

# WANDERZEIT



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.  
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Jetzt ist wieder diese wunderbare Jahreszeit da, wo es uns in die Berge, Wälder oder Wiesen zieht. Am besten ist es natürlich, die Welt auf Schusters Leisten zu erobern. Damit das Wandern wirklich auch eine angenehme Sache wird, müssen Sie sich gut darauf vorbereiten und sich richtig verhalten.

Schauen Sie auf bequeme, atmungsaktive Kleidung und robustes Schuhwerk. Der Rucksack sollte höchstens 10 Prozent des Körpergewichtes betragen. Nehmen Sie genügend Flüssigkeit mit und trinken Sie mindestens jede Stunde. Cremen Sie Ihre Füße vor dem Abmarsch mit einer pflegenden Creme ein, dies verhindert die schmerzhaften Blasenbildung. Tragen Sie speziell robuste Socken und waschen Sie Ihre Füße nach der Wanderung kalt ab. Bei mehrtägigen Wanderungen sollten Sie täglich nicht mehr als 20 bis 25 Kilometer zurücklegen, um den ungeübten Bewegungsapparat nicht zu überlasten. Beginnen Sie gemächlich mit dem

Bergauflaufen und beschleunigen Sie erst, wenn Sie sich gut und leistungsfähig fühlen. Während des Tages immer wieder einmal die Beine hochlagern. Danach sind Ihre Beine wieder leicht und abgeschwollen. Konsumieren Sie auch genügend Mineralien wie Magnesium und Kalzium. Dies verhindert, dass Sie in der Nacht an Wadenkrämpfen leiden. Wenn die Knöchel am Abend schmerzen oder sogar geschwollen sind, ist dies ein Zeichen, dass alles etwas viel für Ihre Knochen und Gelenke war. In diesem Fall können Sie mit Arnika, Wallwurz oder Rautekügelchen helfen und so für Linderung sorgen, damit Sie bald wieder weiterwandern können. Ebenfalls ist eine erfrischende Fuss- oder Venensalbe mit Wallwurz, Arnika, Rosskastanie oder Mäusedorn eine Wohltat und verhilft Ihnen wieder zur vollen Leistungsfähigkeit.

Beachten Sie auch die einzigartige Pflanzenwelt und erfreuen Sie sich an den wunderbaren Formen und Farben.