

Wandertipps und Reisetricks



Im wertvollen eBook verrät Wanderprofi und Weltweitwandern-Chef Christian Hlade die „Essenz“ seiner Erfahrungen aus 50.000 Wanderkilometern in über 40 Jahren und verrät viele Tipps & Tricks! Für Einsteiger:innen und erfahrene Wanderbegeisterte.

**WELTWEIT
WANDERN**

Wanderreisen, die bewegen.

Inhaltsverzeichnis

Wandern ist die genialste Form des Reisens!	3
Über den Autor.....	4
Glücksregeln für das Wandern & Reisen	5
Das beste Wander-Training	8
Die optimale Wander-Ausrüstung	10
<i>Von Ausweise bis Zwiebelprinzip: Ausrüstungstipps von A bis Z</i>	<i>10</i>
Die wichtigsten Packtipps für Ihre Wanderung und Wanderreise	25
<i>Besser Wandern mit Öko-Labels</i>	<i>27</i>
Packlisten für das Wandern	28
<i>Packliste für eine Mittelgebirgs-Tageswanderung, auch in südlichen Ländern.....</i>	<i>28</i>
<i>Meine Packliste für eine längere Tageswanderung im Gebirge.....</i>	<i>29</i>
<i>Packliste für eine Mehrtageswanderung im Gebirge.....</i>	<i>31</i>
<i>Zusätzliche Ausrüstung für mehrtägige Hüttentouren.....</i>	<i>31</i>
<i>Packliste für eine längere Wanderreise.....</i>	<i>32</i>
<i>Meine Abreise-To-do-Liste</i>	<i>35</i>
Die wichtigsten Wandertipps für unterwegs.....	37
<i>Blasen, Sonnenschutz und Trinken</i>	<i>42</i>
<i>Verhalten beim Wandern in der Gruppe.....</i>	<i>44</i>
<i>Pro und Kontra von Wandern mit einer organisierten Gruppe</i>	<i>46</i>
Gesundheitstipps: Wie Sie auf Reisen nicht krank werden.....	48
Höhenkrankheit vermeiden.....	51
<i>Tipps für eine optimale Höhenanpassung.....</i>	<i>51</i>
<i>Wissenswertes über die Höhenkrankheit.....</i>	<i>52</i>
<i>Meine persönlichen Tipps für die optimale Höhentaktik.....</i>	<i>54</i>
Zelttrekking.....	57
<i>Zelten auf verschiedenen Untergründen</i>	<i>60</i>
Der optimale Wander-Versicherungsschutz	60
Wandern & Nachhaltigkeit.....	63
<i>Nachhaltiges Wandern: Hinweise und Tipps</i>	<i>64</i>
Vertiefende Infos & Links.....	67

Wandern ist die genialste Form des Reisens!

Die vielen Tipps & Tricks in diesem E-Book bieten sowohl Einsteiger:innen als auch erfahreneren Wanderbegeisterten wertvolle Hilfestellungen für einen größeren Wandergenuss. Die gute Nachricht: Wandern ist zwar keine Raketenwissenschaft, aber eine Disziplin, bei der man durch Wissen, Achtsamkeit und gute Vorbereitung den Wandergenuss massiv erhöhen kann. Wer auf einer Wanderung schon einmal zu schnell losgegangen ist und sich dann auf der ganzen Strecke nicht mehr erholen konnte, oder wer aufgrund mangelhafter Ausrüstung, falscher Schuhwahl oder schlechter – weil kniebelastender – Haltung beim Bergabgehen am nächsten Tag „all seine Sünden abbüßte“, kann sich in diesem E-Book Tipps holen, um das in Zukunft zu vermeiden. Wie bereite ich mich am besten auf eine Wanderung vor?

- Welche Ausrüstung brauche ich wirklich?
- Wie finde ich den perfekten Wanderschuh und den optimalen Wanderrucksack?
- Welche Wandertipps sind wesentlich
- Wie verhalte ich mich in der Wandergruppe?
- Wie vermeide ich Blasen oder schmerzende Kniegelenke?
- Wie vermeide ich die Höhenkrankheit?
- Wie werde ich auf (Fern-) Reisen nicht krank?
- Unsere Tipps für Zelttrekking
- und Vieles Anderes mehr!

Über den Autor



Christian Hlade

geboren 1964. Studium der Architektur an der TU Graz. Bereits seit seiner frühesten Jugend fesselt ihn das Wandern in allen Facetten. Er unternahm Wanderungen sowie ausgedehnte Reisen auf allen Kontinenten und berichtete darüber in Fotoreportagen und beliebten Multi-Media-Vorträgen. 1999 und 2000 verbrachte Christian Hlade mehrere Monate in Ladakh (Indien), um im abgelegenen Bergdorf Lingshed im Himalaya eine solarbeheizte Dorfschule zu errichten. Um diese Auszeit zu finanzieren, beschloss er, professionell Wander-Reisen zu veranstalten – die Geburtsstunde seines Unternehmens „Weltweitwandern“ und die Erfüllung seines Lebensraums. Die Firma zählt seit Jahren zu den erfolgreichsten und sozial engagiertesten Wander-Reiseunternehmen des deutschen Sprachraums. Weltweitwandern ermöglicht bewegende Begegnungen von Menschen und Kulturen – mit der Natur und mit sich selbst. Und das mit über 200 verschiedenen Reisen in über 70 Länder weltweit.

Der von Christian gegründete Verein „Weltweitwandern Wirkt!“ unterstützt weltweit Bildungsprojekte und verbessert die Lebenschancen von Menschen in vielen Ländern der Erde. Christians erstes Buch „Wandern wirkt – Den eigenen Weg gehen & Lebensträume verwirklichen“ schaffte es bis auf Platz 3 der Sachbuch-Bestsellerliste in Österreich, sein zweites Buch „Das große Buch vom Wandern“ erreichte sogar Platz 1 und wurde 2020 mit dem renommierten ITB Book Award als „bestes Wanderbuch des Jahres“ ausgezeichnet. „Wanderwissen kompakt“ nennt sich sein drittes Buch.

Christian Hlade ist verheiratet und hat drei Kinder.

Er blickt auf über 50.000 Wanderkilometer zurück.

Glücksregeln für das Wandern & Reisen

Am Anfang mit einfacheren Touren und Wegen beginnen

Beginnen Sie mit einfachen Wanderungen in Ihrer Umgebung, anstatt sich gleich mit einer anstrengenden Tour zu überfordern. So kommen Sie in Schwung und mit jeder gewanderten Stunde werden Sie – Schritt für Schritt – fitter und Ihre Motivation, Erfahrung und Freude steigen.

Die richtige Ausrüstung ermöglicht mehr Leichtigkeit und Sicherheit

Auf kurzen Waldspaziergängen unter der Baumgrenze können Sie auch mit handelsüblichen Turnschuhen und einem Werbegeschenk-Rucksack wandern. Für „richtige“ Wandertouren brauchen Sie aber passende Wanderschuhe mit hochwertiger Sohle, einen gutsitzenden Rucksack, ausreichend Trinkwasser und entsprechenden Kälte- und Wetterschutz.

Der langsame Beginn ist des Wanderns Sieges-Garantie

Meine goldene Regel: Gehen Sie die ersten 30 Minuten bewusst besonders langsam. Wer mit niedrigem Tempo startet, kommt meist viel weiter. Sie werden sehen, mit dem langsamen Schritt zu Beginn werden Sie in den nächsten Stunden einige der Menschen überholen, die zu Beginn an Ihnen vorbeigezogen sind. Auch ich als Profi-Wanderer gehe immer bewusst langsam, auch wenn das zuerst manch einen komischen Blick von Mitreisenden oder Journalisten erntet. Denn ich weiß, es macht sich immer bezahlt, und ich lasse mich nicht aus dem Konzept bringen.

Mit Gleichgesinnten wandert es sich leichter

Haben Sie wanderbegeisterte oder zu begeisternde Kolleginnen, Kollegen oder Bekannte? Wenn ja, fragen Sie doch einfach einmal nach, ob Sie jemand begleiten möchte. Denn mit Bekannten zu wandern erhöht die Freude und man ist nicht alleine, wenn etwas passiert. Vielleicht bringt ihr Mitwanderer ja auch schon Ideen für die nächsten Touren mit? Wenn Sie niemanden konkret kennen, sind Wandervereine oder Wanderreiseveranstalter eine tolle Möglichkeit in Gruppen zu wandern und in das Wandern einzusteigen.

Sich Zeit lassen und keine „Unbedingt-Ziele“

Gönnen Sie sich den Luxus, sich Zeit zu lassen! Das Genießen des Unterwegs-Seins und all der kleinen Dinge am Wegesrand schafft viel mehr Wandergenuss, als ein stures Hinauflaufen auf den Gipfel mit der Stoppuhr in der Hand. Die Rücksichtnahme auf gemütlichere Mitwandernde oder Kinder führt oft zu wertvollen Eindrücken und man sieht Dinge, die man ansonsten übersehen hätte. Planen Sie ausreichend Zeitreserven ein und kehren Sie lieber einmal auch vorzeitig um, wenn Zeit oder Bedingungen für den Gipfel nicht mehr passen.

Gelassenheit bei ungeplanten Änderungen

Wenn Sie einmal wegen Schlechtwetter, Konditionsproblemen oder Schwierigkeiten am Weg Ihr geplantes Ziel nicht erreichen, bleiben Sie gelassen. Genießen Sie das, was gerade ist. Die Vorfreude auf ein besseres Wetter, einen leichteren Aufstieg, oder Ähnliches bleibt Ihnen immer erhalten.

Meine Erfahrung: In solchen Situationen finde ich den Blick über den Tellerrand so wichtig, den man auf Reisen in andere Kulturen gewinnt. Zum Beispiel fällt mir die Gelassenheit meines marokkanischen Freundes Lahoucine ein. Wann immer ihn jemand der Wandergäste zu einer klaren Aussage drängt, ob wir diesen oder jenen Gipfel noch erreichen werden, antwortet er mit „Inschallah“. Das bedeutet so viel wie „So Gott will“. Dieser Ausdruck hat nicht nur eine religiöse Komponente, sondern ist vor allem die entwaffnende Antwort auf alle gestressten Nachfragen von Mitteleuropäern zu Höhenmeter, dem Tempo oder den zurückgelegten Kilometern. Nach drei Fragen, die mit „Inschallah“ beantwortet worden sind, gibt auch der hartnäckigste Streckenmesser seine Nachfragen auf. Und plötzlich kann man das Gehen als solches genießen.

Keine Vergleiche und kein Jammern

Stellen Sie unterwegs keine Vergleiche mit schöneren Bergen, besseren Aussichten, tolleren Routen oder netteren Begleitern oder an. Ärgern Sie sich vor allem nicht über einen eventuell zu steinigem oder zu glatten Weg, unpassendes Wetter oder nervende Mitwandernde. Das verstellt Ihnen jede Möglichkeit, doch noch schöne Augenblicke zu erleben. Humor hilft immer. Gerade über Missgeschicke kann man später lachen, man hat etwas zu erzählen und außerdem erweitern schlechte Bedingungen zudem Ihren Erfahrungshorizont stark! Lernen Sie daraus und machen Sie, was in ihrer Macht steht das nächste Mal besser. Vielleicht hilft Ihnen bei dem einen oder anderen Thema dieses Buch.

Nicht unterwegs Probleme wälzen

Sorgen und Probleme lassen Sie am besten zu Hause zurück. Laden Sie besser unbeschwert in der Natur Ihre Batterien auf! Dann hat man nach der Heimkehr mehr Energie und Abstand für die Lösung.

Im Hier und Jetzt verweilen

Versuchen Sie, beim Wandern möglichst häufig im Hier und Jetzt zu bleiben. Pausieren Sie zwischendurch auch einmal Ihre Gespräche oder Planungsgedanken, gehen Sie still und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atmen, den eigenen Gehrhythmus und Ihre unmittelbare Umgebung: Farben, Formen, Geräusche und Gerüche ...

Wertschätzendes Beobachten bereichert und lässt alle Eindrücke frischer, farbiger und unmittelbarer wirken. Jeder Moment ist für sich kostbar und einmalig, daher sollte man ihn genießen.

Zeit beim Heimkommen lassen

Auch beim Heimkommen gilt es, sich etwas Zeit zu lassen. Stürzen Sie sich nach Möglichkeit vor allem nach einer längeren Wanderreise nicht gleich voll in den Alltag. Planen Sie eine Übergangszeit ein: zum Ankommen, um die Ausrüstung wieder gut zu versorgen und um die Wandererlebnisse auch innerlich zu sortieren und abzulegen.

Achtung: Bewegung macht süchtig!

Seien Sie gewarnt! Je mehr Sie in der Natur wandern, desto mehr Lebensfreude werden Sie entwickeln und desto öfter werden Sie wandern gehen wollen. Denn wer draußen wandert, findet mehr zu sich selbst und seiner inneren Stabilität.

Das beste Wander-Training

Warum Wandern oft die beste Vorbereitung für eine Wanderung ist.

Oft werde ich gefragt: „Wie fit muss ich für eine bestimmte Wanderung oder für eine längere Wanderreise sein, um diese auch zu schaffen?“ Meine Antwort darauf: Zu schaffen ist eine mittellange Wanderung auf einfachen Wegen in der Regel fast immer! Aber je fitter man ist, desto größer sind der Genuss und die Freude daran. Schließlich macht es einen Riesenunterschied, ob man am Abend gerädert am Ziel ankommt oder ob man dort die schönen Momente auch wahrhaft auskosten kann. Auch während der Tour sind Eindrücke wesentlich intensiver, wenn man nicht „aus dem letzten Loch pfeift“. Zudem ist eine gute Kondition die beste Gesundheitsvorsorge und gewährleistet ausreichend Sicherheitsreserven, falls das Wetter einmal umschlagen oder der Weg ungeplant länger werden sollte.

Wenn man einen mehrtägigen Wanderurlaub plant, aber nicht regelmäßig Sport betreibt, ist es ratsam, sich einige Woche davor körperlich zu betätigen. Allerdings: Ein Trainingseffekt stellt sich erst dann ein, wenn man sich mindestens einmal pro Woche für mehrere Stunden bewegt. Mehr ist natürlich besser. Ideal ist es, mehrere Wochen vor einem Wanderurlaub möglichst täglich ausgedehnte, flotte Spaziergänge zu unternehmen. Zu Beginn in der Ebene, dann aber in hügeligeres Gelände wechseln. Haben Sie weniger Zeit zur Verfügung und sind ohnehin eher sportlich, dann bietet sich regelmäßiges Joggen (2- bis 3-mal pro Woche für jeweils 30 bis 45 Minuten) als effektives und zeitsparendes Training an.

Ebenso eignen sich gezieltes Krafttraining, vor allem der Beinmuskulatur an speziellen Trainingsgeräten in einem Fitnesscenter unter fachlicher Aufsicht, und Ausdauereinheiten am Stepper oder Crosstrainer als gute Vorbereitungsmethoden.

Nutzen Sie auch die kleinen Trainingsmöglichkeiten des Alltags: Nehmen Sie die Treppe anstelle des Lifts, verwenden Sie für kurze Strecken lieber das Fahrrad als das Auto und ersetzen Sie Fernsehabende durch Spaziergänge. Jeder Schritt zählt!

Meine persönlichen Work-outs vier Wochen vor einem mehrtägigen Wanderurlaub:

- mehrmals wöchentlich eine Stunde zu Fuß gehen oder 2- bis 3-mal Jogging pro Woche
- eine Wanderung pro Woche (2 bis 3 Stunden – je mehr und länger, desto besser)
- 2- bis 3-mal Yogaübungen pro Woche für die Beweglichkeit

Wie schätze ich ein, ob ich eine geplante längere Wanderung schaffe?

Bei den Höhenmetern lautet mein Tipp, damit Sie sich selbst besser einschätzen können: Probieren Sie diese am eigenen Leib praktisch aus, bevor sie größere Wanderungen planen! Steigen Sie auf einen nahegelegenen Berg mit 900 oder 1.000 Höhenmetern. Wenn Sie keinen Berg zur Verfügung haben, suchen Sie sich einen Hügel mit 100 Metern und gehen Sie ihn 7- bis 10-mal rauf und runter, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was Ihnen 700 bis 1.000 Höhenmeter ausmachen. Zudem ist das auch gleich ein sehr gutes Training und die „echte“ Tour macht dann mit größerer Fitness noch mehr Freude.

Die optimale Wander-Ausrüstung

Von Kopf bis Fuß aufs Wandern eingestellt! Ohne den perfekten Wanderschuh kann das schönste Outdoor-Erlebnis rasch zur Qual werden, ohne den richtigen Sonnenschutz am Kopf ebenso. Darüber hinaus sind allerlei kleine Dinge bei der Auswahl des optimalen Equipments zu beachten. Folgen Sie mir nun durch mein langjährig erprobtes A bis Z der Wanderausrüstung. Meine Ausrüstungstipps gelten unter der Annahme von sicher begehbaren Wanderwegen bei Plusgraden.

Von Ausweise bis Zwiebelprinzip: Ausrüstungstipps von A bis Z

Ausweise

Besonders im Ausland praktisch: Alle wichtigen Ausweise und Dokumente scannen/fotografieren und sich auf den eigenen Webmail-Account senden. Damit hat man im Notfall weltweit Zugriff auf seine Dokumente in digitaler Form.

Daunenjacke, Daunengilet

Sind kühlere Temperaturen zu erwarten, habe ich immer eine leichte Daunenjacke, ein Daunengilet oder alternativ eine Jacke mit Kunstfaserfüllung (z. B. PrimaLoft) mit dabei. Daunen sind wärmer, aber teurer und feuchtigkeitsempfindlicher als Kunstfasern: Nasse Daunen „klumpen“ zusammen und verlieren dann ihre Wärmeisolationseigenschaft. Eine leichte und griffbereite „eiserne Wärmereserve“ ist oft Gold wert.

Mein Tipp: Es gibt Jacken mit einer sogenannten „Crystal-Down-Füllung“. Die Daunen sind hier silikonisiert und der Stoff ist DWR-imprägniert (= Durable Water Repellent). Dadurch sind sie viel weniger feuchtigkeitsempfindlich.

E-Reader

Mit einem E-Reader spart man Gewicht und hat trotzdem immer eine große Menge an Büchern dabei. Durch das Hintergrundlicht kann man auch in schlecht beleuchteten (Hütten-)Zimmern sehr gut lesen. Außerdem lässt sich die Schriftgröße einstellen.

Erste-Hilfe- & Notfallset

Ein leider oft vernachlässigtes Thema, die Mitnahme ist aber sehr zu empfehlen! Damit kann man sich bei kleineren Verletzungen wirkungsvoll selbst verarzten und Wunden erstversorgen. Ich nehme auf meinen Wanderungen immer folgendes mit, empfehle aber eine Adaptierung an den eigenen Bedarf:

- Alu-Rettungsdecke
- Dreieckstuch

- Elastische Binde, 2 Verbandspäckchen, Mullbinden, Wundauflagen
- Pflaster
- Wunddesinfektion (z. B. Betaisodona)
- breites Tape (z. B. Leukoplast, mind. 2,5 cm) und Blasenpflaster
(Ein Tape eignet sich auch gut für kleinere Reparaturen vom Equipment.)
- Wundsalbe: sehr gut bei wunder Haut, falls es durch starkes Schwitzen zum Wundscheuern kommt und/oder die Lippen aufspringen. Meine persönliche Empfehlung: Bepanthen.
- Ich nehme stets auch ein starkes Schmerzmittels zur Schockbekämpfung mit.
- Evtl. kleiner Biwaksack

Mein Tipp: Es gibt von einigen Anbietern spezielle Erste-Hilfe-Rucksacksets, z. B. von Tatonka.

Fernglas

Besonders wichtig, wenn man Vögel oder andere Tiere beobachten möchte, aber auch für ein intensiveres Studieren der Landschaft. Ich bevorzuge für das Wandern leichtere Modelle mit einer Vergrößerung von 8 x oder 10 x, größere sind zu schwer. Ich setze auf die Ferngläser von Swarovski oder Leica, da mich die optische Qualität überzeugt. Was bei allen gilt: Je höher die Lichtstärke und je größer das Sichtfeld, desto schwerer und auch tendenziell teurer werden Ferngläser.

Funktionsjacke

Ohne eine sogenannte Hardshell-Funktionsjacke („Goretexjacke“) gehe ich nicht in die Berge. Eine leichte, atmungsaktive und zugleich wasser- und winddichte Funktionsjacke ist wichtig als Wind-, Wetter- und Kälteschutz. Bitte keine gefütterte, schwere Winterjacke mit auf die Wanderung nehmen. Wichtig ist, auf geringes Gewicht bei gleichzeitig hoher Strapazierbarkeit und eine gute Passform zu achten. Eine hochwertige Jacke hat zwar meist ihren Preis, aber ein solches Kleidungsstück begleitet Sie über viele Jahre und durch so manches üble Wetter.

Mein Tipp: Ich bevorzuge dreilagige Jacken, die besonders lange Ärmel sowie einen Reißverschluss zur Belüftung unter den Achseln haben und auch ausreichend lange geschnitten sind, damit sie gut über mein Gesäß reichen. Beim Anprobieren im Geschäft sollte man auch immer eine dickere Jacke darunter anziehen!

