	9½	10½
48		280–286	10	11
	49	284–290	10½	11½
50		288–294	11	12
	51	293–299	11½	12½
52		297–303	12	13

STOLPERSTEINE – PANNEN UND PROBLEME UNTERWEGS

BLASEN

(siehe auch Teil IV, Kapitel 1 zu Schuhen und Socken)

Durch Druck, Scheuern oder Reiben kann es, zumeist bei ungewohnter oder zu starker Belastung, zu Blasenbildung kommen. Neue, nicht gut eingelaufene oder lange nicht mehr getragene Schuhe sind hierfür eine Gefahrenquelle. Beachten Sie die zur Vermeidung beschriebenen Tipps bezüglich der Socken bzw. Strümpfe. Mit neuen oder lange nicht getragenen Schuhen immer zunächst kurze Strecken gehen und die Distanzen langsam ausdehnen.

Zur Vorbeugung von Blasen kann auch Hirschtalg auf die Haut aufgetragen werden (hilft auch bei knarrenden Schuhen). Bewährt sind die speziell gepolsterten Pflaster, die vor der Wanderung an besonders gefährdeten Stellen aufgeklebt werden können (zum Beispiel Guttaplast®- oder Compeed®-Pflaster). Bei mehrtägigen Unternehmungen können diese Pflaster so lange aufgeklebt bleiben, wie sie halten und gut sitzen. Viele Wanderer benutzen auch ein Tapeband zum Abkleben ganzer Regionen (Knöchel, Fußrücken).

Blasen heilen in der Regel innerhalb weniger Tage von selbst ab. Von einer Selbstbehandlung durch Einstechen oder gar Ausschneiden ist unter normalen Umständen, auch unterwegs, abzuraten. Besser ist es, die Blase mit den genannten gepolsterten oder auch normalen Pflastern abzukleben.

Wenn es, aus welchen Gründen auch immer, unbedingt sein muss: Mit möglichst sauberer Nadelspitze (vorher desinfizieren!) ein gerade so großes Loch in die Blase stechen, dass sie leer laufen kann. Bitte nur äußerst vorsichtig nachdrücken und danach verbinden. Möglichst mit desinfizierender Salbe (zum Beispiel Jodsalbe) behandeln. Sofern es die Unternehmung und der Ehrgeiz zulassen, ist die belastete Stelle bis zur Ausheilung zu schonen. Am besten ist es, die Blasenbildung zu verhindern und bei Beschwerden frühzeitig mit Polsterung durch Pflaster oder Tape zu reagieren.

Verstauchungen

Bei Prellungen und Verstauchungen gibt es leider keinen großen Spielraum. Knochenbrüche sind im Zweifelsfall nur durch Röntgenaufnahmen sicher auszuschließen. Alle Faustregeln wie zum Beispiel „Brüche tun im Gegensatz zu Verstauchungen weniger weh“ oder „Wenn es anschwillt und dick wird, ist nichts gebrochen“ sind letztlich wertloses Geplapper.

Wer im Sprunggelenk umgeknickt ist und Schmerzen hat, sollte pausieren. Sofortiges Kühlen und Ruhigstellen, ergänzt um ein Hochlagern ist angezeigt. Genauso wird es auch bei Sportunfällen im Leistungssport gemacht. Konsequentes Kühlen mit kaltem Wasser, im Winter mit Schnee, im Sommer notfalls auch mit kühler Erde, die aus tieferen Schichten im Waldboden gebuddelt wird, ist anzuraten.

Die Hochlagerung über Herzhöhe wird erzielt durch Lagerung auf Steinen, Baumstämmen oder dem Rucksack. Wer hat, verwendet eine elastische Binde, die immer von der Peripherie her Richtung Rumpf gewickelt wird („von herzfern nach herznah“).

Möglichst ruhig gestellt heißt es dann, sofern noch möglich: Auf direktestem Weg Hilfe holen oder sich selbst zur Hilfe hin bewegen. Schwellungen, die die Gelenkbeweglichkeit weiter beeinträchtigen können, bilden sich oft erst mit gewisser zeitlicher Verzögerung voll aus. Hieraus ergibt sich eine gewisse Notfallkapazität, welche aber, wenn möglich, nicht ausgenutzt werden sollte. Kühlen, Hochlagern und Ruhe ist das richtige. Kein Heldenmut!

Das Umknicken im Sprunggelenk stellt übrigens den mit Abstand häufigsten Wanderunfall dar. Im Gebirge tritt dieser meistens beim Abstieg auf. Die Konzentration und Kraft lässt nach, das Tempo wird auf dem Rückweg unkontrolliert und schnell. Deshalb daran denken: Vor dem Rückweg oder auch vor dem Abstieg an die Sprunggelenke denken und diese bewusst einsetzen. Durch einen bewusst langsamen Start zum Rückweg können Sie, ebenso wie beim Start der Tour, erneut die Konzentration und den Rhythmus der eigenen Leistungskraft anpassen.

„Wo alles zuviel fährt, geht alles sehr schlecht“, schrieb Johann Gottfried Seume im Jahre 1802 auf seinem berühmten Spaziergang von Grimma bei Leipzig nach Syrakus. Heute, 200 Jahre später, haben die Menschen in Mitteleuropa das Wandern wiederentdeckt.

Wer regelmäßig viel zu Fuß geht, nimmt sich selbst und die Welt verändert wahr. Einerseits ist das Wandern zum Megatrend geworden, andererseits sind immer mehr Menschen aller Altersstufen zunehmend viel zu krank, um richtig gehen zu können.

Dieses Buch zeigt auf, wie jeder zum gesunden guten Fußgänger werden kann. *Natürlich zu Fuß* wirft einen Blick auf die Geschichte des Gehens aus philosophischer, medizinischer und lebenspraktischer Sicht.

Alle Wanderbegeisterten finden in humorvollen und praxisnahen Kapiteln Hilfen für die Zusammenstellung ihrer Ausrüstung, Anleitungen zum Schuhkauf und zum Rucksackpacken, eine Wetterkunde und zahlreiche Tipps für das richtige Verhalten unterwegs.

Wer natürlich zu Fuß noch einen Schritt weiter geht, erkennt bald: Wandern ist mitnichten nur eine Beschäftigung für den Urlaub oder die Wochenenden. Vielmehr schafft erst das regelmäßige Zufußgehen in Zeiten motorisierter Fortbewegung wahrhaft gesunde Mobilität für alle Tage und alle Wege.

Natürlich zu Fuß ist ein philosophisch-medizinisches Lesebuch und ein praxisnaher Wanderratgeber für Jung und Alt.