

„Unsere Gewohnheit ist, im Freien zu denken, gehend, springend, steigend, tanzend, am liebsten auf einsamen Bergen und dicht am Meere, da wo selbst die Wege nachdenklicher werden.“ (Friedrich Nietzsche, Die fröhliche Wissenschaft)

So hat das Flanieren und Wandern etwas Radikales, Neues in unserer schnelllebigen Gesellschaft...

Probieren Sie, das Wandern nicht als Selbstoptimierung zu sehen. Halten Sie nichts in den Händen und benützen Sie keine Kopfhörer. Bewegen Sie sich mit einer Weitwinkelaufmerksamkeit. Lassen Sie sich von der Umgebung, der Natur berühren.

Versuchen Sie, das Gehen als Selbstzweck, nicht als Werkzeug zu betrachten.

Manchmal versuche ich, nicht zu viel nachzudenken. Doch sobald ich damit beginne, schweifen meine Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft. Ein Spaziergang bringt mich zurück ins Hier und Jetzt. Er wirkt wie eine kleine Meditation im Alltag. Oft finde ich dabei sogar Antworten auf Fragen, die ich mir nie gestellt habe.

In unserer «Müdigkeitsgesellschaft» gehen alle Mitglieder permanent an die Grenzen ihrer Mobilisierbarkeit, der Burnout wird zur Universalpathologie, zum permanent drohenden Leistungsinfarkt. Dem setzt [Byung-Chul Han in seinem neuen Buch „Vita contemplativa“](#) ein Ethos des Flanierens, des Schlenderns, des Verweilens entgegen.



Bewegung in Rhythmen lassen besser denken

Schon in den antiken Wandelhallen, dann in den Kreuzgängen der Klöster, auch Schüler, die im Gehen Vokabeln büffeln, Schauspieler, die beim Rollenlernen herumlaufen – alle sie wussten es, was nun in den Neurowissenschaften benannt werden kann, dass im Gehen gewisse Hirnregionen (vor allem der Hippocampus) besser arbeiten können.

Der Rhythmus, vor allem regelmäßige von mittlerer Geschwindigkeit sind gut zum Lernen geeignet. Regelmäßige, langsame für Meditation und tranceartige Zustände.

Man kann sogar behaupten, dass das abstrakte Denken nur eine verfeinerte Nutzung der praktischen Funktionen unseres Gehirns ist, die darin besteht, den Körper in angemessener Art und Weise zu bewegen. Deshalb ist die Affinität des Denkens zur Bewegung und des Gehens vorhanden.

([Mehr darüber >>>](#))

Warum dann nicht joggen?

Ich bin nicht in dem Sinne sportlich, und Joggen verstehe ich einfach nicht. Ich finde es herz- und seelenlos, so in den Wald zu springen und morgens um 4 Uhr mit der

Lampe auf dem Kopf das Wild zu erschrecken. Es herrscht mittlerweile so viel Lärm im Wald, weil jeder meint, er sei ein Orientierungsläufer, und auch noch im Gebüsch rumrennt. Danach kommt man heim, geht duschen, und das wars.

Da fehlt mir das Multidimensionale des Wanderns, wo es auch um Freundschaft geht. Man hat es lustig, kann auch mal ein Problem besprechen. („Wanderpapst“ Thomas Widmer im Interview mit der Sonntagszeitung, 26.05.24. Er wandert jedes Jahr 2300 Kilometer weit – und schreibt auch sehr unterhaltsam darüber.)

Alles ist schon da

Wir sind doch eigentliche Lauf- und Wanderwesen. Unser Körper ist in seinem Aufbau, in seiner Statik, mit allen seinen Organen und Funktionskreisläufen im Grossen und Ganzen immer noch der eines Wanderers oder Läufers. Man schaue sich nur die mächtigen Oberschenkel und die insgesamt langen Beine an. Sind die etwa nur zum Sitzen oder Liegen gemacht?