Meine Erfahrung: Hardshell oder Softshell?

Ich persönlich bevorzuge auf Wanderungen und Reisen, bei denen es potenziell regnen kann, immer eine Hardshell-Funktionsjacke mit darunterliegenden weichen Schichten aus Fleece, Wolle oder Daune. Softshell-Jacken verwende ich nur bei sicherem Hochdruckwetter wie z. B. auf Skitouren oder in südlichen Ländern, wenn hauptsächlich eher leichter Wind zu erwarten ist, die atmungsaktive Funktion im Vordergrund steht und Nässeschutz kein Thema ist.

Handy

Dieses ist auch ein Sicherheitsfaktor beim Wandern und sollten daher immer ausreichend geladen sein, um im Notfall damit Hilfe rufen zu können. Außerdem dient es als Navigationshilfe (siehe Kapitel Wandern 2.0), für Wetterinfos und zum Reservieren von Hüttenschlafplätzen.

Achtung: In manchen Bergregionen gibt es keinen Empfang, also Schlafplätze frühzeitig reservieren.

Haube und Handschuhe

Wiegen nicht viel, können aber bei windigem, kaltem Wetter einen großen Wohlfühl-Unterschied ausmachen. Der menschliche Körper verliert einen großen Teil der Wärme über den Kopf.

Hüttenschlafsack/Innenschlafsack

Berghütten im Alpenraum verlangen die Verwendung eines Hüttenschlafsacks mit Polsterfach. Ich empfehle einen Hüttenschlafsack aus Seide. Innenschlafsäcke aus Baumwolle wiegen oft ein Vielfaches. Ich verwende meinen Hüttenschlafsack auch als Innenschlafsack für meinen Daunenschlafsack. So muss man den Daunenschlafsack weniger oft waschen und gewinnt noch einmal 2–3 Grad an Wärme.

Hüttenschuhe oder leichte Ersatzschuhe

Hütten bieten zwar im Alpenraum oft Hausschuhe an, ich habe aber bei einer Wanderung mit Hüttenübernachtungen meist leichte Flip-Flops im Gepäck. Bei abgelegenen Mehrtages-Touren nehme ich einen sehr leichteren Trekking-Schuh als Hausschuh für die Hütte mit und haben dann gleich einen Ersatzschuh für Notfälle.

Kabelbinder

Ja – richtig gelesen. Diese kleinen, leichten Plastikspangen sind ein universell einsetzbares Reparaturutensil: zum Beispiel bei einem kaputten Reißverschluss oder Rissen in Bekleidung und im Rucksack.

Leggins

Dünne Leggins (Elastik-Kunstfaser oder Merinowolle) sind multifunktional verwendbar: Als Wechselhose, wenn die Wanderhose nass oder schmutzig geworden ist, als Unterzieh-Reserve für kühle Tage und zugleich auch als Abendbekleidung oder sogar Schlafbekleidung auf Hütten.

Liegematten

In diesem Bereich hat sich gerade in den vergangenen Jahren extrem viel getan. Bei niedrigen Temperaturen hilft der beste Schlafsack wenig, wenn man eine zu dünne Matte verwendet und die Kälte von unten kommt. Stand der Technik sind heute aufblasbare Matten unterschiedlicher Dicke, Füllungszusätzen und Preisklassen. Die wichtigsten Auswahlkriterien sind Dicke,

Gewicht, Packmaß, Wärmeleistung und Preis. Es gibt Liegematten bzw. Luftmatratzen mit Füllungen aus Schaumstoff, Kunstfasern und Daune – oder auch ohne Füllung mit alubedampften Stegen, welche die Wärme zurück zum Körper reflektieren.

Mein Tipp: WICHTIG! Immer ein passendes Reparaturset mitnehmen, kleine Dornen können die aufblasbare Matte schnell ruinieren und damit Ihre Nachtruhe nachhaltig stören – und das für die gesamte Reise!

Merinowoll- oder Fleece-Jacke

Bietet als Komponente des „Zwiebelprinzips“ etwas Kälteschutz, ist aber auch gemütlich als Abendbekleidung auf Hütten.

Mein Tipp: Ich bevorzuge eher dünnere Jacken mit Kapuze aus einer Gewebemischung von Merino und Polyester

Notfallausrüstung

Bei längeren, sehr entlegenen und einsamen Touren ohne Handyempfang anzuraten: Signalgeber (Trillerpfeife, Leuchtraketen, starke Taschenlampe oder Spiegel), evtl. ein Satellitentelefon.

Packsäcke

Verschiedenfarbige Packsäcke erleichtern das Verstauen und Finden der Ausrüstungsgegenstände im Rucksack. Man kann auch normale Plastik- oder Stoffsäcke verwenden.

Mein Tipp: Ich bin ein Fan der wasserdichten und sehr leichten Packsäcke der Firma „Exped“. Bei längeren Wanderungen ist in einem größeren die Wechselwäsche und in einem andersfarbigen kleineren Packsack aller Kleinkram wie Kabel, Schreibzeug, E-Reader, usw.

Powerbank

Ein Zusatz-Akku ermöglicht das 2- bis 3-malige Wiederaufladen des Handys, wenn man ohne Stromversorgung ist. Durch die Angabe des mAh-Wertes (Milliamperestunden) kann man die Leistung des jeweiligen Akkus erkennen, also die Speicherkapazität an Energie. Powerbanks verhindern den Stress bei fast leeren Handy-Akkus und versorgen auch die GPS-Uhren und den E-Reader mit Strom.

Proviantbox

Eine wiederverwendbare Proviantbox aus Aluminium oder Kunststoff schützt die Lebensmittel und reduziert zugleich den Plastikabfall.

Regengamaschen

In Gegenden, in denen es häufig regnet, bei hohem und nassem Gras, bzw. wenn der Boden sehr lehmig und matschig ist, können Regengamaschen eine wunderbare Ausrüstungsergänzung sein. Man verhindert damit wirkungsvoll, dass Regenwasser von oben in die Schuhe eindringt.

Vor allem bei wärmeren Temperaturen empfehle ich Gamaschen aus atmungsaktivem Material (z. B. Goretex).

Regenponcho, Regenhose und/oder Schirm?

Wenn es richtig schüttet, dann bietet die Outdoorjacke allein nicht mehr ausreichend Schutz, denn Hose, Rucksack und Schuhe werden triefnass. In solchen Fällen braucht es auch einen Schutz des unteren Körperbereichs, etwa mit einer Regenüberhose (aus atmungsaktivem Goretex), sowie des Rucksackes mit einer Regenhülle. Mir persönlich ist das Gehen mit einer Regenhose – selbst aus atmungsaktivem Material – aber meist viel zu warm, daher bevorzuge ich einen vergleichsweise luftigen Regenponcho. Bei Regen ohne Wind und einfachem Gelände ist auch ein kleiner Regenschirm eine gute Wahl. Es gibt spezielle, sehr stabile und gleichzeitig leichte Wanderschirme im Bergsporthandel.

Reepschnur

Ein paar Meter Reepschnur (dünne Leine) kann sehr praktisch sein: zum Wäscheaufhängen bei Mehrtagestouren oder für Befestigungen, als Ersatzschuhbänder und auch für kleine Reparaturen.

Reparaturutensilien

Hier nochmals zusammengefasst – Beschreibung unter den einzelnen Gegenständen:

Taschenmesser, breites Tape, Reepschnur, Kabelbinder

Schlafsack

Für eine Hüttenübernachtung ohne Bettdecken reicht ein leichter Sommerschlafsack. Wenn es Decken gibt, reicht ein Hütteninnenschlafsack. Ich verwende einen aus Seide.

Schlafsack für das Übernachten im Freien im Gebirge

Bei einer Übernachtung im Freien oder im Zelt im Gebirge ist nichts schlimmer als ein zu dünner Schlafsack, in dem man nachts friert. Die Angaben der Hersteller sind nicht immer optimal. Hier habe ich meine Erfahrungen zusammengefasst, worauf man bei der Auswahl des Schlafsacks für das Übernachten im Freien achten sollte:

- Orientieren Sie sich unbedingt am angegebenen „Komfortbereich“, denn die „Extremtemperatur“ gibt lediglich an, bei welcher Temperatur man gerade noch überlebt! Wird Ihnen rasch kalt, dann sollten Sie unbedingt Reserven einplanen und

einige Grade selbst dazudenken. Zudem schwanken Temperaturen in den Bergen oder anderswo im Freien stark. Es gibt überall immer wieder außergewöhnlich kühle Perioden, auch in den an sich warmen Jahreszeiten.

- Im Schlafsack selbst wenig anziehen, sonst kann sich dieser nicht erwärmen! Bei Kälte eine Decke oder auch die Wanderjacke ÜBER den Schlafsack legen. Immer eine geeignete Matte als Unterlage verwenden, denn viel Wärme geht nach unten verloren.
- Wenn es kalt ist, unbedingt den Schlafsack ganz zu machen und auch die Kapuze um den Kopf herum ganz zuziehen, bis nur mehr eine kleine Gesichtsoffnung zum Atmen bleibt, evtl. zusätzlich eine Haube tragen.
- Bei Kälte wirkt auch eine Wärmeflasche Wunder – dazu kann auch eine sicher verschraubbare Metalltrinkflasche dienen. Aber Achtung vor Verbrennungen: Nur Wärmeflaschen mit sicherem
- Verschluss benutzen, gut zuschrauben und immer in etwas einwickeln.

Basiswissen zu Daunenschlafsäcken

Schlafsäcke mit Daunenfällung sind um einiges leichter und im zusammengelegten (komprimierten) Zustand kleiner als solche mit Kunstfaserfällung. Auch das Schlafklima ist in einem Daunenschlafsack viel angenehmer. Die entscheidende Angabe ist die „Bauschkraft“, gemessen in Cuin. Daunen im Bereich von 750 bis maximal 900 Cuin sind hochwertig – man hat deutlich spürbar mehr Wärme bei wesentlich geringerem Packmaß. 650 bis 700 Cuin sind in Ordnung, darunter wird es ineffizient.

Die Angabe 90/10 gibt wiederum an, dass als Fällung 90 Prozent Daunen und 10 Prozent Stützfedern verwendet wurden. Je höher der Daunenanteil, desto hochwertiger, wärmer und teurer ist das Produkt. 70/30 wäre dementsprechend eine nicht besonders gute Daunenfällung, 80/20 ist in Ordnung, 90/10 sehr gut.

Feuchtigkeitsempfindlichkeit versus Gewicht: Der Nachteil von Daunenschlafsäcken ist deren Feuchtigkeitsempfindlichkeit. Ein feuchter Daunenschlafsack verliert sehr stark an Wärmeleistung. Schlafsäcke mit Kunstfaserfällung sind etwas unempfindlicher, dafür sind diese – bei gleicher Wärmeleistung – schwerer. Beim Thema Feuchtigkeit geht es nicht nur um Regennässe, sondern auch um Feuchtigkeit durch Kondenswasser im Zelt. Nach einer Zeltnacht sollte man den Schlafsack stets am folgenden Tag am besten in der Sonne trocknen.

Kompressionssäcke & Lagerung

Ich verwende zu einem Daunenschlafsack immer auch einen eigenen Kompressionssack, z. B. von der Firma „Exped“. Einen Daunenschlafsack sollte man nicht zu ordentlich zusammenlegen – denn das knickt Material und Daunen. Stattdessen stopft man diesen in den dafür vorgesehenen Packsack. Mittels einer Entlüftungsöffnung und Kompressionsgurten kann man den Schlafsack für den Transport ultraklein komprimieren.

Tipp: Länger lagern sollten Daunenschlafsäcke im komprimierten Zustand nicht. Dafür gibt es eigene große, luftige Lagersäcke aus Baumwolle.

Innenschlafsack verwenden

Daunenschlafsäcke soll man möglichst selten waschen, weil jeder Waschvorgang die Qualität der Isolierung mindert. Daher immer zusätzlich einen waschbaren Innenschlafsack – am besten einen aus Seide – verwenden. Dieser erhöht auch die Wärmeleistung des Schlafsackes nochmals ein wenig.

Waschen von Daunenschlafsäcken

Waschen Sie Ihren Schlafsack mit einem speziellen Daunenwaschmittel, welches das für die Isolation wichtige Eigenfett der Daunen nicht zu stark angreift. An der Luft trocknen und dabei immer wieder gut aufschütteln, damit die Daunen nicht zusammenklumpen und wieder luftig werden.

Sonnenbrille (plus Brillenbox)

Wichtig sind bei einer Sonnenbrille ein guter UV-Schutz und eine Form, die auch die Strahlung von der Seite her abschirmt. Zusätzlich empfehle ich eine stabile Brillenbox.

Softshell-Gilet

Wärmt und schützt den Oberkörper und wiegt nicht viel. Arme und Schultern bleiben frei, was bei schweißtreibenden Anstiegen in kühleren und oft auch leicht windigen Bergregionen sehr hilfreich ist.

Stirnlampe

Leicht und vielfach einsetzbar: ob zum Finden der Toilette in der nächtlich-dunklen Hütte, als Leselicht in düsteren Zimmern oder auch als Sicherheitsausrüstung, wenn man beim Wandern ungeplant in die Dunkelheit gerät. Durch die LED-Technologie sind die Lampen heutzutage sehr leistungsstark und stromsparend.

Mein Tipp: Manchmal schalten sich die Lampen ungewollt im Rucksack ein und sind dann leer, wenn man sie braucht. Um das zu verhindern, eine der Batterien beim Transport umdrehen, dann kann das nicht passieren. Auch Reservebatterien mitnehmen!

Taschenmesser

Ein Taschenmesser mit einigen praktischen Werkzeugen gehört für mich zur Wander-Grundausrüstung. Ich verwende seit 40 Jahren immer dasselbe Modell, das Schweizermesser „Victorinox Climber“ mit Messer, Schere, Pinzette, Dosen- und Flaschenöffner, uvm.

Trekkingschuhe, niedrige

Wenn man gut trainierte Bänder und Beinmuskeln hat, sind solche Schuhe ideal für leichte bis mittlere Wanderungen. Durch die Noppensohle sind sie rutschfest und auch geländetauglich. Trekkingschuhe gibt es mit und ohne Goretex-Futter – je nach Klima und Feuchtigkeit am Weg sollte man dies bei der Auswahl beachten. Bei mehrtägigen Tagen dienen sie auch gut als Ersatzschuh und als Hüttenschuh für den Abend. Für weniger gut trainierte Wandernde empfehle ich aber auf allen Wanderungen knöchelhohe Wanderschuhe.

Trekkingtuch (Multifunktions-Schlauchtuch oder Buff)

Ein Schlauchtuch aus elastischer Kunstfaser wiegt fast nichts und ist sehr vielfältig einsetzbar:

- als dünne Haube als Wind- und Sonnenschutz für den Kopf
- als Stirnband mit Ohrenschutz
- als Halstuch inklusive Nackenschutz
- als Schweißband am Handgelenk
- als MNS während der Coronazeit und bei extrem staubigen Wegen

Wanderhemd

Es gibt im Bergsporthandel langärmelige Hemden – meist aus Kunst- oder Mischfaser – mit geprüftem Sonnenschutzfaktor. Achtung: Helle, dünne Baumwollhemden bieten keinen oder kaum Sonnenschutz.

Wanderhose

Meine Erfahrung: Wer im Bergsportgeschäft nach einer Wanderhose fragt, bekommt oftmals eine zu dicke „Hochtouren-Berghose“ empfohlen. Diese mag für hochalpine Gletschertouren eine gute Wahl sein, aber für normales Bergwandern bei eher moderaten oder gar heißen Temperaturen ist so eine Hose unpassend, weil sie zu warm ist. Ich bevorzuge bei allen meinen sommerlichen Wanderungen eine dünne Hose mit abzipfbaren Beinlingen. Gegen Kälte rüste ich mich mit einer Überhose oder trage darunter eine lange Unterhose oder Leggings aus Wolle oder Kunstfaser. Normale Stoffhosen sind für das Wandern nicht so gut geeignet, das Gewebe ist wenig strapazfähig. Wenn Jeans nass werden, trocknen sie lange nicht und kleben am Körper.

Wanderhut oder Wanderkappe

Die Wichtigkeit eines Sonnenschutzes für den Kopf wird oft unterschätzt und kann gar nicht oft genug betont werden. Ohne Kopfbedeckung können Sonnenbrände und Sonnenstiche inklusive Übelkeit auftreten. Tragen Sie als Sonnenschutz immer eine Kopfbedeckung, die auch den Nacken

schützt (z. B. einen breitkrempigen Wanderhut), um einen Sonnenbrand im Nacken zu vermeiden. Die Kopfbedeckung schützt auch vor Wind und Nieselregen und erspart Ihnen abendliche Kopfschmerzen in der Hütte.

Wanderrucksack

Ein optimaler Wanderrucksack ist die wichtigste „Hardware“ für Ihre Outdoor-Aktivitäten. Entsprechend sorgfältig sollte dieser zentrale Reisebegleiter ausgesucht werden: Kompakt und leicht soll der Rucksack sein und alles fassen können, was Sie für die jeweilige Tour benötigen. Alle Dinge sollten sich zudem übersichtlich verstauen lassen, um unnötiges Kramen und hektisches Herumwühlen zu vermeiden. Schlüssel und Wertsachen brauchen ebenso ihren bestimmten Platz wie Regenponcho und Regenhülle, die im Falle eines Regengusses rasch bei der Hand sein sollten.

Größe

Diese ist naturgemäß abhängig von der geplanten Tour, es braucht also unterschiedliche Rucksäcke für unterschiedliche Anforderungen: Für Tageswanderungen im Sommer reichen Volumen um die 30 Liter. Bei längeren Wandertouren mit Übernachtungen sollte das gute Stück schon etwas mehr Volumen fassen. Hier macht sich jedes Gramm weniger Gewicht bezahlt. Je größer und schwerer das mitgenommene Gepäck, desto besser und stabiler müssen stets auch das Tragegestell und die Gurten des Rucksackes ausgeführt sein. Ein zu leichter Rucksack mit einem unzureichenden Tragesystem und zu schmalen Gurten ist auch nicht sinnvoll.

Passform

Entscheidend sind die geeignete Länge des Tragsystems, ein perfekter Sitz der Trage- und Hüftgurte und eine gute Durchlüftung am Rücken. Um das zu beurteilen, ist es sinnvoll, den Rucksack im Geschäft mit entsprechendem Gewicht gefüllt auszuprobieren. Es gibt auch eigene Modelle für Frauen mit entsprechend geschnittenen Gurten und auch eigene länger gestellte XL-Modelle für groß gewachsene Menschen.

Mein Tipp: 1–2 Kletterseile sind ein guter „Befüllungersatz“ als Test. Diese sind in vielen Sportgeschäften in der Nähe verfügbar.

Ausführung

- Ich achte immer auf folgende Kriterien:
 - Ein Rucksack-Tragesystem mit Netz sodass der Rucksack nicht direkt am Rücken aufliegt, sondern einen Abstand zur Belüftung hat. Das ist wichtig, um nicht unnötig zu schwitzen, und ein Schutz vor Verkühlungen.
 - eine sinnvolle Unterteilung des Rucksackes, um Ordnung zu halten. Das heißt für mich: Innen- oder Außenfächer, ein kleines Innenfach mit Zippverschluss für Geldtasche, Schlüssel und andere Wertgegenstände, Befestigungsgurten für Wanderstöcke, Trinkflasche und nasses Gewand
 - eine Regenhülle in einem eigenen Fach an der Unterseite oder eine wasserdichte Ausführung des ganzen Rucksacks,
 - geringes Gewicht bei gleichzeitig ausreichender Stabilität,

- insgesamt aber nicht zu viele außen angebrachte Bänder, Riemen und sonstige Gimmicks. Diese bedeuten immer Zusatzgewicht und im schlimmsten Fall bleibt man damit irgendwo hängen.

Wie stelle ich das Rucksack-Tragesystem richtig ein?

Das Rucksack-Tragesystem sorgt dafür, dass die Last im Rucksack optimal auf den Körper des Wanderers übertragen wird und es eine gewisse Belüftung des Rückens gibt. Dadurch ist der Rucksack komfortabler und besser zu tragen. Die wichtigsten Einstellungsmöglichkeiten sind hier beim Hüftgurt, Schultergurt und Brustgurt:

Einstellung des Hüftgurts: Nehmen Sie den gefüllten Rucksack und positionieren

Sie die Hüftpolster so, dass diese ca. 3 cm über dem Beckenkamm (= oberer Abschluss des Beckenknochens) liegen. Dann die Schnalle des Hüftgurts vor dem Bauch schließen und den Gurt fester ziehen. Damit sollte ein großer Teil des Rucksackgewichts auf dem Hüftgurt und damit auf Ihren Hüften ruhen.

