

Mag. pharm. Sreco Dolanc

Wandern: Gesund und sicher unterwegs

Wenn die Temperaturen wieder kühler und angenehmer werden, packen viele Städter den Rucksack um ein Wanderwochenende in den Bergen zu verbringen oder einen Radausflug zu machen. Toll, denn Bewegung ist sehr gesund und hält uns lange fit! Warum regelmäßige Bewegung so gesund ist und welche Dinge man beim Wandern auf jeden Fall dabei haben sollte, erfahren Sie in diesem Artikel.

Das Wandern ist des Städters Lust

Frische, saubere Luft, wunderschöne Landschaften und Bewegung in der Natur: Beim Wandern können Körper und Geist herrlich entspannen! Allergiker profitieren von der Bergluft, die weniger Pollen enthält, der Puls und der Blutdruck sinken, Stress wird abgebaut und die Bewegung kurbelt zusätzlich den Fettstoffwechsel und das Immunsystem an. Alles in allem fühlen wir uns wohler und bleiben dauerhaft gesünder. Dies gilt natürlich nur, wenn wir uns regelmäßig bewegen!

Wer keine Zeit hat, um in die Berge zu fahren, kann auch in und rund um Wien ausgiebig spazieren gehen und Wanderungen unternehmen. Zahlreiche Routen wie die Stadtwanderwege führen teilweise durch Gebiete wie die Donauauen, auf den Kahlenberg oder auf die Jubiläumswarte. Für Ambitionierte bietet sich auch der Wanderweg rund um Wien an, der in mehreren Etappen gemeistert werden kann. Nutzen Sie die Wochenenden und probieren Sie es aus!

Die richtige Ausstattung ist wichtig

Feste Schuhe, Regenschutz und atmungsaktive Kleidung sind beim Wandern unerlässlich. Vergessen Sie außerdem nicht, noch einen Pullover einzupacken, in luftigen Höhen kann es frisch werden! Auch ausreichend Wasser und Elektrolytlösungen, um den Verlust an Mineralstoffen durch Schwitzen auszugleichen, sowie leichte Snacks wie Apfel oder Müsliriegel dürfen auf keinen Fall fehlen. Für den Fall der Fälle ist es auch ratsam, eine Taschenlampe einzupacken.

Wenn Sie Probleme mit den Knien haben, sollten Sie auf jeden Fall auch Wanderstöcke mitnehmen, um die Gelenke beim Bergabgehen nicht unnötig zu belasten.

Erste-Hilfe-Ausrüstung nicht vergessen

Wichtig ist natürlich auch eine kleine Wanderapotheke, damit Wichtiges sofort griffbereit ist. Denken Sie auf jeden Fall daran, Verbandsmaterial wie elastische Binden, Dreieckstuch, sterile Wundauflagen und Pflaster mitzunehmen. Auch

Mag. pharm. Sreco Dolanc

Blasenpflaster sind zu empfehlen, falls die Schuhe drücken und Blasen entstehen! Ein Wunddesinfektionsmittel, ein kühlendes Gel im Falle von Muskelzerrungen, eine Wundheilsalbe und eventuell ein Schmerzmittel sollten ebenfalls mit dabei sein. Auch Insektenschutz ist empfehlenswert! Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, weil Sie zum Beispiel an Asthma oder Diabetes leiden, sollten diese auf jeden Fall in ausreichender Menge mitgenommen werden.

Sonnenschutz ist besonders in höheren Lagen wichtig, da dort die UV-Strahlung viel stärker ist als im Tal. Nehmen Sie daher ein Sonnenschutzmittel mit mindestens Schutzfaktor 30, besser aber noch mit Schutzfaktor 50, mit und vergessen Sie beim Eincremen nicht auf die Lippen und die Ohren. Sorgen Sie auch dafür, dass Ihr Kopf mit einem Hut oder einer Kappe vor direkter Sonnenstrahlung geschützt ist. Auf die Sonnenbrille nicht vergessen!

Beratung in der Apotheke

Wenn Sie weitere Fragen zur Wanderapotheke haben und vor allem wenn Sie mehrtägige Wanderungen oder Wanderungen in fernen Ländern planen, die zusätzliche Vorsorge erfordern, können Sie sich in der Marien Apotheke (Schmalzhofgasse 1, 1060 Wien) beraten lassen.