Auch die hochkomplizierte Mechanik des Fusses, welche die Aufprallenergie speichern und zum Abstossen nutzen kann, brauchen wir nicht, um in Autos ein- und aus ihnen auszusteigen. Unsere Atmungsorgane sind wirkungsvolle Energiebeschaffer, deren wahre Kapazität brachliegt. Unser Organismus funktioniert noch weitgehend so, wie er für das Leben eines Läufers vorgesehen war, der lange Strecken unterwegs sein musste. Unter speziellen Bedingungen ist der Mensch tatsächlich allen anderen Läufern überlegen, was auf der Jagd ein enormer Überlebensvorteil war: über sehr grosse Distanzen und bei grosser Hitze. Der Mensch ist auch Weltmeister im Schwitzen (Genauerer über diesen anthropologischen Aspekt hier >>> [ausdauer-raeuber.pdf](#))

Haltung/Laufstil/Technik

kurz und bündig zusammengefasst: www.dr-walser.ch/wanderhaltung.pdf (und hier in [Kurzform](#)).

Mit und nicht gegen die Schwerkraft

Wir lassen einfach los und die Schwerkraft, unser Gewicht wirkt!

Wie erreiche ich dies? Das Gewicht des Oberkörpers ist der Motor. Man läuft dazu mit wenig Vorlage im Brustbereich. Der Schwerpunkt liegt immer vor dem Lot. Das Gewicht zieht uns also nach vorne! Man kann sich ein Gummiband vorstellen, das uns am Brustbein nach vorne zieht. Das Ziel zieht uns damit an – wir fixieren uns

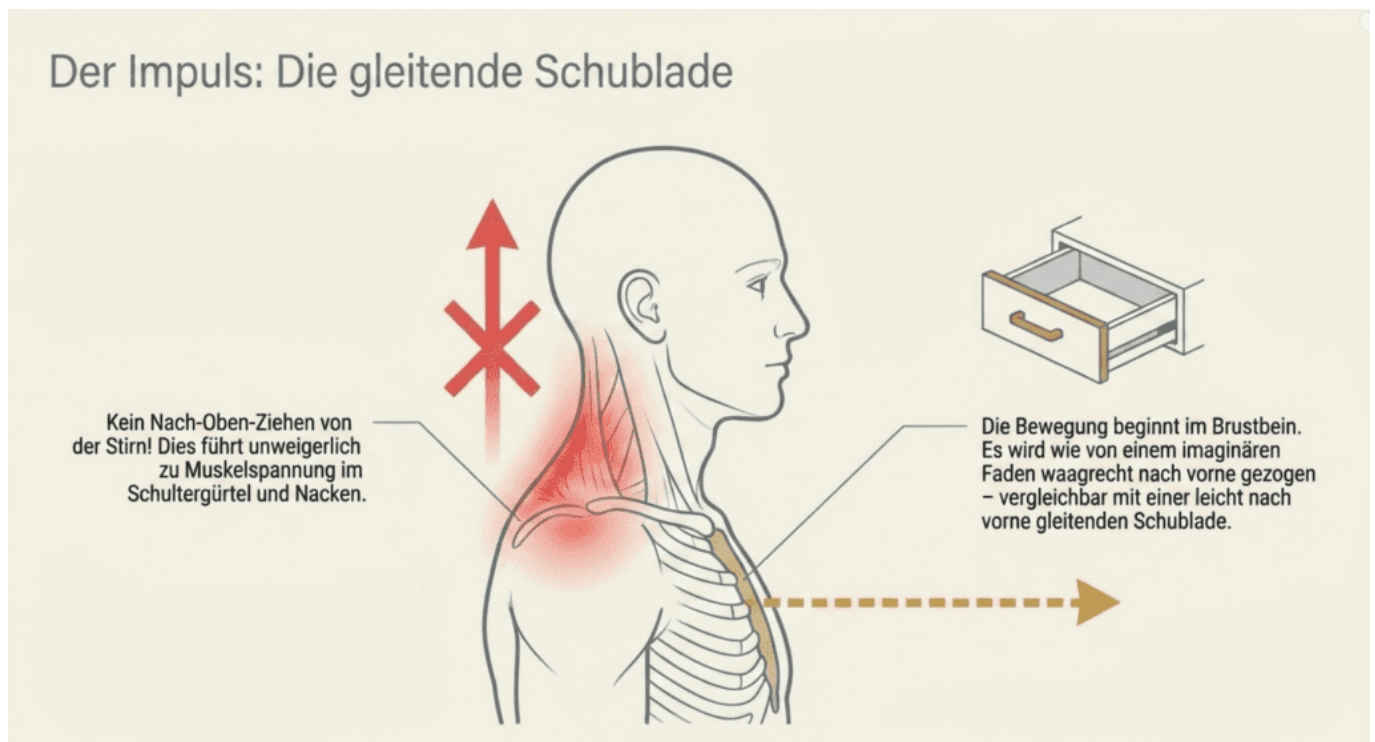
nicht auf das Ziel oder eine Leistung. Sie sollten das Gefühl haben, der Rumpf werde vom Brustbein her, das fast senkrecht steht, nach vorn und gleichzeitig in die Länge gezogen (**1** auf dem Bild). Selbstverständlich drücken Sie nicht die Brust raus.