Einstellung der Schultergurte: Nach dem Einstellen des Hüftgurtes können Sie mit der

Einstellung der Schultergurte experimentieren: Wenn man diese lockert, kommt mehr Gewicht auf die Hüfte. Wenn man die Gurten straffer zieht, verteilt man das Gewicht mehr auf die Schultern. Es empfiehlt sich, die Lastenverteilung im Laufe der Wanderung einige Male zu wechseln, um so die Belastung zu variieren.

Einstellung des Brustgurts: Dieser befindet sich zwischen den Schultergurten und kann in der

Höhe etwas nach oben und unten verschoben werden. Stellen Sie seine Höhe in eine für Sie komfortable Position auf Ihrem Brustkorb ein, schließen Sie dann die Schnalle und ziehen Sie den Gurt etwas fester. Dadurch trägt der ganze Brustkorb die Rucksacklast mit. Auch hier kann man die Lastverteilung variieren: Je straffer der Brustgurt, desto mehr Last wird auf den Oberkörper übertragen. Ist der Gurt lose gespannt, geht mehr Gewicht auf die Schultern bzw. in die Hüften.

Weitere Einstellungen:

- Viele Rucksäcke erlauben auch das Einstellen der Länge des Tragesystems auf die eigene Körpergröße.
- Bei manchen Modellen kann man zudem auch den Abstand des Tragesystems vom Rücken bzw. die Stärke der Biegung des Systems einstellen.
- Größere Rucksäcke haben dazu noch sogenannte „Lastkontrollriemen“ – das sind Gurte oben auf den Schultergurten, mit denen man die Rucksacklast stabilisieren und nochmals justieren kann.
- „Laststabilisierungsgurte“ findet man ebenfalls bei größeren Modellen unten im hinteren Teil der Hüftgurte.

Wanderschuhe

Der Wanderschuh ist das Verbindungsglied zwischen dem Wandernden und der Natur. Ein Schnittstellenproblem gilt es daher unbedingt zu vermeiden. Der richtigen Auswahl des individuell optimalen Wanderschuhes sollten Sie daher größte Aufmerksamkeit schenken.

Der passende Schuh für unterschiedliches Gelände

Grundsätzlich gilt: Je anspruchsvoller das Gelände, desto steifer, fester und höher sollte der Schuh sein. Für die meisten mittelschweren Wanderungen empfehle ich knöchelhohe Schuhe mit einer guten Dämpfung und einer guten Sohlen- und Schuhstabilität. Ist der Schuh mit einer „Vibram“-Sohle ausgestattet, ist das durchaus ein Qualitätsmerkmal. Am Markt gibt es leider viele zu weiche Schuhe, mit denen Sie auf Dauer keine Freude haben werden. Gleichzeitig gibt es auch ein „zu gut“: Denn sehr schwere, steigeisenfeste Schuhe braucht man wirklich nur bei anspruchsvollen Schnee- und Eisbegehungen.

Hinweis: Für sehr einfache Wege können Sie unter Umständen auch einen niedrigen Trekkingschuh mit guter Sohle verwenden. Trainierte Wandernde verwenden diese Schuhe oft auch in mittlerem Gelände. Das empfehle ich persönlich aber nicht, denn die Gefahr von Knöchelverletzungen durch Umkippen ist bei untrainierten Menschen hoch.

Innenfutter: Tex-Membran, Vollleder oder Textil?

Ein Innenfutter aus Tex-Membran verhindert, dass Feuchtigkeit von außen zum Fuß durchdringen kann. Wer viel bei Regen, im Schnee oder nassen Gras wandert, sollte zu Tex-Membran-Modellen greifen. Eine Membran ist ein Material mit sehr kleinen Löchern, die in das Gewebe eingearbeitet ist. Die Löcher sind 20.000-mal kleiner als ein Wassertropfen. Schuhe mit Tex-Innenfutter sind zudem wesentlich leichter als Schuhe mit Lederfutter. Der Nachteil: Obwohl die wasserdichte Schicht atmungsaktiv ist, schwitzt man darin stärker als in Schuhen ohne Membran. Wer vermehrt in heißen Ländern oder auf trockenen, befestigten Wegen unterwegs ist und eher zum Schwitzen neigt, sollte evtl. zum klassischen Vollleder-Schuhen oder einem Schuh mit Textil-Innenfutter greifen. Schuhe mit Lederfutter trocknen allerdings langsamer, wenn sie einmal nass geworden sind.

Zeit zum Schuhkauf mitbringen

Neue Wanderschuhe kauft man am besten nachmittags, denn der Fuß schwillt im Laufe des Tages an. Im Geschäft sollte man die Schuhe mindestens 15 Minuten mit speziellen Wandersocken tragen und dabei auch das Auf-und-ab-Gehen auf schrägen Flächen simulieren. Achten Sie auf die optimale Größe.

Schuhlänge: Beim Bergabgehen dürfen die Zehen nicht vorne anstoßen. Schuhbreite: Die Füße dürfen weder hin- und herrutschen (Blasengefahr!) noch im Schuh zu eng eingeklemmt sein.

Mein Tipp: Manche Schuhhersteller bieten ihre Schuhe nicht nur in verschiedenen Längen, sondern auch in unterschiedlichen Leisten (= Breiten) an.

Nach dem Kauf sollten die Schuhe bei kurzen Wanderungen unbedingt eingegangen werden. So überprüft man nochmals die Passform und entdeckt potenzielle Reibstellen. Danach steht einzigartigem Wandererlebnissen nichts mehr im Wege.

Wanderschuhe richtig trocknen

Nach einer Tageswanderung bedürfen auch die Wanderschuhe eines geeigneten Rastplatzes. Sind die Schuhe nass geworden, lassen sie sich gut auch von innen her trocknen, indem man sie mit zusammengeknülltem Zeitungspapier ausstopft und an einen warmen Ort stellt. Das Zeitungspapier zieht dann die Nässe von innen heraus – wie ein Kerzendocht das Wachs. Die Schuhe nicht ins kalte Freie stellen, da sie dort durch den Morgentau zusätzlich feucht werden könnten. Aber auch sehr heiße Heizräume sind kein idealer Lagerplatz, denn dadurch können nach einiger Zeit Klebestellen austrocknen. Schon öfter habe ich fast neuwertige Schuhe erlebt, bei denen sich die Sohle ablöste, nachdem sie zu lange in zu heißen Heizräumen gelagert wurden.

Wanderschuhe richtig pflegen

Eine regelmäßige Pflege erhöht die Haltbarkeit der Wanderschuhe, vor allem der Nähte. Bei Schuhen mit Lederinnenfutter ist die Pflege essenziell für den Feuchtigkeitsschutz der Schuhe und Füße beim Wandern. Bei einem Tex-Schuh bitte keinesfalls „Schuhfett“ verwenden, da das Öl die Poren der Membran verklebt und funktionslos macht. Besser eignen sich Produkte auf Wachsbasis. Hier sollte man den Schuh beim Auftragen mit einem Föhn auf eine wärmere Temperatur bringen, damit das Wachs gut einziehen kann.

Wanderschuhe richtig schnüren

Ein guter Wanderschuh muss auch immer richtig geschnürt werden. Sind die Schuhbänder zu lose, haben Sie keinen optimalen Halt im Schuh. Zu fest geschnürte Schuhe wiederum behindern evtl. die Blutzirkulation im Fuß. Die Schuhbänder immer zuerst im unteren Teil gut zuziehen, dann erst im oberen Bereich. Viele Hersteller helfen hier mit speziellen „Tiefzughaken“. Ein zusätzliches Verknoten der Schlaufen nach dem Zubinden verhindert ein unbeabsichtigtes Öffnen der Schuhbänder unterwegs.

Sohlenverbund von Wanderschuhe nach längeren Schuhpausen checken!

Ein gar nicht so selten auftretendes Problem bei Wanderschuhen ist, dass sich nach einigen Jahren vor allem bei wenig benutzten Schuhen die Verklebung der Sohlen löst. Manchmal geht gleich die ganze Sohle ab.

Meine Erfahrung: Das Problem tritt vor allem bei in warmen Heizräumen gelagerten und länger nicht benutzten Wanderschuhen auf, ab einem Alter von ca. 5–7 Jahren. Also bitte vor allem nach einer längeren „Schuh-Pause“ die Klebestellen zwischen Schuh und Sohle gut kontrollieren. Checken Sie, ob der Kleber porös ist und sich evtl. am Rand schon löst. Gegebenenfalls die Schuhe vom Schuster oder im Fachgeschäft neu besohlen lassen. Unterwegs kann man die Schuhe übergangsweise mit Textil-Klebeband reparieren oder man hat ein Paar „Trail-Turnschuhe“ als Ersatz- / Zweitschuh mit.

Wanderschuhe richtig benutzen

Wichtig für das Wandern sind kurz geschnittene Fußnägel, saubere Füße und spezielle Wandersocken.

Wandersocken

Hat man endlich den richtigen Wanderschuh gefunden, kann's endlich losgehen. Nein, Halt! Denn auch die falschen Socken können beim Wandern richtig lästig werden und im schlimmsten Fall sogar zu Blasen und schmerzhaften Füßen führen. Normale Alltagssocken sind auf alle Fälle zu dünn und es besteht die Gefahr von Reibstellen. Für mich kommen ausschließlich Wandersocken aus Merinowolle infrage. Diese Socken verhindern Blasen, sorgen für ein angenehmes Fußklima, riechen bei Gebrauch weniger streng als Socken aus Kunstfaser und sind daher unerlässlich für das Wohlbefinden bei allen längeren und auch kürzeren Wanderungen.

Mein Tipp: An warmen Tagen nicht zu dicke Socken wählen, da sonst durch das verstärkte Schwitzen die Gefahr von Reibstellen und Blasen droht.

Wanderstöcke

Leichte, zusammenlegbare Stöcke lassen sich schnell außen am Rucksack befestigen und sind so in einfachem Gelände, sowie beim Fotografieren nicht im Weg. Ich bevorzuge höhenverstellbare „Teleskopstöcke“ mit außenliegendem Klemmverschluss. Stöcke mit einer innenliegenden Spreizdübel-Arretierung können sich verklemmen oder unbeabsichtigt aufgehen.

Wander-T-Shirts

T-Shirts aus Merinowolle

Diese sind mittlerweile unverzichtbare Begleiter auf meinen Wanderungen und vor allem bei Reisen, denn sie riechen auch nach mehreren Tagen am Körper nicht übel – darin besteht der Unterschied zu Funktionsshirts aus Kunststoff. Die Wolle kann ein Vielfaches ihres Gewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich nass anzufühlen. Wenn Sie bewusst auf einen Naturstoff Wert legen, dann achten Sie bitte beim Kauf auch auf zertifizierte Zulieferbetriebe, die den Tierschutz im Blick haben. Unternehmen wie Icebreaker, Mons Royale, Ortovox, Aclima oder

Devold setzen auf die Zusammenarbeit mit Schaf-Farmern, die Tiere und Natur wertschätzen und gut behandeln. Es gibt mittlerweile auch viele Zertifikate wie z. B.: ZQ oder „Naturtextil“, auf die man beim Kauf achten kann.

Die kleinen Nachteile der Merinowolle sind der höhere Preis, die etwas geringere Haltbarkeit des Gewebes und das kompliziertere Waschen mit Spezialwaschmittel.

Achtung: Nicht überall wo Merino draufsteht, ist tatsächlich auch (viel) Merinowolle enthalten. Häufig werden die teuren Merinowollfasern mit Materialien wie Kunstfaser oder Viskose kombiniert. Achten Sie beim Kauf Ihrer Shirts auf den tatsächlichen Anteil der Merinowolle im Kleidungsstück. Die Mischfaser muss aber nicht immer als Nachteil gesehen werden: Haltbarer und auch sehr geruchsneutral sind Shirts aus einer Mischung von Merino und Polyester.

T-Shirts aus Kunstfaser

Für sehr schweißtreibende Aufstiege bevorzuge ich Kunstfaser-T-Shirts. Warum? Kunstfaser-T-Shirts lassen sich unkomplizierter waschen und trocknen, sind langlebiger und fühlen sich auch bei starkem Schwitzen noch trocken an. Hat sich Merinowolle einmal vollgesogen, klebt sie am Körper und trocknet langsam. Der große, wirklich sehr große Nachteil von Kunstfaser-Shirts: Nach einem Wandertag müssen sie unbedingt zur Wäsche, weil sie sehr unangenehm riechen.

T-Shirts aus Baumwolle

Baumwoll-T-Shirts sind meiner Meinung nach eher für die Zeit nach dem Wandern oder für Wanderungen, auf denen man gar nicht ins Schwitzen kommt, geeignet. Baumwolle kann nur wenig Wasser aufnehmen und braucht lange zum Trocknen. Das T-Shirt klebt dann bei Anstrengungen schnell sehr lange nass am Körper.

Waschzeug

Dazu zählen neben Seife auch eine Zahnbürste und ein kleines Trekkinghandtuch aus Mikrofaser. Die Firma „Ajona“ produziert eine sehr kleine und sparsam zu verwendende Zahnpasta. Sie ist seit Jahrzehnten bei mir auf allen Mehrtageswanderungen mit dabei. Bitte achten Sie auch auf biologisch abbaubare Seife, da man sich vielleicht auch in Bächen wäscht und die Natur dabei nicht unnötig belasten sollte.

Wasserflasche

Das Wasser aus manchen Trinkflaschen bekommt schon nach wenigen Stunden Transport einen wirklich grauenhaften Geschmack nach Plastik oder Alu. Daher bitte Vorsicht bei Alu-Trinkflaschen, vor allem, wenn sie schon etwas älter und verbeult sind. Wenn sich die Innenbeschichtung löst, beeinträchtigt das die Reinheit, Unbedenklichkeit und den Geschmack des Trinkwassers. Auch PVC-Kunststoffflaschen und PET-Flaschen mit

Weichmachern sind aus gesundheitlichen Gründen nicht zu empfehlen. Besser sind Trinkflaschen aus Edelstahl oder BPA-freiem Kunststoff.

Mein Tipp: Ich habe früher lange auf eine spezielle Trinkflasche verzichtet und Softdrink-PET-Flaschen als Wasserflaschen verwendet. Das ist nicht sehr empfehlenswert, da man so die Weichmacher des Plastiks mitkonsumiert. Daher habe ich inzwischen umgesattelt und verwende nun „ungiftige“ bzw. unbedenkliche Trinkflaschen. Meine aktuellen Favoriten sind die 1-Liter-Weithalstrinkflaschen von „Nalgene“: Günstig, leicht zu reinigen, ohne Weichmacher und absolut geschmacksneutral.

Wasserdeseinfektion

Magenschmerzen, Durchfall oder andere Krankheiten können die schönste Wanderreise beenden oder zumindest zur Qual machen. Gerade bei Auslandswanderreisen ist verunreinigtes Wasser eine der größten Gefahrenquellen, um krank zu werden. Daher ist hier Vorsicht geboten und das richtige Verhalten besonders wichtig, um die schönsten Tage des Jahres unbeschwert genießen zu können.

Unterwegs in der Natur muss potenziell verunreinigtes Wasser entweder abgekocht oder behandelt werden. Bei allen stehenden Gewässern ist das unbedingt notwendig, aber auch bei Bächen weiß man nie, was stromaufwärts alles an Verunreinigungen (durch Tier oder Mensch) ins scheinbar saubere Wasser gelangt ist. Sehr sicher – aber auch schwer zum Herumtragen – sind mechanische Wasserfilter. Hier bin ich ein Fan der Firma „Katadyn“, die auch Taschenfilter für Wanderer anbietet. Viele meiner Partner bei Weltweitwandern nutzen Katadyn-Filter, um sauberes Wasser auf unseren Trekkingreisen anzubieten. Das gibt uns die Möglichkeit, auf Einwegwasserflaschen zu verzichten und das Wasser vor Ort zu nutzen. Das Tolle an den keramischen Filtern ist, dass man hier sehr viel Wasser filtern kann, bevor man das Keramikteil austauschen muss. Damit erspart man viel anfallenden Müll.

In vielen Fällen – vor allem wenn das Wasser klar und nicht trüb ist – reichen bei Wandertouren im Ausland auch chemische Wasserdeseinfektionspräparate aus. Von der obengenannten Firma „Katadyn“ gibt es Wasserdeseinfektionstabletten namens „Micropur“.

Zwiebelprinzip

Altbewährt, aber noch immer gut: die Bekleidung stets nach dem Zwiebelprinzip auswählen. Lieber mehrere dünne Schichten anziehen als wenige dicke – damit können Sie sich gezielt unterschiedlichen Wetter- und Temperaturlagen anpassen. Vor allem im Hochgebirge ist man auf einem Wandertag oft mit allen Jahreszeiten konfrontiert: von eiskalt in der Früh und am Gipfel bis extrem heiß beim Aufstieg zu Mittag und sehr feucht am Nachmittag. Bei potenziell kaltem Wetter als Wärmereserve immer zusätzlich eine leichte Daunenjacke einpacken!

Erste Schicht: Funktionsunterwäsche

Die erste unmittelbar am Körper anliegende Schicht hat die Aufgabe, den Schweiß von der Haut weg nach außen zu leiten, um den Körper möglichst trocken und bei Kälte warm zu halten. Geeignet sind lange oder kurze Unterwäsche, Langarm- oder T-Shirts. Empfohlenes Material: Kunstfaser- oder Merinowollprodukte.

Zweite Schicht: Basisbekleidung

Diese dünnen Lagen schützen den Körper vor leichter Kälte, Wind, Sonne, Dornengestrüpp und Insektenstichen. Infrage kommen: Hemd, Langarmshirts, dünne Pullover oder dünne Softshells, elastische Wanderhosen (am besten mit abzippbaren Beinlingen). Material: Kunstfaser, Baumwollmischgewebe oder Merinowollprodukte (natürlicher und geruchsneutraler)

Dritte Schicht: zusätzliche Wärmeisolation

Diese Schicht kommt bei kühlem Wetter zum Einsatz: Fleecejacken, Softshellwesten, Thermojacken mit Kunstfaserfüllung (z. B. PrimaLoft), Daunenjacken, -westen und/oder -hosen.

Vierte Schicht: Schlechtwetterschutz

Atmungsaktive und wasserdichte Hardshell-Funktionsjacken und Überhosen, z. B. aus Goretex oder ähnlichem Material. Bei Regen ohne starken Wind auch gut geeignet: Regenponchos und evtl. Gamaschen.

Die wichtigsten Packtipps für Ihre Wanderung und Wanderreise

Packen Sie immer dem Anlass entsprechend!

Es gibt ein „zu viel“ genauso wie ein „zu wenig“. Überlegen Sie immer ganz genau, was Sie für eine Tour wirklich brauchen und was nicht. Zu viel mitzunehmen und sich dann mit einem schweren Rucksack abzuplagen, ist nicht sinnvoll.

Für eine kürzere Wanderung bei stabilem Wetter auf gutem, ebenem Weg braucht man nur wenig Ausrüstung. Andererseits benötigt man bei längeren Wanderungen im entlegeneren Hochgebirge ausreichend Wetterschutz, warme Bekleidung, genug Trinkwasser und Proviant und unbedingt auch passendes Notfallequipment.

Möglichst leichtes Gepäck!

Ein Tagesrucksack sollte inkl. Wasserflasche fertig gepackt nicht mehr als 5 bis 8 kg wiegen. Bei mehrtägigen Hüttentouren kann man den Proviant und Wasser miteingerechnet 8 bis 12 kg als Richtwert festlegen. Außerdem gilt immer, dass man möglichst platzsparend packen sollte, indem man z. B. die Kleidung einrollt.

Auf Leichtgewicht bei den einzelnen Ausrüstungsgegenständen achten

Eine schwere, dick gefütterte Jacke hat ohnehin niemals etwas beim Wandern verloren – Stichwort „Zwiebelprinzip“. Moderne Wanderausrüstung ist leichtgewichtig. Hier gilt prinzipiell, dass man für leichte Ausrüstung, die zugleich eine hohe Qualität aufweist, auch etwas mehr bezahlen muss. Ich vertrete aber die Ansicht, dass sich eine hochwertige Ausrüstung in jedem Fall bezahlt macht.

Nichts Unnötiges mitnehmen

Packen Sie auf alle Fälle nichts Unnötiges ein, wie z. B. ein dickes Buch oder ein Übermaß an schwerem Proviant für eine leichte Tageswanderung. Jedes unnötige Kilo zu viel lastet schwer auf den Schultern!

Wie packt man den Rucksack?

schwerere Gegenstände nach Möglichkeit nahe am Körperschwerpunkt verstauen, also unten und hinten ganz unten die nicht so häufig benötigten Dinge (Notfallausrüstung, Übernachtungssachen, Wetterschutz) weiter oben Equipment, das man häufiger braucht Kleinigkeiten, die man schnell zur Hand haben möchte, verstaut man idealerweise in der Deckeltasche.

Mein Tipp: Handy, Notizbuch und Wanderkarte in der Deckeltasche werden bei Regen nass. Zur Sicherheit in einen wasserfesten Beutel packen!

Eigene Bedürfnisse kennen und berücksichtigen

Bitte unbedingt immer auch Ihre eigenen Bedürfnisse, die eigenen Vorlieben und Erfahrungen mitbedenken! Eine Bekannte von mir, die sehr leicht friert, nimmt immer viel mehr warme Bekleidung mit als ich. Ich wiederum schwitze bei Aufstiegen recht viel und habe daher immer 1–2 T-Shirts zum Wechseln im Gepäck, meiner Frau reicht bei Tagestouren hingegen eines.

