

# Wandern mit Stöcken

## Sinnvoll?

Die Frage, ob Wanderstöcke sinnvoll sind oder nicht, lässt sich nicht pauschal beantworten. Diverse Faktoren spielen dabei nämlich eine Rolle:

- Was ist die Absicht der Wanderung?
- Wo führt sie hin und wie sieht der Weg aus?
- Was sind die Stärken und was die Schwächen?
- Wie kann ich vielleicht sogar Nachteile vermeiden?



## Umfrage bei Betroffenen

Eine Umfrage in meiner Wandergruppe hat ergeben, dass z.B. bei einer Fotowanderung, mit dem Apparat in der Hand, die Stöcke stören. Einige meinten, sie seien die Stöcke nicht gewohnt und fühlten sich unterwegs sicherer ohne. Andere vertragen das Geklapper auf dem Hartboden nicht, finden das lästig und manchmal sogar lächerlich. Ich selbst habe festgestellt, dass bei häufigem Anwenden das Gleichgewicht – wie soll ich sagen – nicht nachlässt, aber wenn ich eine steile Stelle runter gehe, fühle ich mich plötzlich ohne Stöcke etwas unsicherer. Die Mehrzahl meiner Gruppe hat generell immer Stöcke dabei und nutzt die auch meistens. Die nächsten Abschnitte gehen auf diese Themen ein.

## 10 Jahre Erfahrung

Seit 10 Jahren wandere ich mit Gruppen von Senioren kreuz und quer durch die Nordwestschweiz und stelle fest: Das Wandern mit Stöcken hat sich deutlich durchgesetzt. Bei richtiger Verwendung schonen Stöcke die Knie- und Sprunggelenke und entlasten die Beinmuskulatur. In anspruchsvollem und unwegsamem Gelände dienen Wanderstöcke aber auch als wertvolle Gleichgewichtshilfe und vielleicht einmal sogar als erwünschte Sturzprophylaxe.

## Spezielle Technik

Beim Wandern steht natürlich die Bewegung an der frischen Luft im Fokus. Ein herrlicher Ausblick von einer Fluh oder auf einem Gipfel ist für mich auch jedes Mal eine einzigartige Gelegenheit zur Entspannung. Aber genau so wichtig ist doch auch die körperliche Betätigung. Die spezielle Technik des Gehens mit Stöcken wird in die Wander-Bewegung eingebunden. Man setzt die Stöcke gezielt ein, indem man sie nach hinten schwingt, dabei die Arme und den Schultergürtel aktiv einsetzt und sich mit dem gewonnenen Schwung nach vorne schiebt. Ja, das tönt etwas anspruchsvoll, aber nach einigen Testläufen beherrscht man das problemlos.

## Ganz Nebenbei

Ein grosser Vorteil im Winter ist, dass die Hände immer warm sind. Durch die isolierten Handgriffe und das Festhalten der Stöcke bleiben die Hände gut durchblutet. Hatten Sie auch schon einmal geschwollene Finger nach einer langen Sommerwanderung? Wollen Sie Abhilfe? Nehmen Sie Stöcke, und es kommt nicht mehr vor.

## Positives

Generell habe ich sehr positiv festgestellt, dass das Gehen mit Stöcken zu einem Ganzkörpertraining wird. Mit zwei Gehstöcken werden bei jedem Schritt alle Gliedmassen eingesetzt. Abgesehen davon gibt es mehrere Kalorienrechner, die behaupten, dass man dabei ca. 350 Kalorien pro Stunde verliert. Wandern macht also nicht nur glücklich, sondern auch eine gute Figur...



## Entlastung der Gelenke

Nicht vergessen dürfen wir unser Gewicht (auch das des Rucksacks) auf unseren Gelenken. Mit der Unterstützung der Stöcke reduzieren wir die Belastung auf Hüfte, Knie und Sprunggelenk. Es gibt unterschiedliche Zahlen, aber es könnten bei jedem Schritt 12 – 22 % sein (\*). Das mag nicht nach sonderlich viel klingen, aber bei einer mehrstündigen Tour entspricht das einer Gewichtsentslastung von mehreren Tonnen! Eindrücklich, nicht?

(\*) Aus einer Studie des Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN) in Köln.

## Unterschiedliche Wanderwege

Wanderstöcke machen vor allem auf bestimmten Weg-Typen Sinn. Ideal sind längere An- und Abstiege, bei denen Knie und Oberschenkel stark beansprucht werden: Forstwege, gut ausgebaute Bergpfade und gleichmäßige Steigungen.



## Das Gleichgewicht

Für kurze Wanderungen nehme ich keine Stöcke, um den Gleichgewichtssinn nicht zu schwächen. Zudem übe ich mein Gleichgewicht jeden Morgen beim Zähneputzen. Den Oberkiefer auf dem einen Bein, den Unterkiefer auf dem anderen. Ein lieber Wanderkollege macht das bei seiner Nassrasur. So ganz nebenbei trainiert man damit täglich seine Sinne. Was will man mehr?

## Das Geklapper

Und wem das Geklapper auf die Nerven geht, der soll sich im Fachgeschäft beraten lassen. Es gibt für jeden Wanderstock einen passenden Gummischutz oder auch Zapfen, die das Aufschlagen des Stockes z.B. auf einer Teerstrasse abfedern, und schon wird alles lautlos. Das gleiche Geschäft bietet sicherlich auch Wanderstöcke zum Mieten an. So kann man einmal einen Testlauf machen und schauen, ob die oben genannten Beweggründe für einem selbst auch zutreffen. Ich behaupte jetzt einfach, Sie werden positiv überrascht sein.



## Gute Vorsätze im neuen Jahr

Ich finde dieser Artikel passt genau in die Januar Zeit. Da fasst man gute Vorsätze, wie z.B. mehr Sport zu treiben, was man zugleich auch mit einem neuen Paar Wanderstöcke angehen könnte. Ganz im Sinne von:

**Just do it!**