Das Becken scheint vergleichsweise weit hinten zu „hängen“ (**2** auf dem Bild). Dadurch schwingen die Beine wie von selbst (**3** auf dem Bild: aus den tiefen Schwingmuskeln, dem „Filet“ = Psoasmuskel) und es entsteht kein muskelaktives Vorsetzen (durch den „oberflächlichen“ Quadriceps-Muskel). Der etwas schwerere Wanderschuh kann diese Pendelbewegung des Beines unterstützen.



Der Kopf balanciert auf der Mittelachse des Halses (nicht nach vorne strecken). Man kann sich den Kopf als eine Boje oder einen Luftballon vorstellen, der locker auf allem sitzt.

Das Seil, das uns imaginär zieht ist nicht an der Stirn befestigt, sondern am Brustbein. Das Brustbein schwebt wie vorne weg. Der Schultergürtel liegt leicht auf dem Körper (wie ein leichtes Joch) und alles, auch die Arme hängen daran. Spüren Sie das Gewicht der Arme in den Ellbogen, die waagrecht vor- und zurück pendeln, aber weder hinten noch vorn hochkommen. Die Arme bewegen sich frei durch den Schultergürtel aus der Gegend um das Schulterblatt und aus der Rumpfseite. Lassen sie den Rumpf und den Schultergürtel recht ruhig nach vorne bewegen.



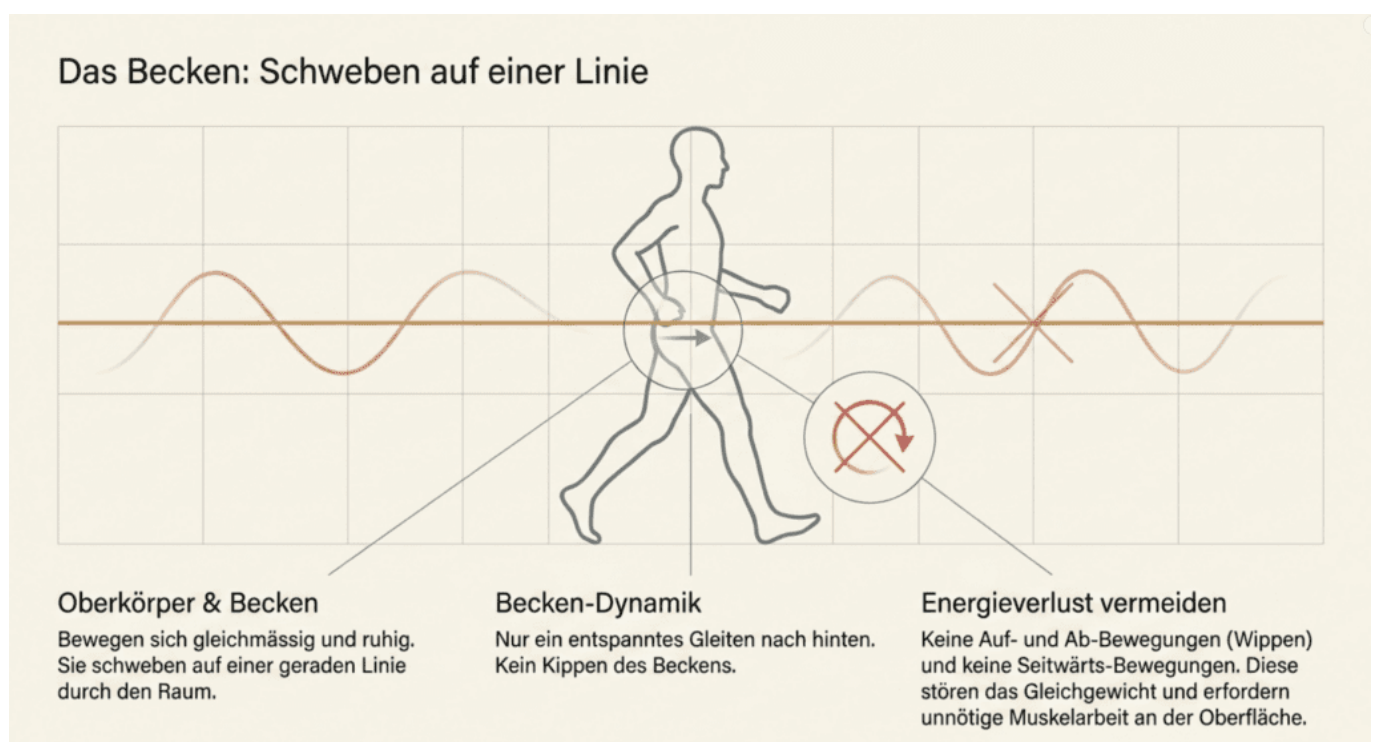
Das Becken hängt wie ein Topf (Die oberflächlichen Bauchmuskeln, Gesäss, Beckenboden (vor allem hinten um den Anus) sind entspannt. Man soll den Mut haben, alles hinten raus zu lassen... zu scheissen...). Lassen Sie das Becken nicht seitlich abkippen. Die Beine hängen aus dem Becken raus (wie Pendel, die hinten bis zu den Rippen rauf reichen = tiefe Schwingmuskeln). Das Becken „schwebt“ mit dem Oberkörper ruhig durch den Raum und unten schwingen die Beine. Als „Training“ empfiehlt es sich, mit einem gefüllten Wasserglas in der Hand zu gehen. Wenn dies gelingt, ohne etwas zu verschütten, ist der ideale Wanderstil bald erreicht.