Zusammenstellung der Ausrüstung vorher ausprobieren

Unternehmen Sie vor einer mehrtägigen Wandertour unbedingt Tageswanderungen, bei denen Sie Ihre neue Ausrüstung ausprobieren bzw. so fehlende oder für Sie überflüssige Dinge erkennen und auch evtl. neue Wanderschuhe „eingehen“ können.

Die essenziellen Dinge bei Flugreise bei sich haben

Fliegen Sie zu einer Wanderreise mit ihren Bergschuhen an den Füßen, mit Funktionsjacke, all ihren Wertgegenständen, dem Reiseführer und dem Tagesrucksack als Handgepäck. (Fast) alles andere kann man vor Ort oft auch ausleihen bzw. schnell besorgen, falls das Gepäck einmal nicht oder verspätet ankommt.

Besser Wandern mit Öko-Labels

Wandern und Umwelt – leider oft ein Grenzgang: Die Herstellung und die erforderlichen Imprägnierungen von Outdoor-Ausrüstung sind oft umweltbelastend und auch die Arbeitsbedingungen in Fernost sind vielfach problematisch. Einige Hersteller bemühen sich um eine umweltfreundlichere Produktion und menschenwürdige, faire Arbeitsbedingungen und Löhne in den Fabriken. Solche Firmen sollte man unbedingt durch sein eigenes Kaufverhalten unterstützen.

Zudem muss man als kritischer Konsument auch nicht bei jeder Mode mitmachen: Wer seine Ausrüstung länger verwendet und schadhafte Stellen reparieren lässt, schont allein dadurch wertvolle Ressourcen.

Outdoor-Funktionsbekleidung wurde bis vor Kurzem ausschließlich aus Chemiefasern hergestellt. Mikrofasern verursachen einen hohen Energieaufwand bei der Herstellung und müssen grundsätzlich gegen Geruchsbildung behandelt werden, häufig mit Nanosilber, dem eine toxische Wirkung auf Menschen und Ökosysteme nachgesagt wird. Seit einigen Jahren sind nun auch bei Funktionsbekleidung Naturfasern wie z. B. Merinowolle im Kommen. Diese wachsen nach und sind viel unproblematischer zu entsorgen.

Einige Firmen verarbeiten Recycling-Polyester z. B. aus eingeschmolzenen PET-Flaschen für neue Outdoor-Bekleidung, was bis zu 75 Prozent weniger Energie verbraucht als eine Chemiefaser aus

Rohöl synthetisch herzustellen (Marken, die dies z. B. bieten: Vaude, Patagonia, Klättermusen). Einen besonders strengen Umweltstandard für den gesamten Herstellungsprozess garantiert das Label „Bluesign“. Mit dem blauen Logo haben bereits einige Outdoor-Marken Teile ihrer Kollektion gekennzeichnet, darunter z. B. Vaude, Patagonia oder Mammut (www.bluesign.com).

Das Label der „Fair Wear Foundation (FWF)“ garantiert gute soziale Bedingungen in den Herstellungsbetrieben unter anderem bei einzelnen Produkten von Vaude, Schöffel oder Jack Wolfskin. (www.fairwear.org)

Der Tierschutz bei der Gewinnung von Daunen wird garantiert mit Labeln wie „Global Traceable Down Standard = Global TDS“ (Patagonia), „Responsible Down Standard = RDS“ (The North Face, Mammut, Jack Wolfskin, Deuter, Haglöfs, Salewa) und „Down Codex“ (Mountain Equipment) oder Eigenstandards z. B. bei Fjällräven. Manche Daunen, vor allem jene aus China, stammen von lebendig gerupften Tieren, was diesen große Schmerzen bereitet – eine vermeidbare Tierquälerei.

Packlisten für das Wandern

Schon Odysseus wurde im Beinamen „der Listenreiche“ genannt. Was dem antiken Helden die List gegen Widersacher war, sind den heutigen Wandernden die Listen wider das Vergessen – einfache, aber unentbehrliche Hilfsmittel für eine gute Tour.

Hinweis: Meine Ausrüstungslisten beinhalten immer auch die Bekleidung, die man am Körper trägt. Die Ausrüstung gilt für sicher begehbbare Wanderwege bei Plusgraden.

Packliste für eine Mittelgebirgs-Tageswanderung, auch in südlichen Ländern

- Wanderrucksack (ca. 25 Liter Volumen), inkl. Regenhülle
- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Wanderhose (abzipfbar im Sommer)
- 1–3 Wander-T-Shirts
- Unterwäsche
- Dünne Jacke oder Pullover
- atmungsaktive Funktionsjacke (z. B. aus Goretex)
- leichter Regenponcho
- Erste-Hilfe-Kit
- Wasserflasche(n), 1-2 Liter
- gesunder Proviant
- Handy mit Karten-Apps
- Klopapier/Taschentücher inkl. Müllsack
- Bargeld und Ausweis

Diverses – Mitnahme ja nach Bedarf, Jahreszeit und Tour

- Dickere Jacke oder Pullover
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Wanderhemd
- Wanderhut oder Wanderkappe
- Trekkingtuch (Schlauchtuch)
- Wander-Regenschirm
- Wanderstöcke (evtl. Gummipuffer für Stockspitzen)
- Wanderkarte
- optische Brille inklusive Brillenbox

- Kamera (inklusive Außen-Tragetasche)
- Notizbuch und Kugelschreiber
- Tampons
- Badesachen
-

Meine Packliste für eine längere Tageswanderung im Gebirge

- Wanderrucksack (ca. 25–30 Liter Volumen), inkl. Regenhülle
- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Wanderhose (abzipfbar im Sommer)
- 1–2 Wander-T-Shirts (Merino und/oder Kunstfaser)
- Dünne Jacke/Pullover (Merino und/oder Kunstfaser)
- Unterwäsche
- atmungsaktive Funktionsjacke (z. B. mit Goretex)
- Regenponcho oder Regenhose und/oder Wander-Regenschirm
- Erste-Hilfe-Kit inklusive Leukoplast 2,5 cm und Blasenpflaster
- Wasserflasche(n), 1–2 Liter
- gesunder Proviant
- Klopapier/Taschentücher inkl. Müllsack
- Handy mit Karten-Apps
- Bargeld und Ausweis

Sonnenschutz

- Sonnencreme (LSF höher als 25)
- Sonnenbrille inklusive stabiler Brillenbox
- Evtl. Wanderhemd mit UV-Schutz
- Wanderhut oder Wanderkappe
- Trekkingtuch (Schlauchtuch)

Bei Kälte zusätzlich

- leichte Daunenjacke anstelle der Fleecejacke
- evtl. dickere Fleecejacke anstelle der dünnen
- evtl. Softshell-Gilet/-Jacke
- evtl. Gamaschen
- dünne/dicke Haube oder Sturmhaube
- dünne/dicke Handschuhe
- Überhose

- zusätzliche warme Unterwäsche (kurze oder lange Ärmel und Beine)

Diverses – Mitnahme nur nach Bedarf und je nach Tour

- Wanderstöcke (evtl. Gummipuffer für Stockspitzen)
- Wanderkarte
- GPS-Uhr oder Kompass
- Stirnlampe
- Taschenmesser mit Schere und Pinzette
- wasserdichte Packsäcke
- Powerbank zum Laden von Handy und GPS-Gerät
- Ladekabel
- optische Brille inklusive stabiler Brillenbox
- Kamera (inklusive Außen-Tragetasche)
- Notizbuch und Kugelschreiber
- kleiner Müllsack
- Tampons
- Feuerzeug oder Zündhölzer
- Fernglas
- Mittel zur Wasserdesinfektion
- Badesachen
- erweiterte Notfallausrüstung (Biwaksack, Leuchtraketen, Satellitentelefon, Trillerpfeife, usw.)
- Kabelbinder (Reparaturen)

-

-

-

Packliste für eine Mehrtageswanderung im Gebirge

Sollte sich Ihre Wandertour über mehrere Tage erstrecken und zumindest eine Übernachtung in einer Hütte miteinschließen, sollten Sie zusätzlich noch folgende Gegenstände mit dabei haben. (Bei Hüttenübernachtungstouren werden eine Verpflegung und Bettdecken vor Ort angenommen.)

Zusätzliche Ausrüstung für mehrtägige Hüttentouren

- Alpenvereinsausweis (oder ein anderer der im VAVÖ verzeichneten Vereine z. B. Naturfreunde, Touristenklub etc.)
- Hütteninnenschlafsack aus Seide (besser, weil leichter als Baumwolle)
- Wechselwäsche, 2. Paar Wandersocken
- Leggings
- erweiterter Proviant, evtl. Teebeutel für Hütten
- Waschzeug (biologisch), Zahnbürste und -pasta
- persönliche Medikamente
- Ohrstöpsel/Ohropax
- kleines Mikrofaser-Trekkinghandtuch
- Stirnlampe
- Ladekabel
- evtl. Powerbank
- evtl. Buch oder besser E-Reader
- evtl. Spielkarten oder Pocket-Spiel
- evtl. Hüttenschuhe (Flip-Flops)
- evtl. Trekkingsandalen/leichte Trekkingturnschuhe als zweites Paar Schuhe
- evtl. Nähzeug
- evtl. Reserveschuhbänder
- evtl. dünne Leine (Wäscheleine, Reparaturen)

-

-

-

Packliste für eine längere Wanderreise

Es ist ein aufregendes Gefühl, für eine oder mehrere Wochen zum Wandern – vielleicht sogar in ein weiter entferntes Land – aufzubrechen. Wenn die Abreise näher rückt, steigen aber gewöhnlich die innere Unruhe und der Stresspegel. Gleichzeitig erfordern die Reisevorbereitungen Ruhe, Gelassenheit und eine gute Übersicht, um nichts Wichtiges zu vergessen. Auch nach fast 40 Jahren Reiseerfahrung fühle ich mich vor Reiseantritt immer noch gestresst und habe Sorge, Wesentliches zu vergessen. Dagegen gehe ich strategisch vor – mit meinen Listen, die ich beim Einpacken akribisch durchgehe.

Gepäck

- große Reisetasche evtl. mit Rollen (ca. 80 Liter)
 - Wanderrucksack (ca. 30 Liter Volumen), inkl. passender Regenhülle
 - evtl. zweite, leichte Reisetasche zum Deponieren nicht benötigter Kleidung im Hotel.
- (Für den Flug im Hauptgepäck verstauen, sonst müssten Sie meistens für dieses zweite Gepäcksstück extra bezahlen.)

Bekleidung & Wanderausrüstung

- 2 Wanderhosen, evtl. abzipfbar (in islamischen Ländern eher keine Shorts)
- evtl. Leggings
- 3–5 T-Shirts (Merinowolle und/oder Kunstfaser)
- Langarmhemd/-Shirt (UV-Schutz beachten)
- dünne Jacke (Fleece oder Merinowolle)
- Funktionsjacke (wasserdicht und atmungsaktiv, z. B. aus Goretex)
- schönere Kleidung für Anreise und Hoteltage
- evtl. Kurzarmhemd
- evtl. dünnes Langarm-Shirt
- evtl. Softshell-Gilet
- evtl. dünne Daunenjacke als eiserne Reserve
- Regenhose oder Regenponcho – je nach Klima; evtl. noch ein kleiner Schirm
- Unterwäsche (je nach Klima evtl. zusätzlich langärmelig bzw. -beinig)
- 1–2 Liter Wasserflasche(n) – wenn im Handgepäck verstaut, dann vor dem Einchecken ausleeren
- 2–3 Paar Wandersocken und normale Socken
- geeignete Wanderschuhe (knöchelhohe, stabile Trekkingschuhe mit guter Sohle sind ideal; keine schweren, steigeisenfesten Bergschuhe – ausgenommen bei Gipfeltrekking-Reisen)
- Turnschuhe (Trail-Turnschuhe – wichtig als Ersatzschuh und abends)

- Schlafbekleidung (warm und bequem)
- Wanderstöcke, evtl. Gummipuffer für Stockspitzen

Nach Bedarf:

- Packsäcke oder Plastiksäcke (für Müll, Schmutzwäsche und zum Ordnen der Sachen im Gepäck)
- Handschuhe und Haube (dünn/dick)
- LED-Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- Flip-Flops oder Trekkingsandalen
- Badebekleidung für Strand, Pool oder heiße Quellen
- Microfaser-Trekkinghandtuch
- evtl. (aufblasbarer) Kopfpolster

Sonnenschutz & Toilettenartikel

- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor und Lippenschutz
- Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz plus Brillenbox
- Wanderhut oder Wanderkappe
- Trekkingtuch (Schlauchtuch)
- persönliche Toilettenartikel (Zahnbürste und Zahncreme, biologisch abbaubare Seife, Shampoo, Creme, Rasierer, evtl. Tampons, evtl. Präservative etc.)
- evtl. biologisches Kleiderwaschmittel
- Taschentücher, Feuchttücher, evtl. Klopapier (inkl. Müllsack)

Reiseapotheke

- Empfohlene Arzneimittel gegen Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen, Erkältung, Fieber, Allergie, Juckreiz, Insektenstiche, Sonnenbrand, Kreislaufbeschwerden, etc.
- Erste-Hilfe-Kit inklusive Leukoplast 2,5 cm und Compeed-Pflaster (Blasen & Co.)
- evtl. Insektenschutzmittel
- evtl. Wasserdesinfektion
- weitere Medikamente, die für ihr Reisegebiet empfohlen werden. Vor jeder weiteren Reise sollte man sich eine spezifische, fachkundige Auskunft einholen, z. B. bei einem Tropeninstitut in Ihrer Nähe.

Für Zelt Nächte zusätzlich

- Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (Komforttemperatur entsprechend dem örtlichen Klima, aber mindestens 0 °C bis -7 °C)
- Innenschlafsack (am besten aus Seide)
- Kleines Handtuch, evtl. Waschlappen
- Toilettenpapier und evtl. Feuchttücher, dazu einen Sammelsack

- bei Bedarf: Liegematte

Diverses

- gültiger Personalausweis/Reisepass (auch als Kopie und im Webmail) mit Visum (falls erforderlich)
- Flugtickets, Ausweise, Reisedokumente
- Bargeld, Kredit- und Bankomatkarten (für Ausland freischalten)
- Bauchtasche für Geld und Dokumente
- Notizbuch und Kugelschreiber
- Literatur (Reiseführer, Landkarten, Buch, Sprachführer)
- evtl. E-Reader
- Uhr (evtl. mit Wecker)
- Taschenmesser mit Schere und Pinzette (beim Flug nicht ins Handgepäck!)
- optische Brille und Ersatzbrille inklusive stabiler Brillenbox
- Handy (Roaming-Infos einholen oder freigeschaltetes Gerät mitnehmen und vor Ort eine SIM Karte kaufen)
- Ladekabel

Nach Bedarf:

- Powerbank zum Aufladen von Handy, GPS-Uhr und Akkus unterwegs
- GPS-Uhr/Höhenmesser/Kompass
- Fotoapparat – unbedingt mit Außen-Tragetasche, Speicherkarten, Filter, Akkus und Ladegerät
- Stativ
- Hütten- und Innenschlafsack aus Seide
- Ohrstöpsel/Ohropax
- dünne Schnur (Wäscheleine, Reparaturen)
- Nähzeug
- Kabelbinder (Reparaturen)
- Adapterstecker für andere Steckdosen vor Ort
- Snacks (Müsliriegel, Trockenfrüchte, Nüsse, Schokolade, Teebeutel etc.)
- Gastgeschenke
- „geistige“ Getränke für gemütliche Abende (nicht während der Höhenanpassung und nicht in streng islamischen Ländern!)
- Reisespiele oder Spielkarten, Liederbücher, etc.
- kleines Instrument
- kleiner Müllsack
- Feuerzeug oder Zündhölzer
- Fernglas

- erweiterte Notfallausrüstung (Biwaksack, Leuchtraketen, Satellitentelefon, Trillerpfeife, usw.)

Meine Abreise-To-do-Liste

Der Letzte macht das Licht aus! Die Taschen sind gepackt, die Abfahrt ist organisiert, die Aufregung steigt. Jetzt nur nichts vergessen! Mit folgender Abreise-To-do-Liste starten Sie relaxter in den Reisemodus: Check and go!

Wochen vor der Abreise

- Passgültigkeit kontrollieren (Bei manchen Destinationen muss der Pass noch mindestens sechs Monate gültig sein!)
- Einkauf von noch fehlender Ausrüstung
- Blumen gießen, Haustier- und Gartenbetreuung während der Reise organisieren
- Leerung des Briefkastens organisieren bzw. Post-Urlaubsfach buchen
- Abo von Tageszeitung pausieren
- Bankomatkarte für außereuropäische Länder freischalten
- Gültigkeit und PIN der Kreditkarte überprüfen
- Mail- bzw. Postadressen von Freundinnen und Freunden notieren (für Urlaubsgrüße)
- Fotokopien von wichtigen Dokumenten erstellen (Pass, Flugticket) und sich selbst als Webmail senden
- Nachbarn/Freunden Bescheid geben (evtl. Wohnungsschlüssel hinterlegen)

Falls erforderlich:

- Visum besorgen
- Impfungen organisieren
- persönliche Medikamente besorgen
- Parken am Flughafen organisieren
- passenden Netzadapter besorgen
- Kontrolltermin beim (Zahn-)Arzt
- Versicherungen buchen
- Impfen (bei Reisen in fernere Länder)

Unmittelbar vor der Abreise

- Web-Check-in für Sitzplatzreservierung am Vortag des Abflugs
- alle Fenster und Türen schließen (Wohnung, Keller, Terrasse, Balkon, Dach, Garage etc.)

- alle elektrischen Geräte ausschalten (Wecker, Herd, Ofen, Boiler, Bügeleisen, Fernseher, PC etc.)
- alle Antennenstecker ziehen (TV, Stereoanlage, PC)
- alle Wasserhähne schließen (Waschmaschine, Geschirrspüler; evtl. Frostschutz beachten!)
- Heizung auf kleine Stufe stellen bzw. ausschalten
- Kühlschrank und Mülleimer leeren

Falls erforderlich:

- Alarmanlage einschalten
- automatische Abwesenheitsnotiz für Mail-Posteingang schreiben
- Taxi/Flughafenzubringer bestellen

Die wichtigsten Wandertipps für unterwegs

In über 40 Jahren auf Wanderschaft habe ich zahlreiche nützliche Erfahrungen für das Wandern gesammelt. Hier finden Sie die wichtigsten Ratschläge, die sich auf meinen eigenen Wandertouren bereits hundertfach bewährt haben.

Bewusst langsam starten

Nach dem Start sollten Sie die ersten zehn bis zwanzig Minuten stets langsam angehen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Insbesondere in ungewohnten Höhenregionen sollten Sie das Tempo drosseln, um später nicht buchstäblich „einzugehen“, also keine Kraft mehr zu haben. Nach überambitioniert schnellem Losgehen bekommen viele ungeübte Wanderer später Probleme, die sich bei einem bewusst langsamen Anfangstempo vermeiden ließen.

Das eigene Tempo gehen

Gehen Sie unbedingt ihr eigenes Tempo und lassen Sie sich nicht von zu schnell gehenden Wandergefährten auf erschöpfendes Schnellgehen ein! Auf der anderen Seite kann es für Menschen, die ein höheres Tempo gewohnt sind, rasch ermüdend werden, dauerhaft zu langsam zu gehen. In solchen Fällen ist es oft tatsächlich besser, die Gruppe zu teilen: in die Schnellen und die Gemütlicheren.

Ausziehen nach dem Losgehen, Um- und Anziehen am Gipfel

Es passiert auch mir immer wieder, dass ich nur kurze Zeit nach dem Losgehen bemerke, dass ich viel zu warm angezogen bin. Begleitet vom Impuls, nur ja keine Umstände machen zu wollen – gerade, wenn man in einer Gruppe unterwegs ist – möchte man einen Zwischenstopp vermeiden. Das ist aber grundfalsch. Unbedingt stehenbleiben, den anderen kurz Bescheid geben und die zu warmen Schichten ausziehen! Ein Weitergehen mit zu warmer Bekleidung führt zu verstärktem Schwitzen und in Folge zu durchnässter Kleidung, was dann oben in kälteren Regionen zu einem Problem werden kann. Denn in nassem Gewand wird einem schnell sehr kalt.

Sobald man stark verschwitzt länger stehenbleibt, ob bei einer längeren Pause oder beim Erreichen des Gipfels, gilt die Devise: Sofort um- und anziehen! Vor allem das verschwitzte Unterhemd muss vom Körper weg und gegen ein trockenes getauscht werden. Darüber dann – je nach Temperatur – eine oder mehrere wärmende, evtl. auch winddichte Schichten anziehen. Bitte keine Zeit verlieren und das Umziehen sofort beim Erreichen des Gipfels bzw. des Pausenplatzes erledigen, denn feuchte Bekleidung während einer Pause kann ganz schnell eine Verkühlung und/oder Muskelprobleme verursachen und die Freude am Gipfelsieg wäre getrübt. Auch beim Aufstieg in kältere bzw. windigere Regionen die Bekleidung stets flexibel der Temperatur anpassen.

