

## Merkblatt: Wandern ohne Muskelkater

In der Serie «Chrüz und quer dur d Schwiiz» sammelte Radio DRS1 wertvolle Ratschläge rund ums Thema Wandern. Hörerinnen und Hörer sowie das DRS1-Wanderteam erklärten beispielsweise, was sie gegen Muskelkater beim bergabwärts Laufen tun:

- Ungeübte Wanderer sollten mit kurzen Strecken anfangen und langsam steigern.
- Dem Muskelkater können Sie vorbeugen, indem Sie regelmässig Fitnessstraining betreiben und die Muskeln entsprechend aufbauen.
- Vor der Wanderung die Beinmuskeln aufwärmen (mit Dehnübungen und/oder Massieren).
- Während dem abwärts Wandern einen lockeren Gang einnehmen. Wippen Sie leicht mit den Knien und federn Sie so harte Schläge ab.
- Beim abwärts Laufen immer wieder einmal kurze Strecken rückwärtsgehen, so werden andere Muskeln benutzt. Dabei natürlich trotzdem immer die Strecke im Auge behalten.
- Eine Hörerin schwört auf Stütz-Socken, sogenannte Jetlag-Socks. Seit sie mit diesen wandere, habe sie nie mehr Muskelkater zu beklagen.
- Wanderstöcke tragen ein Teil des Gewichts und entlasten so die Beinmuskeln.
- Auch die Homöopathie wird gerne zu Hilfe genommen. Viele Wanderer machten offenbar gute Erfahrungen mit Arnica-Kügelchen. Aber auch Schüssler-Salze stehen hoch im Kurs. Informieren Sie sich in der Apotheke, welches Salz am besten geeignet ist.

Diesen Radio-Beitrag und alle gesammelten Wandertipps finden Sie auf:

<http://www.drs1.ch/www/de/drs1/themen/leben-heute/reisen-laender/chruez-und-quer-dur-d-schwiiz/279060.283880.alle-wandertipps.html>