Gehen Sie im Geiste immer wieder Ihren Körper durch. Spüren Sie, wie die Füße frei an den Unterschenkeln und diese wiederum an den Oberschenkeln hängen und wie die Drehachsen genau waagrecht liegen. Die Beine hängen wie Pendel aus dem Bauchraum, wie von den Rippen und schwingen durch den Beckengürtel. Sie haben das Gefühl, als trügen die Beine den völlig entspannten Rumpf entlang einer geraden Linie gleichmässig vor sich her.

Dies ergibt eine katzenartige, leichte, entspannte Schwungbewegung (man hängt quasi in seinem Bindegewebe, im „Gäder“) und nicht ein muskelzentriertes, angestregtes Kraftgehen.

Der Schwerpunkt soll in der Bewegung möglichst ruhig auf einer Linie bleiben und dabei möglichst tief liegen (wie bei einem Rennwagen). Die Faltbewegung in der

Zickzacklinie erfüllt diese Bedingungen auf ideale Weise. Stellen Sie sich Ihren Schwerpunkt vor und vermindern Sie auf unebenem Gelände seine Ausschläge nach oben und unten. Sie strecken sich etwas gegen den Boden, wenn Sie in ein Loch treten, und lassen sich tiefer ins Falten sinken, wenn Sie auf eine Erhöhung treten. Sowohl geradeaus, als auch bergaufwärts, aber auch bergabwärts versucht man leichte Faltbewegung, diesen Vorschub im Brustbein und das Becken hinter der Mittellinie beizubehalten.



Bergauf- und Bergab-gehen

Bergauf

Man probiert möglichst mit dem Gewicht des Oberkörpers in Vorlage in den Hang reinzuliegen. Man lässt sich bildlich wie eine Standseilbahn schräg nach oben ziehen. Das Seil ist am Brustbein angehängt. Man ist aber nur im Hüftgelenk gebogen, der Po bleibt hinten und das Brustbein und der Kopf drauf bleiben senkrecht (konvexe Mittellinie des Oberkörpers).

Im Schwungbein beuge ich das Knie zuerst etwas mehr als geradeaus und lasse dann das Bein (wie oben beschrieben) locker und entspannt aus der Hüfte raus nach vorne schwingen. Der Fuss „schlägt“ dann (immer Ferse voran) mit kleinen Schritten in den Hang – man „stolpert“ den Berg auf.

Die gefühlte Anstrengung sollte dabei beim Bergaufwandern kaum grösser sein als wenn man eben aus Gehen würde. Man macht wirklich ganz kleine Schritte.