Feuchte T-Shirts außen am Rucksack trocknen

Praktisch und bequem: Feucht gewordene Wander-T-Shirts lassen sich sehr gut außen am Rucksack aufgespannt trocknen und sind dann für den nächsten Wechsel wieder als trockene Schicht einsatzbereit.

Richtiges Pausen machen

Ich empfehle häufige, kurze Pausen, aber diese nicht zu lange. Machen Sie unterwegs alle 45–60 Minuten eine kurze Pause von drei bis fünf Minuten. Trinken und essen Sie dabei etwas und justieren Sie Ihren Rucksack sowie Socken und Bekleidung. Wichtig: Nach maximal fünf Minuten sollten Sie wieder weitermarschieren, denn sonst kühlt der Körper aus und der Neustart benötigt eine höhere Kraftanstrengung durch erneutes Aufwärmen. Sollten Sie – z. B. in großen Höhen oder bei langen Touren – sehr erschöpft sein, legen Sie ruhig noch häufigere Mini-Erholungspausen von einer bis drei Minuten ein. Machen Sie zudem eine bis zwei längere Pausen. Planen Sie in Ihre Wanderung eine bis zwei umfassendere Pausen von mindestens 30 Minuten ein. In heißen Gefilden können Sie diese über die Mittagszeit auch zu einer Siesta inklusive eines Nickerchens ausdehnen und die Wanderung fortsetzen, wenn es wieder kühler geworden ist. Beachten Sie: Nach einer langen Pause muss der Körper erst wieder aufgewärmt und in Schwung gebracht werden. Also unbedingt langsam losgehen. Sollte es stürmen, schneien und sehr kalt sein, empfiehlt es sich, die große Pause zu verkürzen und dafür vermehrt kürzere Pausen einzulegen, um nicht zu stark auszukühlen.

Klostopps

In der Natur gilt: Bitte niemals Abfall zurücklassen. Toilettenpapier verrottet sehr lange nicht und hinterlässt höchst unschöne Spuren in der Natur. Daher bitte das verwendete Toilettenpapier in einem mitgeführten Plastiksack entsorgen und wieder mitnehmen. Bitte die „Not“ auch nicht an geschützten Orten, wie kleine Höhlen, Felsunterständen, etc. verrichten. Diese Plätze brauchen andere Wandernde, wenn Sie in ein Unwetter kommen!

Wichtiger Tipp gegen Knieschmerzen: Richtig bergab gehen

Unerfahrene Wanderer haben oft Bedenken vor langen Abstiegen, weil sie anschließend immer wieder über Knieschmerzen klagen. Bei geübten Wanderern ist das selten der Fall. Warum ist das so? Um Knieschmerzen zu verhindern, darf man beim Bergabgehen auf keinen Fall mit gestreckten Beinen aufsteigen, denn dann wirkt die Belastung bei jedem Auftreten ohne Abfederung direkt auf das Gelenk und auf die Knochen. Beim schnellen Bergabgehen kommt – bedingt durch die Beschleunigung – bei jedem Auftreten ein Vielfaches des Körpergewichts als Last auf das einzelne Knie. So entstehen für das jeweilige Knie mehrere hundert Kilo Belastung bei jedem Schritt. Kein Wunder also, wenn die Kniegelenke bei falscher Belastung anfangen, höllisch wehzutun!

Mein Tipp: Beim Auftreten mit leicht gebeugtem Knie federn die Muskeln die Energie des Auftretens ab. Treten Sie beim Bergabgehen daher immer mit leicht abgewinkelten Knien auf. Das strapaziert zwar die Oberschenkelmuskeln und Bänder, schützt aber die Kniegelenke. Das ist allerdings vor allem für untrainierte Menschen auf Dauer anstrengend. Bei längerem Bergabgehen tendieren daher gerade ungeübte Wanderer zur „Schonhaltung“, steigen mit gestrecktem Bein auf und handeln sich dann am Abend geschwollene, schmerzhafte Kniegelenke ein.

Gehen mit Wanderstöcken

Verwenden Sie zwei Stöcke zur Unterstützung der Knie – vor allem beim Bergabgehen. Der Entlastungseffekt für die Gelenke ist enorm. Bei mehrtägigen Wanderungen nehmen Stöcke hunderte Tonnen Gewicht von den Knien.

Die richtige Verwendung der Stöcke unbedingt zuerst im einfacheren Gelände üben: Nahe am Körper halten, Arme mit Stöcken und Beine im gegengleichen Rhythmus bewegen und Stocklänge so wählen, dass die Stöcke beim Einsetzen leicht abgewinkelt nach hinten zeigen. Die Stöcke auch nicht immer verwenden (z.B. im leichteren Gelände auch mal ohne Stöcke gehen), denn wenn man ausschließlich mit Wanderstöcken geht, verliert man das wichtige Balancegefühl. Bei kompaktem Felsuntergrund oder stark begangenen Gelände Gummipuffer für die Metallspitzen zum Schutz des Weges vor Beschädigungen verwenden.

Mein Tipp:

Stöcke sind beim Bergabgehen in schwierigerem und rutschigem Gelände für mich auch ein wichtiger Sicherheitsfaktor und beugen der Gefahr vor, auszurutschen und sich zu verstauchen. Vorsicht ist bei schmalen Wegen neben Abhängen geboten: Vor allem bei dichter Vegetation (wie z. B. auf einer meiner Lieblingswanderdestinationen Madeira) kann dort ein Stockeinsatz mal „ins Leere“ gehen und man kann dadurch das Gleichgewicht verlieren. Im steileren, felsigen Gelände kann es durch Verkannten des Stocks bei einem Sturz durch die Handschlaufen zu Verletzungen des Handgelenks kommen. Besser daher die Handschlaufen in schwierigem Gelände nicht benutzen!

Gleichgewicht halten

Wenn Sie aus dem Gleichgewicht zu geraten drohen oder ausrutschen, am besten sofort in die Knie gehen. Damit senken Sie den Schwerpunkt des Körpers und erleichtern das Ausbalancieren.

Richtiges Steigen bei Felsen

Treten sie bei schrägem Felsuntergrund immer mit der ganzen Sohle auf und nicht nur mit dem Schuhrand. Durch die nur sehr kleine Kontaktfläche zum Felsen geraten Sie beim Aufsteigen mit dem Schuhrand viel schneller ins Rutschen als bei vollflächigem Auftreten.

Vorsicht bei Gesteinsschutt, Geröll und Nässe

Wenn kleine Steinchen bzw. Gesteinsschutt auf glattem, felsigen Untergrund liegen, ist größte Vorsicht geboten, denn das kann extrem rutschig werden. Im Zweifelsfall – vor allem bei Absturzgefahr – vor dem Hinsteigen den Gesteinsschutt mit dem Fuß wegwischen. Auch bemooste und/oder nasse Felsen können sehr rutschig sein. Vorsicht auch beim Gehen im Geröll! In all diesen Fällen sind Wanderstöcke ein zusätzlicher Stabilitätsgeber und schaffen ein Mehr an Sicherheit.

Was tun gegen Höhenangst und Schwindel?

Eine gewisse Ängstlichkeit – ein großer Respekt, wenn man von einer Erhöhung in die Tiefe blickt – ist ganz normal und tritt bei fast allen Menschen auf. Auch Schwindel ist ein ganz natürliches Phänomen und meldet uns eine potenzielle Gefahr. Das ist uns angeboren und dient unserem Schutz.

Die gute Nachricht ist, dass man mit Übung und auch indem man sich langsam mit diesen Ängsten konfrontiert (evtl. unter sachkundiger Anleitung) diese Angst sehr gut vermindern kann. Auch bei mir selbst kann ich beobachten, dass ich, wenn ich schon länger nicht auf schmalen Wanderwegen neben Abhängen unterwegs war, mehr Ängste habe. Wenn ich dann wieder öfters auf solchen Wegen gehe, wird es dann sehr viel besser. Das bedeutet: Übung reduziert diese Ängste.

Machen Sie gleich beim Auftreten dieser Ängste erstmal einige tiefe, bewusste Atemzüge. Dann konzentrieren Sie Ihren Blick und Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den unmittelbar vor Ihnen liegenden Weg und schauen gar nicht mehr in die Tiefe. Durch das Fokussieren auf die eigenen sicher gesetzten Schritte und auf das Wahrnehmen des unmittelbar vor Ihnen liegenden Weges lockert sich meist auch die innere Fixierung auf die Angst. Dazu können Sie sich selbst auch innerlich versichern: „Ich setze meine Schritte ganz konzentriert, dadurch gehe ich jetzt sehr sicher.“ Das gilt natürlich nur für das Begehen von Wanderwegen. Beim wirklichen Klettern müssen Sie sich unbedingt mit Gurt und Seil sichern!

Flussüberquerungen

Durchwaten Sie breitere und tiefere Bäche nach Möglichkeit nicht mit bloßen Füßen. Die Steine im Wasser können sehr rutschig sein und man kann leicht den Halt verlieren und sich wehtun. Ärgere Verletzungen an den Füßen können das Ende Ihrer Wanderung bedeuten. Besser die Bergschuhe ausziehen und mit mitgebrachten Turnschuhen oder Trekkingsandalen durch das Wasser gehen. Achtung auch vor der Strömung: Selbst nur knietiefe Flüsse können schon enorm reißend sein. Tiefere Flüsse immer mit dem Körper parallel zur Breite des

Flussbetts, mit Blickrichtung stromaufwärts und nach Möglichkeit immer mit Stöcken und/oder Seilsicherung queren.

Richtiges Händereichen

Wenn man einem anderen über eine schwierige Stelle oder einen Bach helfen will, bitte nicht die Hände wie bei einem Händedruck reichen. Wenn es hier zu einem Sturz kommt, flutschen die Hände ganz schnell wieder auseinander. Immer gegenseitig die Handgelenke umgreifen, damit hat man einen viel besseren und sicheren Halt.

Andere über das Wanderziel informieren

Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie stets zu Hause gebliebene, nahestehende Menschen über das Wanderziel und die geplante Heimkehr informieren, etwa mit einer E-Mail an die Mutter oder an enge Freunde. Wenn etwas passiert, erleichtert und beschleunigt das eine Suche enorm.

Richtiger Umgang mit Tieren auf Wanderwegen

Nach einigen tragischen Vorfällen mit Kühen auf Almen, die eine starke mediale Resonanz nach sich zogen, haben es sich Landwirtschaftskammer und Alpenverein zur Aufgabe gemacht, das Bewusstsein der Wanderer zu schärfen. Mit etwas Achtsamkeit, Hausverstand und dem Befolgen einfacher Verhaltenstipps sind derartige Unfälle absolut vermeidbar und ein friedliches Miteinander von Wanderern und Kühen ist ganz natürlich möglich. Hier geht es für mich auch viel um Selbstverantwortung. Das Schlimmste wäre, wenn ganze Almgebiete für Wanderer gesperrt werden würden, nur wegen des Fehlverhaltens einiger weniger. Folgende Punkte sind zu beachten:

Nicht querfeldein gehen: Wanderern wird geraten, auf Almen nicht querfeldein zu gehen, sondern am Wanderweg zu bleiben.

Nicht zwischen Muttertieren und Kälbern durchgehen: Mutterkühe bekommen Angst um ihre Jungen, wenn sich Wandernde zwischen ihnen und ihren Jungtieren befinden, und greifen dann manchmal an.

Kälber nicht streicheln: Kälber dürfen keinesfalls berührt oder gestreichelt werden. Mutterkühe fühlen sich schnell bedroht und können aggressiv reagieren, um ihr Kalb zu schützen.

Abstand halten: Immer eine respektvolle Distanz zu Kühen halten. Ein kleiner Umweg um eine Herde kostet nicht viel Mühe und man geht damit potenziell gefährlichen Situationen aus dem Weg.

Ruhig verhalten: Generell sollte man sich möglichst ruhig und leise in der Nähe von Tieren verhalten.

Besondere Vorsicht mit Hunden: Besonders in Hunden sehen Kühe einen natürlichen Feind, deswegen sollten diese immer an der Leine gehalten werden und in einem sichern Abstand von

der Herde getrennt bleiben. Im Falle eines Angriffs muss ein Hund allerdings rasch abgeleint werden, damit er fliehen kann.

Alarmsignale: Als Wanderer muss man auch die Signale einer sich bedroht fühlenden Kuh erkennen. Ein klares Alarmsignal sind das Heben und Senken des Kopfes sowie Scharren und lautes Schnauben oder Brüllen. Im Falle eines drohenden Angriffs machen Sie mit dem Stock oder ähnlichem Drohgebärden und rufen laut.

Wanderstock: Ein Wanderstock kann auch etwas Sicherheit bringen, da Rinder im Viehbetrieb mit Stöcken geleitet werden, diese erkennen und dann wieder auf Abstand gehen. Langsam den Rückzug aus der Gefahrenzone antreten und dabei den Tieren keinesfalls den Rücken zuwenden.

Den Handy-Akku schonen

Wie schütze ich meinen Akku davor, unterwegs vorschnell leer zu werden? Wenn man das Handy unterwegs auf Flugmodus schaltet, hält der Akku bedeutend länger, weil das Handy bei einer dauernden und oft erfolglosen Empfangssuche im Gebirge sehr viel Strom verbraucht. Wer längere Strecken mit dem Handy per GPS (oder auch mit einer GPS-Uhr) aufzeichnen möchte, sollte immer ein Akku-Ladegerät (Powerbank) dabei haben, denn das GPS-Tracking benötigt sehr viel Strom und strapaziert Ihren Akku.

Blasen, Sonnenschutz und Trinken

Blasen vorbeugen

Klein, aber quälend: Schmerzhaftes Blasen haben schon bei vielen die Wanderlust – oft schon nach wenigen Stunden – empfindlich getrübt. Reibstellen entstehen durch unpassende Schuhe, aber auch durch empfindliche, verschmutzte Hautstellen oder feuchte Wandersocken. Die gute Nachricht: Bei längeren Touren tritt meist ein „Gewöhnungseffekt“ ein. Nach einigen Wandertagen akklimatisiert sich die Fußhaut und das Problem tritt nicht mehr auf. In manchen Fällen sollte man sich allerdings nach einem neuen, besser passenden Wanderschuh umsehen.

Optimale Bedingungen schaffen

Um Blasen vorzubeugen, kann man einiges tun: Saubere Füße, evtl. Hirschtalgcreme, gute Wandersocken (z. B. aus Merinowolle) und perfekt passende Wanderschuhe helfen vorab, das Problem zu vermeiden. Neue Wanderschuhe unbedingt vor einer größeren Tour probeweise auf einer kleinen Wanderung ausprobieren, um potenzielle Druck- und Reibstellen frühzeitig zu erkennen.

Früherkennung und rasche Reaktion

Sobald man auf einer Wanderung die ersten Reibstellen auch nur erahnt, keinesfalls abwarten, sondern sofort anhalten und die betroffenen Stellen mit Sporttape (z. B. Leukoplast 2,5 cm)

überkleben, bzw. bekannte Problemstellen schon vor dem Losgehen abkleben. In diesem frühen Stadium muss man auch noch nicht die teuren Blasenpflaster verwenden. Bitte nicht, „um keine Umstände zu machen“, am Beginn einer Wanderung einfach weitergehen und das erste Reiben ignorieren! Vorzeitiges Abkleben kann schon vieles abfangen.

Im Fall des Falles wirken Blasenpflaster Wunder

Wenn es bereits zu Blasen oder offenen Hautstellen gekommen ist, dann helfen die speziellen Blasenpflaster der Firma „Compeed“ oder „2nd Skin“ von „Spenco“ erfahrungsgemäß sehr zuverlässig.

Wie geht es mit der Blase weiter?

Ist die Blase nach der Rückkehr noch geschlossen und es ist keine weitere Tour geplant, kann man einfach abwarten, bis sich die Haut darunter regeneriert, die Blase austrocknet und sich die Blasenhaut schließlich löst. Alternativ kann man sie mit einer sterilen Nadel aufstechen, die Flüssigkeit herauslassen und die Stelle mit einer Desinfektionslösung, einer sterilen Wundauflage oder einem Pflaster behandeln.

Sonnenschutz ist mehr als nur Sonnencreme

Insbesondere in größeren Höhen oder südlichen Ländern darf man die Intensität der Sonne nicht unterschätzen. Ein Sonnenstich löst Übelkeit, Durchfall und Kopfschmerzen aus, ein Sonnenbrand kann zu Fieber und schweren Hautschäden führen. Daher ist Sonnenschutz viel mehr als das Einschmieren der Haut mit Sonnencreme. In sonnenintensiven Bergregionen ist zusätzlich zur Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (25 oder mehr) ein helles, langärmeliges Hemd mit geprüftem UV-Schutz – gemessen in UPF (Ultraviolet Protection Factor) – anzuraten, ebenso wie eine hochwertige Sonnenbrille mit Seitenschutz und hohem UV-Schutz.

Tragen Sie stets auch eine Kopfbedeckung, die den Nacken schützt (z. B. einen breitkrempigen Hut), um einen Sonnenbrand am Kopf und im Nacken bzw. einen Sonnenstich zu vermeiden. Die Kopfbedeckung schützt auch vor Kälte, Wind und Nieselregen und erspart so evtl. Kopfschmerzen am Abend. Ein Trekkingtuch ist vielfältig einsetzbar: als Wind- und Sonnenschutz oder Stirnband.

Unterschätzen Sie auch niemals die Gefahr in verschneiten Gebieten. Der Schnee reflektiert die Strahlung zu fast 100 Prozent! Bei bedecktem Wetter muss man sich ebenfalls vor der Sonne schützen, denn auch dann ist die Einstrahlung oft hoch.

Dazu kommt – in größeren Höhen –, dass die Symptome eines Sonnenstichs denen einer beginnenden Höhenkrankheit sehr ähnlich sind. Man schwächt den Körper durch zu viel Sonne zusätzlich und wird anfälliger für andere Reisekrankheiten.

Trinken – literweise in vielen kleinen Schlucken!

Je nach Temperatur und Höhenlage braucht der Körper drei bis sechs Liter Flüssigkeit am Tag. Je heißer es ist und je höher die Route, desto mehr Flüssigkeit muss man zu sich nehmen. Die besten Durstlöscher sind sauberes Trinkwasser und (lau-)warmer Tee. Trinken Sie lieber öfter kleine Schlucke als große Mengen auf einmal. Alkohol beim Wandern bitte ganz vermeiden, er mindert die Konzentrationsfähigkeit, raubt Energie und erschwert im Hochgebirge die Höhenanpassung.

Mein Tipp: Alle 20 Minuten einen kräftigen Schluck Wasser trinken! Wenn ich an heißen Tagen sehr schwitze, braucht mein Körper eine Extrazufuhr Elektrolyte. Ich greife dann gern zu einem Elektrolytpulver wie z. B. „Peeroton“. Um Muskelkrämpfen vorzubeugen, löse ich Magnesiumpulver in Wasser auf (z. B. von „Magnosolv“). Auch Suppen kann ich als Elektrolytlieferanten empfehlen.

Verhalten beim Wandern in der Gruppe

Sich zum Wandern einer Gruppe anzuschließen bietet sehr viele Vorteile. Mehr Sicherheit, mehr Freude, das Zusammensein mit Gleichgesinnten, neue Routen und Gebiete unter fachkundiger Führung kennenlernen und vieles mehr. Mit einigen einfachen Tipps und Tricks kann man die Wanderung in der Gruppe noch besser genießen und Unstimmigkeiten vermeiden. Da ich selbst viel mit Wandergruppen mit meiner Firma Weltweitwandern unterwegs bin, blicke ich auch hier auf viele Erfahrungen zurück.

Vornweg gehen und warten

Wenn man als Erster einer Gruppe vornweg marschiert, womöglich noch vor einem Guide, der mit gemütlicher gehenden Gruppenmitglieder unterwegs ist, dann unbedingt regelmäßig – etwa alle 45 bis 60 Minuten – sowie bei jeder Weggabelung warten.

Bei Klostopp & Co andere informieren

Nicht klammheimlich austreten! Wenn Sie unterwegs mal kurz zur Seite gehen, um einem dringenden Bedürfnis nachzukommen, oder wenn Sie für einige Zeit einen anderen Weg als die Gruppe nehmen wollen (Abkürzung, Weg zu einem Aussichtspunkt), denken Sie bitte daran, andere Gruppenmitglieder vorab zu informieren, damit die Gruppe Bescheid weiß und sich darauf einstellen kann.

Guide über eigene gesundheitliche Einschränkungen informieren

Bitte informieren Sie den Guide oder Mitwandernde unbedingt am Beginn der Wanderung (auch gerne nur unter vier Augen) über vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen und

fallweise über dafür mitgenommenen Medikamente (z. B. bei Diabetes, Herzprobleme, starke Kontakt-Allergien, etc.). Dadurch kann im Notfall schneller und gezielter reagiert werden.

Rücksichtnahme schafft mehr Raum für alle

Gemeinsames Wandern in einer Gruppe ist etwas unglaublich Bereicherndes. Gerade beim Wandern lernt man großartige Menschen kennen, durch das gemeinsame Gehen entstehen schnell Tiefe und Nähe zu anderen Menschen. Um aber den nötigen Raum für gutes Begegnen zu schaffen, sollte sich jeder etwas zurücknehmen und sich rücksichtsvoll verhalten. So bekommt man mehr von der Gruppe und wird sehr oft reich beschenkt!

Dezentes Auftreten und achtsames Reden und Zuhören

Treten Sie – auch wenn Sie sonst eher kontaktfreudig sind oder gerne für Spaß sorgen – vor allem am Beginn dezent auf. In einer neuen Gruppe muss erst einmal jedes Gruppenmitglied seinen Platz finden. Vor allem die „Ruhigeren“ brauchen manchmal etwas mehr Sicherheit und Zeit. Stellen Sie Fragen und hören Sie zu, anstelle gleich alles über sich selbst zu erzählen, um die anderen zu „unterhalten“.

Bedenken Sie, dass man beim Reden oft selbst lauter ist, als man denkt. Manche Menschen suchen in der Natur nach Erholung und Ruhe. Angeregte Gespräche beim Wandern können etwas Großartiges sein, ziehen aber immer die Aufmerksamkeit ein wenig weg vom Erleben der Natur. Eine gut zusammengewachsene Gruppe, in der alle etwas von sich (mit-)teilen, kann etwas sehr Berührendes sein und wesentlich zum Naturerleben beitragen!

Die richtige Gruppe aussuchen

Nicht in jeder Wandergruppe fühlt man sich gleichermaßen wohl. Auch das Leistungsniveau der angebotenen Wandertouren sollte gut zu Ihnen passen. Daher lohnt es sich, sich umzuhören und auch zu experimentieren. Holen sie sich auch den Rat und Tipps von Freunden und Bekannten! Unterschiedliche Reiseveranstalter und Vereine haben höchst unterschiedliche Klientelen. Wie ist z. B. die Stimmung bei meiner örtlichen Alpenvereinsgruppe? Mit welchem Reiseveranstalter fühle ich mich wohl?

Der Guide

Mit einem gut ausgebildeten, fachlich qualifizierten und vor allem lokal verwurzelten Wander-Guide erlebt und sieht man unterwegs viel mehr! Sie bekommen die besten Geheimtipps und oft ermöglicht der Guide schöne Einblicke in die lokale Kultur und gute Kontakte.

Unterstützung von Mitwandernden

Wenn Mitwanderer beim Aufstieg sichtlich Konditionsprobleme aufweisen, hilft es diesen sehr, wenn man ihnen den Rucksack abnimmt. Auch ein langsames Vorangehen mit regelmäßigen kurzen Pausen kann schwächeren Gruppenmitgliedern helfen, den idealen Gehrhythmus zu

finden. Häufig neigen diese Menschen dazu, für ihre Verhältnisse zu schnell zu gehen und zu wenige Pausen zu machen.

Meine Erfahrung: Fast immer wird das Angebot „Soll ich dir deinen Rucksack abnehmen?“ mit einem „Nein, es geht schon“ oder „Nein, mein Rucksack ist nicht schwer – kein Problem!“ beantwortet. Selten noch habe ich erlebt, dass Menschen sofort darauf eingehen. Daher ist es wichtig, darauf zu bestehen: Es braucht ein entschlossenes Vorgehen! Sätze wie „Ich möchte, dass du mir jetzt deinen Rucksack gibst“ oder ein recht bestimmtes „Ich werde nun deinen Rucksack tragen!“ führen eher zum Ziel. Zumeist wird der Rucksack dann – mehr oder weniger widerwillig – übergeben. Die „schwächelnden“ Mitwanderer merken aber schon nach wenigen Minuten eine Erleichterung und spüren eine gewisse Dankbarkeit. Zumeist ist der Grund für die zögerliche Übergabe des Rucksacks einfach nur falsche Scham, da man dem anderen nicht zur Last fallen will. Natürlich sollte man nie jemanden zu etwas zwingen. Oft kann es auch eine gute Entscheidung sein, einfach umzukehren. Auf einsamen Wegen im Gebirge sollte man aber niemanden allein absteigen lassen!

Pro und Kontra von Wandern mit einer organisierten Gruppe

Pro einer organisierten Wandergruppe

- Wenn man noch nicht so erfahren ist, hat man die Chance, neue Routen und Gebiete kennenzulernen.
- Man erspart sich viel Zeit für den Recherche-, Planungs- und Buchungsaufwand.
- Die Kosten sind von vornherein klar abschätzbar und es warten keine bösen Überraschungen wie etwa plötzlich auftretende Taxikosten.
- In der Gruppe wandert und reist man ökologischer (z. B. ersetzt ein Minibus für die ganze Wandergruppe statt etliche getrennte Autos) und auch oft günstiger als alleine.
- Das logistisch häufig mühsame Problem des Transfers zum Anfangs- und Endpunkt einer Wanderung wird von anderen gelöst.
- Mit einem guten, qualifizierten und lokal verwurzelten Guide erlebt und sieht man unterwegs einfach viel mehr. Er/Sie öffnet Türen und ermöglicht sehr persönliche Zugänge und Begegnungen.
- Entertainment-Faktor: In der Gemeinschaft macht Wandern oft mehr Freude und schafft Geselligkeit.
- Motivation: In der Gruppe motiviert man sich gegenseitig.
- Sicherheit: Eine Gruppe gibt Sicherheit. Im Notfall können die Anderen rasch Hilfe leisten und/oder holen.
- Kommunikation: Beim Wandern kann man wunderbare Gespräche führen und seine Eindrücke unmittelbar mit anderen Menschen teilen.

- Man kann sich aber auch gut aus dem Weg gehen. Wenn man mal jemanden in der Gruppe meiden will, kann man beim Wandern schnell einige Meter zwischen sich und andere bringen. Ruhepausen ohne zu reden sind oft auch entspannend und in jeder Gruppenreise machbar. Hier gilt es, sich seine Freiräume und Pausen selbst zu schaffen und einzufordern.
- Freundschaften: Man lernt sich beim gemeinsamen Wandern gut und auf eine entspannte Art kennen. Viele Freundschaften entstehen beim gemeinsamen Gehen.

Kontra einer organisierten Wandergruppe:

- Geringere Flexibilität: Man kann nicht alles selbst so planen, genau wie man es möchte.
- Start und Ende sowie die Länge der Tour sind nicht flexibel.
- Weniger Kontemplation: Man ist nicht mit sich allein und hat eventuell nicht seine Ruhe.
- Allein kann man in seinem eigenen Tempo gehen und Pausen so timen, wie man es möchte.
- In einer zu ungleichen Gruppe sind manche eventuell zu langsam und andere zu schnell unterwegs. Die einen sind dann über-, die anderen unterfordert.
- Wenn Einzelne in der Gruppe nicht sympathisch sind, könnte es mühsam werden.
- Ein starres Programm sagt nicht jedem zu und weckt manchmal Bedenken, zu wenig Zeit für sich selbst zu haben.

Meine persönliche Erfahrung: Viele Ängste vor organisierten Wandergruppen lösen sich unterwegs rasch auf. Das Draußen-Sein und die Weite der Natur entspannen ohnehin alle. Es gibt zudem immer ausreichend Platz, jemandem nicht so „Sympathischen“ aus dem Weg zu gehen. Zudem ticken Menschen, die gerne wandern und draußen sind, ähnlich und sind entspannte Leute.

Gesundheitstipps: Wie Sie auf Reisen nicht krank werden

In den vier Jahrzehnten, in denen ich die Welt bereise, war ich häufig in Afrika, Südamerika, im Hochland von Tibet und in den asiatischen Tropen unterwegs. Auf meinen Reisen war ich fast nie krank bzw. komme ich meist gesünder und fitter nach Hause, als ich abgereist bin. Wieso ist das bei mir so? Es liegt wohl daran, dass ich einige einfache Gesundheits-Verhaltensregeln einhalte. Es sind zwar nur wenige, aber diese beherzige ich konsequent. Manches davon mag für Sie trivial klingen, wie z. B. mein Ratschlag, sich unterwegs häufig die Hände gründlich mit Seife zu waschen. Aber glauben Sie mir: Es sind genau diese scheinbar lapidaren Dinge, die den großen Unterschied zwischen Gesundbleiben und Krankwerden ausmachen.

Häufiges Händewaschen!

Bakterien hassen es, mit Seife und warmem Wasser in Kontakt zu kommen. Häufiges, gründliches Händewaschen, vor jedem Essen, nach jedem Toilettengang, aber auch zwischendurch, mit normaler oder noch besser mit Desinfektionsseife ist daher das einfachste und probateste Mittel, das Erkrankungsrisiko auf Reisen so gering wie möglich zu halten. Beim Händewaschen auch zwischen den Fingern einseifen und waschen! Hier gilt es, gegen seine Gewohnheiten zu Hause zu arbeiten, denn sich über 10-mal am Tag die Hände gründlich zu waschen, sind die meisten nicht gewohnt. Aber glauben Sie mir: Es ist DAS Rezept gegen viele Krankheiten!

Meine Erfahrung: Seit wir das Thema „häufiges Händewaschen“ bei den Marokkoreisen von „Weltweitwandern“ relativ streng eingeführt haben, an vielen Stellen im Camp Waschmöglichkeiten aufstellen und unsere Guides unsere Gäste regelmäßig liebevoll erinnern, kommen Durchfälle und Verkühlungen nur mehr sehr selten vor.

Cook it, peel it or forget it!

„Koch es, schäl es oder vergiss es!“ lautet meine einfache Grundregel für das Essen und Trinken vor allem in tropischen Ländern mit bedenklichen Hygienestandards. Daher: Kein rohes, ungeschältes Gemüse, keine Salate und kein ungeschältes Obst essen! Vorsicht auch bei Torten, Milchspeisen, Cremes, Speiseeis, Mayonnaise oder Ähnlichem – auch wenn diese Ihnen in gehobenen Lokalen angeboten werden oder in Plastik verpackt sind. Achtung auch bei Meeresfrüchten, Fisch, Fleisch und Eiern. Konsequent nichts essen, was nicht gut durchgebraten oder gekocht ist!

Kein Wasser aus der Wasserleitung oder unsicheren Bächen trinken!

Dies gilt für alle tropischen Länder mit fragwürdigen Hygienestandards: In vielen Ländern besteht bei Wasser aus der Wasserleitung ein Gesundheitsrisiko. Meiden Sie dort ungefiltertes und nicht abgekochtes Wasser. Eiswürfel sind ebenso absolut tabu! In solchen Ländern ausschließlich Mineralwasser aus versiegelten Flaschen trinken. Sicheres Trinkwasser muss dort drei Minuten abgekocht sein – in größeren Höhen sogar noch länger! Es gibt für unterwegs Wasserdesinfektionsmittel in Tablettenform (z. B. Micropur). Für längere Reisen bewähren sich auch spezielle Wasserfilter. Sehr gute Erfahrungen habe ich mit den Produkten der Schweizer Firma „Katadyn“ gemacht. Zähneputzen mit Leitungswasser ist meiner Erfahrung nach hingegen meist unbedenklich. Den Tipp, Leitungswasser zu trinken und dazu einen Schluck Whiskey oder ähnlich Hochprozentiges einzunehmen, halte ich für nicht zielführend. Für alle Wanderungen weltweit gilt: Wasser aus offenen Gewässern wie Bächen oder Seen zu trinken ist überall ein Risiko, sogar bei uns in den Alpen. Man kann sich nie sicher sein, ob nicht ein verwesendes Tier oder Fäkalien das Wasser verunreinigt haben. Reines Bergquellwasser direkt aus der Quelle ist hingegen mit sehr großer Wahrscheinlichkeit in Ordnung.

Ruhe zu Beginn, Pausen unterwegs

Klima- und Zeitumstellungen brauchen Zeit. Besonders, wenn die Ab- und Anreise lang und anstrengend war, empfehle ich, sich am Urlaubsort erst etwas auszuruhen, bevor man sich in anstrengende Unternehmungen stürzt. Nicht gleich am ersten Tag mit vollem Programm losstarten, sonst steigt das Risiko späterer Unpässlichkeiten. Auch unterwegs immer wieder mal einen Rasttag bzw. stundenweise Pausen einlegen. Man braucht ohnehin Zeit, um die neuen Eindrücke zu verarbeiten, und der Körper benötigt Pausen zum Regenerieren!

Meine Erfahrung: Der oft unvermeidbare Stress zu Hause bzw. vor der Abreise ist ein nicht zu unterschätzender „Krankmacher“. Der Körper steht während der Arbeit und vor der Abreise unter konstant hohem Adrenalin Spiegel. Wenn dieser im Urlaub sinkt, werden viele krank. Dem kann man durch ein paar ruhigere Tage zum Runterkommen und Umschalten gezielt entgegenwirken.

Schutz vor Mücken & Co.

Nicht jedes Tierchen im Urlaubsland freut den Reisenden. In tropischen und subtropischen Regionen gilt: Kleidungsstücke und Schuhe, die am Fußboden abgelegt wurden, vor dem Anziehen kräftig ausschütteln. Bei Reisen in Regionen mit Malariarisiko ist es wichtig, eine Malariaphylaxe gut abzuwägen: Die Nebenwirkungen sind nicht ohne und haben schon vielen Reisenden den Urlaub vermiest. Die konsequente Verwendung von wirksamen Mückenschutzsprays (z. B. „Nobite“) sowie helle, langärmelige Kleidung helfen, das Risiko zu verringern, von potenziell krankheitsübertragenden Insekten gestochen zu werden. Auch ein Moskitonetz zum Schlafen hilft in den Tropen, Stiche zu vermeiden. Was Vierbeiner betrifft:

Auch wenn sie noch so süß sind, rate ich dringend zur Vorsicht beim Streicheln. Abgesehen von Tollwut können Hunde und Katzen auch Parasiten und Krankheiten übertragen.

Mein Tipp: Für tropische, malariagefährdete Länder unbedingt Mückenschutzprodukte mit einem hohen Anteil an Wirkstoff „DEET“ kaufen. Ich empfehle aus meiner Erfahrung die Marken „Nobite“ und „Anti Brumm Forte“. Beide sind in Apotheken erhältlich. Viele andere Mittel erwiesen sich bei mir als praktisch wirkungslos. Zusätzlich lange und helle Kleidung tragen. Von „Nobite“ gibt es auch einen empfehlenswerten Spray, mit dem man die Kleidung vor der Reise mückenabweisend imprägnieren kann. Ich persönlich ziehe diesen aktiven Schutz dem Einnehmen von chemischen Malariamitteln vor. Aber das ist und bleibt eine persönliche Entscheidung, die gut abgewogen werden muss.

Die richtigen Impfungen

Hepatitis, Gelbfieber & Co.: Für die Einreise in viele Länder werden spezielle Impfungen verlangt oder zumindest empfohlen. Ihr Arzt, ein tropenmedizinisches Institut oder das Gesundheitsamt berät Sie, welche spezifischen Impfungen Sie für Ihre Fernreise benötigen.

„Krankmacher“ Klimaanlage

In heißen Ländern sind Klimaanlagen gefürchtete Schnupfenbringer. Man sollte sie daher, wenn möglich, im (Hotel-)Zimmer über Nacht ausschalten und in heißen Regionen stets ein wärmeres Kleidungsstück extra mitführen. Wenn im Bus, in Geschäften oder Restaurants Klimaanlagen laufen, sollte man rasch etwas überwerfen – und zwar schon, bevor einem kalt wird.

Mittel gegen Durchfall und Verstopfung

Klimaveränderung und fremde Kost machen dem Körper gerade am Beginn einer Reise oft zu schaffen. Häufig sind Durchfall oder Verstopfung die Folge. Das ist nicht sehr angenehm, aber auch nicht unbedingt schlimm. Sollte es Sie erwischt haben, ist Schonkost angesagt: Reis, Zwieback, Tee usw. Bei Durchfall viel trinken und gegebenenfalls Elektrolyte einnehmen, damit der Körper nicht dehydriert.

Mein Tipp: Verzichten Sie, wenn möglich, auf Medikamente wie „Imodium“ und Ähnlichem: Die Ursachen werden dadurch nicht behoben und häufig sind Verstopfungen die Folge. Wenn Letzteres eintritt, hilft ballaststoffreiches Essen (Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse), viel trinken und Bewegung.

Höhenkrankheit vermeiden

Tipps für eine optimale Höhenanpassung

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf große Höhe und natürlich wird man die dünne Luft ab 3.000 m Seehöhe anfänglich bemerken, dort wirklich höhenkrank zu werden ist aber sehr unwahrscheinlich. Bei allen unseren Touren legen wir größten Wert auf bestmögliche Höhenanpassung. Unsere Reisen im Himalaya oder im Hochland Südamerikas sind alle so konzipiert, dass eine passende Akklimatisierung stattfindet und unsere Teilnehmer*innen werden mit kurzen Wanderungen gut vorbereitet bevor es dann für längere Zeit wirklich hoch raufgeht. Leichte Kost, viel Trinken (v.a. Coca-Tee steht z.B. in Südamerika in allen Unterkünften kostenlos zur Verfügung), langsam angehen und vor allem sich nicht zu viele Sorgen im Vorhinein machen!

Die Erfahrung zeigt, dass mit unseren einfachen Verhaltenstipps und unserer Programmgestaltung wir die Fälle von Höhenkrankheit auf ein absolutes Minimum reduzieren können. Sollte es trotzdem beim Trekking zu Problemen jeglicher Art kommen, wird umgehend eine Rettungskette aktiviert und unseren Gästen wird auf schnellstem Weg Hilfe gewährleistet. Seit vier Jahrzehnten bin ich regelmäßig in hochgelegenen Gebieten zwischen 3.000 und 6.000 Metern Seehöhe unterwegs. Meine Erfahrung lehrt, dass das persönliche Verhalten in den ersten Tagen entscheidend ist für eine gelungene Höhenanpassung.

Der in der Höhe vorherrschende geringere Luftdruck und die dadurch reduzierte Sauerstoffaufnahme des Körpers verlangen ein bewusstes Vorgehen. Ohne Ihr richtiges Verhalten kann sich der Körper auch bei schonendstem Reiseablauf nicht ausreichend auf eine ungewohnte Höhe einstellen. Ich habe immer wieder Reisende erlebt, die Verhaltensregeln ignoriert haben und dadurch Probleme bekamen. Folgende Praxistipps sollen Ihnen vermitteln, wie sich die Anpassung an große Höhen meistern lässt und auf welche Zeichen des Körpers Sie besonders achten müssen.

Verstehen! Was passiert in meinem Körper?

Wenn wir über die Höhenkrankheit sprechen, müssen wir auch ein bisschen über die Höhenanpassung Bescheid wissen: Ab einer Höhe von ca. 2.500 muss sich der menschliche Körper an die Höhenlage gewöhnen. Das kann gut gelingen, wenn wir uns richtig verhalten. Die Luft enthält in dieser Höhe zwar nicht weniger Sauerstoff, aber durch den mit steigender Höhe geringeren Luftdruck nimmt der Körper in den ersten Tagen weniger davon auf.

Glücklicherweise verfügt unser Organismus über Mechanismen, die bei den genannten Bedingungen die Aufnahme von Sauerstoff erleichtern: schnellere und verstärkte Atmung, Erhöhung der Lungendurchblutung, Steigerung der Herzarbeit und vermehrte Bildung von roten Blutkörperchen, um mehr Sauerstoff zu transportieren. Auch ein verstärkter Harndrang tritt oft auf. Diese Anpassungsprozesse setzen sofort bei der Ankunft in größeren Höhen ein, eine hundertprozentige Akklimatisierung ist aber erst nach Wochen erreicht.

Anpassungsfähig sind wir bis zu einer Höhe von ca. 5.300 Metern, darüber können wir nicht dauerhaft leben. Die Grenze von 2.500 Metern, die sogenannte Schwellenhöhe, ist nicht ehern festgeschrieben, manch einer merkt die Höhe auch schon in niedrigeren Lagen. Das gilt prinzipiell auch in heimischen Bergen (z. B. bei mehrtägigen Hochtouren), üblicherweise haben gesunde Menschen bei kurzfristigen Aufenthalten über der Schwellenhöhe aber keine Beschwerden.

Wissenswertes über die Höhenkrankheit

von Alpinmediziner Dr. Bernd Haditsch

Höhenkrankheit – seltener als man denkt!

Die akute Höhenkrankheit (AHK) kann ab einer Höhe von 2.500 Metern auftreten. Die ersten Symptome sind Kopfschmerzen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Die AHK resultiert aus einer Ansammlung von Flüssigkeit in Körperteilen, in die sie nicht gehört: im Gehirn und/oder in der Lunge. Verstärken sich die anfänglichen Symptome zu Erschöpfungszuständen, starken Kopfschmerzen, Brechreiz, Orientierungslosigkeit, Atemlosigkeit und Husten, dann sollten diese nicht ignoriert werden. Es gibt kein Medikament gegen die Höhenkrankheit, nur Mittel gegen ihre Symptome. Allein ein sofortiger Abstieg schafft in diesem Fall Abhilfe. Jetzt aber keine Panik – die AHK ist äußerst selten und kann mit einigen wenigen Verhaltensregeln vermieden werden.

Was passiert während der Höhenanpassung?

In der Anpassungsphase (der sogenannten Akklimatisation) spüren wir einen erhöhten Ruhepuls, wir atmen heftiger und wir bemerken bei Tag und Nacht einen verstärkten Harndrang. All das ist in dieser Phase völlig normal, aber gleichzeitig ein Hinweis, dass der Körper an die jeweilige Höhe noch nicht angepasst ist. In dieser Anpassungsphase ist das Wichtigste der Faktor Zeit (für eine dauerhafte Anpassung in 4.000 Metern ca. eine Woche), für jede neue Höhenstufe muss sich der Körper neu akklimatisieren. In dieser Phase heißt es, sich vernünftig zu verhalten, v. a. große Anstrengungen zu vermeiden und sich Zeit zu geben. Hilfreich sind möglichst tiefe Schlafhöhen („climb high, sleep low“), keine zu großen Schlafhöhendifferenzen (max. 600 Höhenmeter) und vor allem sollte man nicht zu schnell zu hochsteigen. Denn in dieser Zeit laufen wir auf „Notaggregat“, hier kann es zur Höhenkrankheit kommen.

Ab wann bin ich höhenkrank?

Vorweg: die schweren Formen der Höhenkrankheit (Höhenlungenödem und Höhenhirnödem) sind sehr selten, sie treten nicht „akut“ – also plötzlich – auf, sondern mit einer Verzögerung von sechs bis 48 Stunden nach Erreichen einer neuen Höhe, und (wichtig!) sind de facto immer

die Folge eines Fehlverhaltens – wenn der Betroffene erste Warnzeichen nicht erkennt, ignoriert und sich falsch verhält oder mit Medikamenten kaschiert.

Die milde Form der Höhenkrankheit, die sogenannte Akute Bergkrankheit (AMS von „acute mountain sickness“), kommt häufiger vor, tritt aber auch mit einer Verzögerung, also nicht sofort bei Erreichen des Tagesziels, auf. Der deutlichste Hinweis sind Kopfschmerzen, die durchaus heftig („migräneartig“) sein können. Kopfschmerz allein ist aber noch keine Höhenkrankheit, von akuter Bergkrankheit spricht man bei Kopfschmerzen in Verbindung mit Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schlaflosigkeit, Leistungsminderung und Schwindelgefühl. Hier gilt es, ehrlich zu sich selbst zu sein und richtige Maßnahmen zu setzen: genug trinken, sich ausruhen, große Anstrengungen vermeiden und mit erhöhtem Oberkörper schlafen. Sollten diese Beschwerden nicht verschwinden, geht man am besten wie folgt vor: einen Tag auf derselben Höhe verbringen, wenn die Anzeichen dann noch immer bestehen, auf die Höhe absteigen, wo man sich zuletzt wohl gefühlt und gut geschlafen hat. Wenn die Beschwerden dann verschwinden, spricht nichts gegen einen erneuten Aufstieg.

Zu den schweren Formen der Höhenkrankheit kommt es, wenn Bergsteigerinnen und Bergsteiger trotz dieser Anzeichen des noch nicht angepassten Körpers höher steigen. In diese Situation sollten Sie, da Sie nunmehr diese Informationen gelesen haben, gar nicht kommen. Dennoch: das hervorstechendste Zeichen des Höhenhirnödems (HACE von „high altitude cerebral edema“) ist Gangunsicherheit, dazu kommen heftigste Kopfschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Sehstörungen, Halluzinationen, vernunftwidriges Verhalten, Schwindel, Apathie bis hin zu Bewusstlosigkeit und Koma. Das Höhenlungenödem (HAPE von „high altitude pulmonary edema“) zeigt sich mit plötzlichem und dramatischem Leistungsabfall, dazu kommen eine auffallende Atemnot – auch in Ruhe – und eine deutlich erhöhte Atemfrequenz. Hinlegen ist unmöglich, Fieber kann auftreten.

Sie können sich vorstellen, dass solch dramatische Verschlechterungen des Gesundheitszustandes Lebensgefahr bedeuten können, der Laie der Situation zumeist hilflos gegenübersteht und auch Ärztinnen und Ärzte angesichts der exponierten (Höhen-)Lage nur sehr eingeschränkt handeln und helfen können. Also: weitaus das Beste ist, gar nicht in so eine Situation zu kommen. Um sich selbst einschätzen zu können, gibt es einen Selbsttest, den sogenannten Lake Louise Score, anhand dessen sich Höhenbergsteigerinnen und -bergsteiger – wenn sie ehrlich zu sich selbst sind – abschätzen können, ob eine Gefahr der Höhenkrankheit besteht.

„Die Tour meines Lebens darf nicht scheitern!“

Höhenbedingte Beschwerden werden sehr oft ignoriert oder verheimlicht! Deswegen ist die Kameradenbeobachtung besonders wichtig: Ändert sich die Stimmungslage eines Kameraden? Rastet jemand plötzlich ungewohnt häufig? Ist jemand auffällig still oder teilnahmslos? Bemerkt man eine Trittsicherheitsprobleme? Noch ein Wort zu Pulsoxy und Medikamenten: Sehr beliebt sind Sauerstoffmessgeräte, sogenannte Pulsoxymeter, die die Sauerstoffsättigung im Blut messen können. Ja, es spricht nichts dagegen, diese mitzunehmen, aber dieser Messwert

sagt nicht alles aus: Er kann bei kalten Fingern und schmutzigen Fingernägeln falsch niedrig sein, er kann falsch hoch sein, wenn man vor der Messung bewusst verstärkt atmet. Und: Der positive wie negative Rückschluss vom Messwert auf die Höhenkrankheit ist nicht zulässig. In der Reiseapotheke des Höhentouristen darf gern ein Medikament gegen Kopfschmerz sein (z. B. Ibuprofen). Sehr beliebt ist aber auch Acetazolamid (Diamox®). Tatsache ist, dass dieses Präparat die Akklimatisation beschleunigen kann, weithin wird außerdem die prophylaktische, also vorbeugende Einnahme propagiert. Mit so einer Empfehlung bin ich sehr zurückhaltend: damit wird meines Erachtens eine falsche Leichtfertigkeit mit der Höhe suggeriert. Vielleicht achten wir nicht mehr ausreichend auf die Akklimationsstaktik sowie die Zeichen unseres Körpers und riskieren damit auch, schwerer höhenkrank zu werden. Für mich ist Diamox®, was es ist: ein Medikament zur Behandlung der Höhenkrankheit.

Abschließend die fünf „goldenen Regeln“ der Himalayan Rescue Association (HRA):

1. Jeder kann höhenkrank werden, aber niemand muss daran sterben.
2. Jede Gesundheitsstörung in der Höhe muss so lange als Höhenkrankheit gelten, bis nicht das Gegenteil bewiesen ist.
3. Bei Symptomen der Höhenkrankheit kein weiterer Aufstieg.
4. Bei einer Verschlechterung des Zustands ist ein sofortiger Abstieg notwendig.
5. Personen mit Höhenkrankheit dürfen nie allein gelassen werden.

Meine persönlichen Tipps für die optimale Höhentaktik

Zeitlupen-Start – die richtige Taktik in großen Höhen

Meine persönliche Höhentaktik, die ich jedem nur wärmstens ans Herz legen kann: Nach der Ankunft mit dem Flugzeug in großen Höhen ab 3.000 Meter bewege ich mich fast gar nicht und bleibe im Hotel. Die nächsten 24 Stunden bewege ich mich sozusagen nur im Zeitlupentempo und beschränke mich auf kürzeste Wegstrecken. Bei Wanderungen von tiefer liegenden Gebieten hinauf reduziere ich ab rund 3.000 Meter mein Geh-Tempo in den ersten Tagen auf die Hälfte und lege viele Pausen ein. Auch in den folgenden Tagen wähle ich einen betont langsamen Schritt. Ich zwinge mich regelrecht, bewusst langsam zu gehen, denn die normale Gehgeschwindigkeit wäre viel zu schnell. Selbst beim Treppensteigen im Hotel und beim Gehen im eigenen Zimmer achte ich darauf, alles sehr langsam zu machen. Auch persönlichen Stress und Hektik vermeide ich. Ein eindringlicher Appell vor allem an alle Sportlichen, die sich in der Höhe nur schwer zurückhalten können: Die Erfahrung zeigt, dass auch gut trainierte Menschen, die der Höhe nicht mit dem nötigen Respekt begegnen, sehr schnell krank werden und die Trekkingreise dann vorzeitig beenden müssen. Denn jedes auch noch so geringe Ansteigen der Ruhepulsfrequenz bedeutet einen erhöhten Sauerstoffbedarf für den Körper, was es zu vermeiden gilt. Das Heimtückische dabei: Die Symptome bekommt man üblicherweise erst Stunden später zu spüren. Deshalb mein Tipp: Schalten Sie – auch wenn Sie sich super fühlen und vor Kraft strotzen – zumindest die ersten 48 Stunden auf „Zeitlupe“ und üben Sie sich in Geduld!

Hektik und Angst vermeiden

Auch allzu große Sorgen oder Ängste an den ersten Tagen sind kontraproduktiv, weil dadurch ebenfalls Puls und Sauerstoffbedarf steigen. Machen Sie sich also kein großes Kopfzerbrechen über etwaig auftretende milde Anpassungssymptome in den ersten Tagen. Leichte Kopfschmerzen, ein wenig Übelkeit und Atemlosigkeit sowie Nasenbluten sind praktisch normal. Damit sind Sie noch nicht höhenkrank, sondern zeigen Höhenanpassungssymptome. Solche Beschwerden verspüren rund zehn bis 20 Prozent der Menschen und sollten nach wenigen Tagen wieder verschwinden. Verstärken sich die Symptome allerdings, sollten Sie dies Ihrem Guide bzw. Mitreisenden mitteilen.

Viel trinken!

Wer mehr trinkt, erleichtert seinem Körper die Anpassung. Als Faustregel gilt: pro 1.000 Höhenmeter einen Liter zusätzlich zum Normalpensum trinken. Also auf 3.000 bis 4.000 Meter sind das drei bis fünf Liter am Tag. Trinken Sie daher ruhig etwas mehr, denn Flüssigkeit erleichtert dem Körper die Aufnahme von Sauerstoff. Wer nicht so viel Wasser trinken will, kann auch Tee, Suppen oder Säfte zu sich nehmen. Bitte keine eisgekühlten Getränke, diese belasten den Körper und können zu Durchfall führen.

Vorsicht mit Medikamenten

Vermeiden Sie – wenn möglich – die Einnahme von Medikamenten. Anpassungssymptome wie Kopfschmerzen & Co. sind noch kein Grund zur Panik, aber wichtige Warnsignale. Die Wirkung von Medikamenten kann die Symptome verschleiern und erschwert es zu erkennen, ob der Körper bereits angepasst ist. Meiner Erfahrung nach ist auch während der Höhenanpassung davon abzuraten, Aspirin oder entwässernde Medikamente wie z. B. Diamox® einzunehmen. Diese können zu einer Dehydration führen.

Richtig schlafen

Das Schlafen mit erhöhtem Oberkörper kann sehr hilfreich sein. Außerdem wird es Ihnen Ihr Körper danken, wenn Sie in gut belüfteten Zelten und Schlafräumen schlafen. Wer vor dem Schlafgehen langsam 100 bis 200 Meter hoch- und wieder runtergeht, schläft besser. Schlafmittel vermeiden, denn diese verzögern die Höhenanpassung.

Essen! Essen! Essen!

Größere Höhen sind kein idealer Ort für Diäten. Daher gut und kohlenhydratreich essen, auch wenn Sie kaum Appetit verspüren. Über Gewichtszunahme brauchen Sie sich keine großen Sorgen zu machen, denn in diesen Höhen verbrennt der Körper ohnedies mehr Kalorien.

Top-Sonnenschutz

Die Symptome eines Sonnenstichs ähneln denen der Höhenanpassungsschwierigkeiten. Deshalb sind Kopfbedeckung mit Nackenschutz, Sonnenbrille und ausreichend Sonnencreme dringend anzuraten.

Unbedingt sofortiger Abstieg im Falle des Falles

Wenn sich die Symptome der Höhenanpassung nicht bessern bzw. sogar noch verstärken, sollten Sie reagieren! Die Höhenkrankheit entwickelt sich meist schleichend über mehrere Tage hinweg. Die AHK ist kein Herzinfarkt, der aus dem Nichts kommt. Sollte es Ihnen trotz aller Vorsichtsmaßnahmen nicht besser gehen, wird Ihnen Ihr Guide zum Abstieg raten. Manchmal reicht bereits ein Abstieg von einigen hundert Höhenmetern und eine merkbare Besserung tritt ein.

Vorsicht vor Infekten

In der Höhenanpassungsphase ist Ihr Organismus geschwächt und dadurch anfälliger für Erkrankungen wie Erkältungen und Darminfekte. Seien Sie daher besonders sorgfältig und achten Sie auf guten Sonnenschutz, richtige Ernährung und ausreichend warme Kleidung. Ziehen Sie sich um, wenn Sie geschwitzt haben, und tragen Sie ein Halstuch gegen die Kälte. Essen Sie kein ungeschältes Obst und Gemüse, wenig bis gar kein Fleisch und trinken Sie keinen Alkohol. Bier, Wein, Schnaps und Co. verzögern die Akklimatisierung.

Keine Panik! Kein Leichtsin! Nur Respekt! Und Sie werden Sie sehen: Sie kommen hoch hinaus!

Zelttrekking

Eine Nacht unter 1001 Sternen mitten in der Wüste von Marokko oder im Himalaya? Ein ebenso unbeschreibliches wie unvergessliches Erlebnis! Eine Zelttrekkingtour ermöglicht intensive Natureindrücke, die man beim Wandern mit Hotelübernachtung niemals erleben kann. Solche Eindrücke zu gewinnen, finden viele reizvoll. Andererseits schrecken viele auch vor den vermeintlichen Unbequemlichkeiten, der Kälte oder der fehlenden Hygiene einer Zelttrekkingtour zurück. In diesem Kapitel möchte ich einige Tipps und Tricks schildern, wie sich diese Bedenken mit der passenden Ausrüstung sowie der richtigen Taktik und Einstellung wesentlich entschärfen lassen.

Wie ist das mit dem Waschen?

Grundsätzlich findet sich auch beim Zelttrekking immer eine Möglichkeit, sich mit etwas Wasser und einem Waschlappen hinter einem Stein oder neben einem Bach zu waschen. Nehmen Sie aber zusätzlich unbedingt ausreichend Feuchttücher mit! Diese sind willkommene Hilfsmittel für die tägliche Reinigung.

Wie ist das mit dem Klogehen?

Auch hier findet sich unterwegs immer ein Felsen, ein Busch oder eine Düne. Wichtig ist aber: Bitte niemals Abfall zurücklassen! Daher das Toilettenpapier bzw. die Feuchttücher am besten in einem Plastiksack sammeln und dann im Camp entsorgen. Wenn Sie in der Nacht im Zelt aufs Klo müssen, zögern Sie dieses Bedürfnis bitte nicht hinaus, weil das Rausgehen so kalt und umständlich wäre. Vermeiden Sie, mit unangenehmem Harndrang stundenlang halbwach herumzuliegen und sich dadurch in der Nacht nicht zu erholen. Machen Sie kurzen Prozess: Schlafsack auf, Stirnlampe und Schuhe an, Geschäft erledigen und wieder reinkuscheln und weiterschlafen. Gehen Sie stets mit Stirnlampe und Schuhen raus! Denn immer wieder verletzen sich Menschen beim Klogehen im Halbschlaf die Füße bei Zeltheringen, Zeltleinen oder Dornen. Ich kann mich erinnern, dass sich ein Marokko-Reisegast bei einem nächtlichen Klogang ohne Lampe sogar einmal zwischen den stockdunklen Dünen verirrt hat. Zum Glück gab es ein Happy-End!

Richtig Zeltaufstellen – kinderleicht!

Moderne Kuppelzelte sind tatsächlich sehr einfach aufzustellen. Nachdem es aber viele unterschiedliche Modelle gibt, verweise ich hiermit auf die Aufstellungsanleitung der verschiedenen Hersteller. Ich rate dringend zu Zelten mit Alugestänge. Billige Zelte haben Kunststoffstangen (Fiberglas), die sehr leicht brechen.

Folgende Tipps gelten unabhängig vom Herstellermodell:

Guten, möglichst ebenen Platz suchen

Wenn der Platz leicht geneigt ist, den Zeltaufbau so planen, dass man beim Schlafen mit dem Kopf nach oben liegt.

Woher kommt das Regenwasser?

Achtung, gut Ausschau halten, damit man bei Regen nicht unter einer Böschung, mitten in einem Regenwasserkanal oder in einem potenziellen Regenwasserbecken liegt.

Wasserkanäle und Regenrinnen

Wenn Regen droht, eventuell Wasserkanäle um das Zelt herum graben – mit Ableitungen, die das Wasser vom Zelt weggleiten.

Zelt-Heringe

Schräg nach hinten in Gegenrichtung der Abspannungen in den Boden schlagen.

Stein als Hammer

Wenn kein Zelthammer verfügbar ist, am besten einen mittelgroßen Stein verwenden.

Steine zur Abspannung

Mit Steinen kann man auch die Abspannungen zusätzlich sichern. Das ist vor allem beim Zelten in Sand, sehr porösem oder auch bei extrem felsigem Boden – also immer, wenn die Heringe nicht ausreichend Halt bieten – erforderlich.

Zelteingänge schließen

Alle Zelteingänge vor dem Abspannen des Zelttes schließen!

Abspanner

Abspanner der Leinen immer in der Mitte anordnen, denn so kann man nachträglich gut nachspannen oder auch lockern.

Außen- und Innenwand dürfen sich nicht berühren

Es sollte nichts an der Zeltwand innen anstoßen, z. B. ein Rucksack. An diesen Stellen kommt nämlich bei Regen Wasser herein. Es bedarf einer guten Befestigung der Zeltstangen. Bei manchen Zelten gibt es zusätzliche Schlaufen, die von innen noch zusätzlich zum Fixieren der Stangen dienen. Die Zeltabspannungen müssen – vor allem bei Regen und Wind – laufend nachjustiert werden. Manchmal muss man an kritischen Stellen auch das Innenzelt an 1-2 Stellen aushängen, wenn das von der Konstruktion her möglich ist.

Kondenswasser von innen

Nicht nur vor Wasser von außen sollte man sich schützen, sondern auch vor Kondenswasser

von innen. Durch Körperausdünstungen bzw. das Schwitzen wird das Zelt – vor allem in der Nacht, wenn die Zelt-Außenhaut sehr kalt ist – auf der Innenseite feucht.

Wenn man nasse Jacken oder Schuhe im Zelt lagert, kann sich das Problem verschärfen.

Um die Kondenswasserbildung zu minimieren, sollten Sie auf eine möglichst gute Belüftung des Zelts achten. Öffnen Sie also, wenn es nicht regnet, die Belüftungsfirste sowie den Eingangsbereich des Zelts, um eine gute Luftzirkulation sicherzustellen.

Ganz vermeiden lässt sich Kondenswasser vor allem bei Kuppelzelten jedoch nicht.

Daher ist es wichtig, leicht feuchte Daunenschlafsäcke und andere Teile der Ausrüstung tagsüber in der Sonne immer wieder gut zu trocknen.

Zeltsäcke sichern

Die Säcke für das Zelt, die Stangen und die Zeltheringe gleich nach dem Aufstellen zusammensammeln und im Vorzelt lagern – eventuell an den Stangen anbinden. Vor allem bei Wind fliegen die leeren Säcke ansonsten über Nacht davon.

Schuhe, Jacken oder Stöcke nicht außen im Freien lagern

Gelegenheit macht Diebe! Zudem werden Wanderschuhe im Freien durch den Morgentau nass. Also spätestens vor dem Schlafengehen alle umherliegenden Dinge einsammeln und im Vorzelt verstauen!

Ordnung im Zelt halten

Keine schmutzigen Wanderschuhe oder nasse Jacken ins Zeltinnere hineinnehmen. Diese Dinge im Vorzelt lagern.

Insekten und Kleintiere draußen halten

Am besten durch das Schließen der Moskitonetze, wenn man abends Licht (z. B. um zu lesen) einschaltet. Es ist ohnehin ratsam, die Moskitonetz-Eingänge stets geschlossen zu halten, um verschiedenste Insekten und anderes Getier fernzuhalten.

Kein offenes Feuer im Zelt

Die Zeltmaterialien sind aus extrem leicht entflammbarem Material. Ein Zelt brennt daher sehr rasch ab. Das ist tatsächlich Bekannten von mir bereits passiert.

Zelt abbauen

Vor dem Abbau das Zelt komplett ausräumen und auch nachkontrollieren. Manchmal bleibt etwa die Lesebrille in einer Seitentasche und wird dann zerdrückt. Vor dem endgültigen Abbau das Innenzelt auswischen oder auskehren. Manche Kuppelinnenzelte kann man nach Entfernen des Überzeltes auch gut umdrehen, um Sand und Staub herauszuschütteln. Der Unterboden und das Innere des Überzeltes sind oft noch feucht. Entweder das Zelt vor dem

Einpacken ganz trocknen oder beim nächsten Aufstellen. Wenn es einige Tage hindurch regnet, ist das allerdings eine Herausforderung.

Zelte länger lagern

Auf alle Fälle muss das Zelt vor einer längeren Lagerung ganz trocken sein.

Zelten auf verschiedenen Untergründen

Nicht immer ist man in der glücklichen Lage, sein Zelt auf einem ebenen Rasen aufstellen zu können. Beim Wandern findet man sich immer wieder in der Situation, das Nachtlager auf weniger vorteilhaftem Grund aufschlagen zu müssen. Es gibt jedoch einige hilfreiche Tricks, wie man Abhilfe schaffen kann.

Zelten auf sandigem Boden

Beim Zelten auf Sand besteht das Problem, dass die Zeltheringe nur sehr schwer im Boden halten. Um dieses Problem zu lösen, kann man so vorgehen: man drückt die Heringe schräg (in Gegenrichtung zum Zelt) in den Boden und sichert diese mit großen, möglichst schweren Steinen.

Zelten auf Geröll

Beim Zelten auf Geröll oder gar felsigen Untergrund verbiegen die Heringe beim Einschlagen in den Untergrund, bzw. lassen sich oft gar nicht im Boden verankern. Auch hier kann man sich mit großen, möglichst schweren Steinen behelfen, um das Zelt abzuspannen. Ein mittelgroßer Stein ist im Übrigen auch ein sehr guter Hammerersatz, um damit die Heringe in den Boden zu schlagen.

Der optimale Wander-Versicherungsschutz

Wer in den Bergen wandern unterwegs ist, sollte auch immer auf eine gute Versicherung für Unfälle achten. Richtig versichert zu sein, steigert nicht nur die mentale Trittsicherheit am Berg, sondern kann im Fall des Falles auch große Unannehmlichkeiten und hohe Kosten ersparen.

Gastbeitrag zum optimalen Versicherungsschutz von Guenter Hupfer, staatlich geprüfter Lehrwart Bergwandern

Die Fakten: Grundsätzlich werden Rettungseinsätze und Rettungsflüge in vielen Ländern Europas dem jeweiligen Patienten direkt verrechnet.

In Österreich werden Bergrettungseinsätze und Flugrettungstransporte bei Freizeitunfällen im alpinen Gelände von den Krankenkassen nicht bezahlt. Ein teilweiser Kostenersatz ist möglich, wenn ein bestimmter Grad der Verletzung bzw. Erkrankung vorliegt. Im Fall einer akuten Erkrankung wird zusätzlich die genaue Ursache geprüft (Quelle: Gebietskrankenkasse, ÖAMTC). In Deutschland werden Rettungskosten im alpinen Gelände von den Krankenversicherungen nur dann übernommen, wenn der Rettungseinsatz medizinische Gründe hat (Quelle: Stiftung Warentest).

Auch in der Schweiz deckt die Grundversicherung der Krankenversicherung Rettungskosten nur zu einem geringen Teil ab (Quelle: Alpine Rettung Schweiz).

Italien: Das italienische Servizio Sanitario Nazionale (SSN) ist bei der Übernahme von Rettungskosten nach alpinen Freizeitunfällen ebenfalls sehr zurückhaltend.

Somit können Bergungs- und Transportkosten nach einem Freizeitunfall im alpinen Gelände ganz schön in die Höhe schnellen. 2.000 bis 7.000 Euro kommen hier, je nach Komplexität des Einsatzes, rasch zusammen. Ist aber die verletzte Person Mitglied eines alpinen Vereines so sieht die Sache schon wieder ganz anders aus. In den meisten Fällen sind aktive Mitglieder durch eine Mitgliederversicherung vor übermäßigen Kosten geschützt. Aktives Mitglied ist jedoch nur, wer den Mitgliedsbeitrag für das aktuelle Kalenderjahr bezahlt hat.

Was ist über eine Mitgliedschaft in einem alpinen Verein versichert?

Versichert sind je nach angebotener Versicherung des Vereins Vereinsmitglieder und meistens auch Kinder und Jugendliche sowie Mitglieder im Familienverband. Für Detailinfo zu Ihrem Versicherungsschutz bei Mitgliedschaft in einem der Vereine, kontaktieren Sie bitte den jeweiligen Verein. Der grundlegende Versicherungsschutz für Mitglieder der oben angeführten alpinen Vereine umfasst meist folgende Leistungen:

Bergungskosten

Das sind die Kosten für das Suchen nach einem Verletzten, für seine Bergung aus unwegsamem Gelände, für seine Erstversorgung und für seinen Transport vom Unfallort/Auffindungsort bis zur nächstgelegenen Straße oder bis zum nächstgelegenen Spital.

Rückhol- oder Verlegungskosten

So bezeichnet man die Kosten des ärztlich empfohlenen und schriftlich bestätigten Verletzentransportes vom Krankenhaus, in das der Verletzte nach dem Unfall gebracht wurde, an seinen Wohnort bzw. in das seinem Wohnort nächstgelegene Krankenhaus.

Überführungskosten

Das sind die Kosten der Überführung eines tödlich verunfallten Menschen an seinen letzten Wohnort.

Dauerhafte Invalidität

Eine finanzielle Leistung wird von der Versicherung für eine festgestellte Gesamtinvalidität in einem bestimmten Ausmaß (Grad) meist einmalig ausbezahlt. Der Grad der Invalidität kann frühestens ein Jahr nach dem Unfall durch einen Gutachter festgestellt werden.

Haftpflicht und Rechtsschutz

Manche Mitgliederversicherungen alpiner Vereine umfassen auch eine Rechtsschutzversicherung für Strafverfahren und Anwalts- sowie Beratungskosten.

Kreditkarten-Versicherungen

Diese bieten zum Teil inkludierte Versicherungsleistungen an. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass diese manchmal recht eingeschränkt und auch an gewisse Bedingungen geknüpft sind. Bei manchen Anbietern muss die Kreditkarte zeitnahe als Zahlungsmittel verwendet worden sein.

Spezielle Reiseversicherungen für Auslandswanderreisen

Diese werden von Reiseveranstaltern bei der Buchung einer Reise angeboten. Die Leistungen beinhalten – je nach gewählter Versicherungsvariante – Reisetorno, Reiseabbruch, Verspätungsschutz, medizinische Leistungen im Ausland und Heimtransport, Bergungskosten, Reisehaftpflicht, Hilfe bei Haft oder Haftandrohung im Ausland und weltweite 24-Stunden-Soforthilfe.

Im Fall der Fälle

Sollte es zu einem Freizeitunfall kommen, ist es zur Abstimmung der weiteren Schritte wichtig, umgehend die Versicherungsgesellschaft zu kontaktieren und möglichst rasch mittels eines Meldeformulars den Unfall zu melden. Sofern eine Versicherung über einen alpinen Verein besteht, ist es für eine zusätzliche Unterstützung wichtig, auch diesen zu informieren. Die entsprechenden Formulare und Informationsblätter liegen bei den Ortsstellen aus oder können von der jeweiligen Homepage heruntergeladen werden. Das ausgefüllte und unterschriebene Meldeformular ist dann umgehend fallweise inklusive Rechnungen (Bergung, Flugrettung usw.) und Mahnungen im Original an die Versicherung zu schicken.

Wandern & Nachhaltigkeit

Es ist meine innerste Überzeugung, dass man auf unsere Welt, die Natur aber auch die Bewohnerinnen und Bewohner der Erde – ob Mensch, Tier oder Pflanze achtgeben muss. Das große Wort Nachhaltigkeit beinhaltet viele Aspekte, die mich alle ständig beschäftigen: Welche Lebensmittel kaufe ich ein, wie geht man mit anderen Menschen, Wandergästen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern oder Dienstleistern um, welche Werte möchte ich meinen Kindern weitergeben, woher bezieht man seine Waren, welche Produkte sind wirklich nötig, wenn dafür lange Produktionsketten in Gang gesetzt werden, und vieles mehr.

Auch meiner Firma Weltweitwandern – die 1999 aus dem Bauprojekt einer Solarschule für ein entlegenes Bergdorf in Ladakh in Indien entstanden ist – liegt der soziale Anspruch in der DNA. Wir bemühen uns stetig darum, im Bereich Nachhaltigkeit mehr zu machen und besser zu werden. Dass die Menschen in unseren Reiseländern von unseren Reisen profitieren und ein Teil unseres verdienten Geldes auch im Reiseland bleibt, ist für mich selbstverständlich. Auch die Begegnung mit dem Team vor Ort auf Augenhöhe und ein offener Zugang, um voneinander zu lernen, sind Aspekte der Nachhaltigkeit, die ich als normal empfinde.

Nachhaltigkeit ist für mich kein Randthema, denn es sollte in jedem Tun und Handeln mitgedacht und in die Erwägungen miteinbezogen werden. Nachdem wir heutzutage so viele Informationen über globale Zusammenhänge, Umweltverschmutzung und Gefahren wie noch nie zuvor haben, sollte jeder Mensch bewusst und achtsam agieren.

Dazu die guten Nachrichten: Wandern und Wanderreisen sind an sich schon ganz vorne mit dabei, wenn man über sanften Tourismus spricht. Denn was gibt es Besseres, als sich wandernd durch die Natur zu bewegen, keinen Müll und keine Spuren zu hinterlassen. Man kann direkt von zuhause aus losstarten oder auch herrlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln an den Ausgangspunkt gelangen. **Wandern ist DIE ideale Freizeitbeschäftigung des 21.**

Jahrhunderts!

Bei Wanderreisen, zu denen man fliegt, könnte man kritisieren, dass das Fliegen aufgrund des hohen CO₂-Ausstoßes per se schlecht für die Umwelt ist. Aber so leicht ist die Kalkulation nicht. Beschäftigt man sich – wie mein Team und ich – intensiv mit dem Thema Nachhaltigkeit, weiß man, wie komplex das Thema ist.

Durch unsere Wanderreisen bauen wir mit Partnern vor Ort einen nachhaltigen Tourismus auf, geben Menschen in strukturschwachen Regionen Arbeit und Möglichkeiten, etwas Sinnvolles vor Ort aufzubauen.

Ich für mich sehe es so: Es ist im Bereich Nachhaltigkeit wichtig, bewusst und achtsam zu konsumieren. Wenn man reisen möchte – und das sehe ich als wirklich wichtig, um seinen

Horizont zu erweitern – dann sollte die Reise bewusst ausgewählt werden. Achten Sie insbesondere auf einen guten Reiseveranstalter und auf eine entsprechend längere Reisedauer, wenn der Flug über eine sehr weite Distanz geht.

Nachhaltiges Wandern: Hinweise und Tipps

Gastbeitrag von Dr. Christian Baumgartner, Experte im Bereich Nachhaltigkeit und Tourismus
Wandern ist von Natur aus eine äußerst umweltfreundliche Aktivität. Dennoch gibt es ein paar Hinweise, mit deren Hilfe man die Nachhaltigkeit des Wanderurlaubs noch erhöhen kann.

Mobilität

Der Klimawandel ist im vollen Gange. Wir merken das am Rückgang der Gletscher ebenso wie an den zunehmenden Wetterkapriolen: Dürrezeiten werden von plötzlichen Starkregen abgelöst, lange schneefreie Zeiten gehen in Rekordschneefälle über. Das führt insgesamt zu häufigeren Naturkatastrophen und einem mehr und mehr unvorhersehbaren Wetter. Der Klimawandel ist damit zum wichtigsten Umweltthema geworden, dessen Bekämpfung entscheidend für die Zukunft der Menschheit ist.

Der Tourismus trägt durch die hohe Mobilität einen großen Anteil zum Klimawandel bei. Auch der überwiegende Teil der Wanderer fährt mit dem Auto zu den Ausgangspunkten der Wanderungen oder fliegt zu den Wanderurlauben in andere Länder.

Da kann man nichts machen? Wir können schon etwas ändern, wenn wir wollen. Es sind vor allem unsere liebgewonnenen Gewohnheiten und Bequemlichkeiten, die wir verändern müssen. Vielleicht haben Sie schon während der Vorbereitungen bemerkt, dass fast alle Wanderausgangspunkte mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind. – Und das ist viel stressfreier, als Sie annehmen. Für die letzten Kilometer stehen so gut wie überall lokale Wanderbusse oder Taxiunternehmen zur Verfügung. Die öffentliche Anreise hat zudem den Vorteil, dass man die Wanderung nicht als Rundtour zum eigenen Auto planen muss.

Die meisten Urlaubsregionen bieten Mobilitätskarten an – mit der Übernachtung gibt es dann eine gratis Benutzung der lokalen Verkehrsmittel. Der Kauf von Jahresermäßigungskarten der Bahn macht die Anreise nicht nur billiger, sondern motiviert auch, häufiger den Zug zu nehmen und das Auto stehen zu lassen.

Die Bahn bietet sich auch bei Reisen in benachbarte Länder an. Der vermeintliche Zeitvorteil des Flugzeugs wird meist durch die Anfahrt zum Flughafen, die Kontrollen dort, das Warten auf das Gepäck usw. deutlich relativiert. Sehr oft gewinnt man bei der Anreise per Bahn bereits am Reisetag durch den Blick durchs Zugfenster erste Einblicke ins Land und durch die Kontakte mit Einheimischen setzt schon ein richtiges Urlaubsfeeling ein.

Wenn sich ein Flug nicht vermeiden lässt, kann man CO₂-Kompensation zahlen. Von manchen als „Ablasshandel“ bezeichnet, ist das eine reale Möglichkeit, die Menge an CO₂, die eine Reise verursacht, durch ein Klimaschutzprojekt zu kompensieren. Anbieter wie der oftmalige Testsieger Atmosfair (www.atmosfair.de) garantieren durch externe Kontrollen nachhaltige, das heißt ebenso umwelt- wie sozialverträgliche, Projekte, die auch den wichtigen Faktor der „Zusätzlichkeit“ besitzen. Das bedeutet, dass sie den Regierungen nicht die Verantwortung abnehmen, ihre in internationalen Verträgen eingegangenen Verpflichtungen umzusetzen, sondern dass es sich eben um „zusätzliche Projekte“ handelt. Beim Schweizer Anbieter Myclimate (www.myclimate.org) lassen sich auch Autofahrten kompensieren. Eine gute Möglichkeit, die gefahrenen Jahreskilometer „klimaneutral“ zu machen.

Proviant und Essen

Der Einkauf von Proviant direkt am Ausgangspunkt der Wanderung bringt eine Win-win-Situation für alle mit sich: Für uns reduziert sich das Anreisepäck, wir lernen regionale Spezialitäten kennen, die es oft zu Hause nicht gibt, und wir schaffen wichtige Einkommensmöglichkeiten für die lokale Bevölkerung. Zusätzlich haben diese Produkte oft nur geringe Transportwege hinter sich und stellen somit eine weitere Möglichkeit dar, das Klima zu schützen. Auch beim Essen in Restaurants sollten wir aus den gleichen Überlegungen darauf achten, dass lokale Zutaten verwendet werden. Ein Nachfragen bei der Kellnerin oder dem Kellner lohnt sich.

Ein Hinweis, der nicht nur beim Wandern gilt: Fleischprodukte belasten nicht nur das Klima stärker, sondern verursachen auch einen deutlich höheren Wasserverbrauch: Die Produktion eines Kilogramms Tomaten verbraucht etwa 215 Liter Wasser für Bewässerung und Verarbeitung, ein Kilogramm Fleisch hingegen stolze 15.500 Liter. Weniger Fleisch zu essen, ist also aktiver Klima- und Wasserschutz.

Abkürzungen

Nicht zu unterschätzen sind die landschaftlichen Schäden, die durch Trittschäden durch Abkürzungen entstehen. So werden die Serpentinien oberhalb der Waldgrenze im Almbereich gerne beim Bergabgehen in der Falllinie abgekürzt. Dadurch wird oft die Grasnarbe aufgerissen und so entsteht ein Ansatzpunkt für Erosion. Beim nächsten Gewitter kann das Wasser in der Rinne ungehindert talwärts schießen und sich immer tiefer in den Boden graben. Damit wird der dünne fruchtbare Boden abgetragen, die querenden Wege werden geschädigt und es entstehen Gefahrenstellen. Die alpinen Vereine müssen jedes Jahr viel Freiwilligenarbeit leisten, um diese Erosionsschäden zu bekämpfen. Bitte also unbedingt auf den Wegen bleiben, auch wenn es evtl. ein paar Minuten länger dauert. Wir haben keinen Stress auf den Wanderungen.

Hüttenpause und Abfall

Die Hüttenwirtinnen und Hüttenwirte freuen sich, wenn Sie bei ihnen in der Pause nicht nur den Schatten der Hütte nutzen, sondern auch etwas konsumieren. Meist haben sie Zulieferer aus den umliegenden Ortschaften im Tal – auch so tragen Sie zu lokalem Einkommen bei. Auch wenn vielerorts Mülleimer angeboten werden, sollten wir bedenken, dass auch die Hüttenwirte den Müll ins Tal schaffen müssen. Es ist Ehrensache, alle Überreste und Verpackungen, die Sie auf den Berg hinauftragen, auch selbst wieder hinunterbringen.

Unterkünfte bei An- und Abreise

Bei vielen Mehrtageswanderungen übernachten die Wandernden nicht nur auf Berghütten, sondern verbringen auch bei der An- und Abreise eine Nacht in den Ortschaften. Hier lohnt sich, sich vorab im Internet über den Ort zu informieren. Selbst in fernen Ländern sind die meisten Unterkünfte entweder selbst mit einer Homepage im Internet vertreten oder als Teil eines Netzwerks auf anderen Websites zu finden.

Wenn Sie auf Unterkünfte zurückzugreifen, die Einheimischen gehören, haben gerade diese manchmal auch Umweltauszeichnungen oder Öko-Labels wie etwa in Österreich das Österreichische Umweltzeichen für Tourismusbetriebe (vgl. www.umweltzeichen.at). Solche Labels gibt es auch in vielen anderen Ländern. Die Suche andersherum funktioniert auch: Über die Website der Umweltzeichen lassen sich die zertifizierten Betriebe finden. Solche Unterkünfte sparen Wasser, nutzen erneuerbare Energien, verwenden lokale Produkte und reduzieren den Einsatz von Chemikalien. Oft wird auch eine Abholung vom nächsten Bahnhof angeboten, um eine sanfte Mobilität zu ermöglichen.

Nachhaltigkeit

Zur Nachhaltigkeit gehören bekanntermaßen nicht nur der Umweltschutz, sondern auch der Respekt vor lokalen Kulturen und die Stärkung der örtlichen Wirtschaft. Gerade Begegnungen und Gespräche mit Einheimischen auf gleicher Augenhöhe können zu den Highlights einer Wanderreise werden. Das gilt in den Alpen genauso wie auf Wandertouren in fernen Ländern. Diese Aspekte werden auch in den anderen Kapiteln dieses Buches angesprochen.

Vertiefende Infos & Links

Viele weitere Wanderinfos finden Sie auch in den aktuellen Büchern von Christian Hlade:

„**Wanderwissen kompakt**“ von Christian Hlade / Braumüller Verlag

„**Das große Buch vom Wandern**“ von Christian Hlade / Braumüller Verlag

Video-Tutorials über das Wandern, Ausrüstung und Reisen:

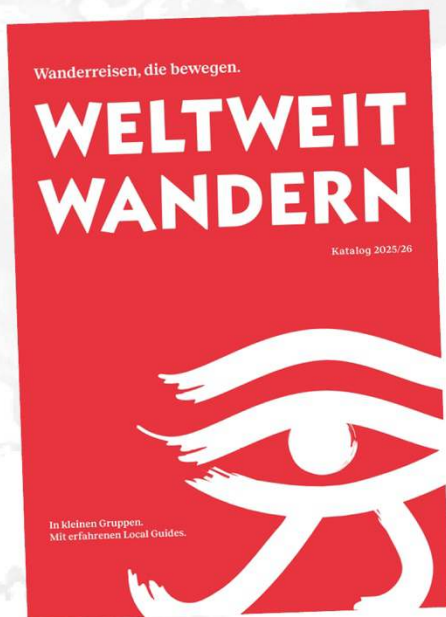
www.youtube.com/Weltweitwandern

Blog über das Wandern, Ausrüstung und Reisen:

www.weltweitwandern.at/unser-magazin/

Wanderreisen im In- und Ausland auf

www.weltweitwandern.com



Unser neuer Reisekatalog

Freut euch auf über 200 Wanderreisen in 75 Ländern, wertvolle Ausrüstungstipps, spannende Blicke hinter die Kulissen und inspirierende Geschichten unserer Guides und Gäste.

[Jetzt Katalog bestellen](#)

Wanderreisen online entdecken

Auch auf unserer Website finden Sie alle unsere Wanderreisen. Ob Einsteiger:in oder erfahrene Wanderprofis - es ist für alle etwas dabei.

www.weltweitwandern.com