Bergab

Auch hier mit fast noch grösserer „Vorlage“ als beim Bergaufgehen (mit konvexer Mittellinie des Oberkörpers und mit senkrechtem Brustbein weit vorne) und starker Beugung im Hüftgelenk. So hat man den Schwerpunkt immer weit vorne über den drei wichtigen Federn unseres Körpers: Fuss als Längsfeder, Knie- und Hüftgelenk. Bei der häufig gesehenen Rücklage werden die Knie durch den schlechten Hebel und durch den Ausfall der Federung im Hüftgelenk und auch im Fuss massiv belastet. Zudem ist der Stand durch den Schwerpunkt, der hinter den Füßen liegt, sehr schlecht und bei nassem, glitschigen Grund ist die Gefahr gross, dass man nach hinten hinfällt. Die Bergsteiger kennen dies schon immer: „Wie ein Affe“ soll man mit Falten im Hüftgelenk (Po hinten und Brustbein vorne, oben) eine steile Geröllhalde oder nasse Wiese runtergehen.

Das Becken scheint vergleichsweise weit hinten zu „hängen“. Dadurch schwingen die Beine wie von selbst (aus den tiefen Schwingmuskeln, dem Filet = Iliopsoasmuskeln) und es entsteht kein muskelaktives Vorsetzen (durch den „oberflächlichen“ Quadriceps-Muskel). So vermeidet man auch den „Knieschnapper“, der allein durch diese Überlastung des Quad-Muskel entsteht.

Im Krafttraining weiss man schon länger, dass vor allem exzentrische Übungen wirksam sind – also zum Beispiel bei einer Kniebeuge nicht das Aufstehen, sondern das langsame, kontrollierte Absenken in die Hocke. Auch das Bergabgehen, bei dem man ständig das Körpergewicht abfedern und das Tempo drosseln muss, gehört zu diesen exzentrischen Trainingsformen.

Diese Haltung ist nicht nur die (tritt-)sicherste, sondern aus verschiedenen Gründen (Tiefenaktivität und oberflächliche Entspannung, grösste Federung, Trittsicherheit und Gleichgewicht) die gesündeste!

Etwas übertrieben dargestelltes Besteigen eines Steinblocks und wieder Runtersteigen ist das gute Model für Bergauf- und Bergabwandern:



Wie trägt man einen Rucksack richtig?

Man benötigt dazu kein spezielles Aufhängesystem am Rucksack (wie es in letzter

Zeit durch die Presse geisterte). Man soll nur eine leichte Haltungskorrektur vornehmen:

Das Wichtigste: Der Oberkörper soll im Hüftgelenk leicht nach vorne geneigt und das Brustbein und der Kopf senkrecht sein (wie oben beschrieben), womit der Rucksack bequem darauf zu liegen kommt. Optimalerweise liegt er auch mit seinem Boden auf der Beckenschaufel auf und sitzt eng an unserem Körper, das Schwerste des Inhalts am besten weit oben und nah am Körper packen. So ist sein Hauptgewicht VOR dem Lot und gibt dadurch Schub nach vorne.

Sind Wanderstöcke beim Berggehen sinnvoll?

Bergsteigen schadet den Knien nicht, solange sie gesund sind. Selbst wenn dabei die unterschiedlichsten Druck- und Drehkräfte auftreten. Solange keine angeborenen Beinfeldstellungen oder Verletzungen im Kniegelenk vorliegen, hat man es also weitgehend selber in der Hand, Kniegelenkprobleme zu bekommen oder nicht.

Beim Bergaufsteigen gibt es für das Kniegelenk sicher noch keine Probleme. Schwierig wird es dafür, wenn`s wieder bergab geht. Denn beim Bergabgehen sind die Belastungen für das Knie enorm, weil ja mit jedem Schritt das gesamte Körpergewicht abgefangen werden muss. Daher sollte man sich mit dem Abstieg möglichst viel Zeit lassen, langsam und in kleinen Schritten gehen, und nicht zuviel Gepäck mitnehmen. Man sollte die Gehtechnik situationsbezogen immer wieder umstellen, einmal Füße querstellen, einmal Doppelstockeinsatz mit den Wanderstöcken, aufrechtes-tiefes Gehen, geradliniges-seitliches Gehen, etc.. Der Oberkörper sollte mit einer Beugung im Hüftgelenk etwas Vorlage haben (jedoch mit einem senkrechten Brustbein vorne und mit dem Kopf locker auf und nicht vor dem Hals) und auch die Kniegelenke dabei etwas beugen (Faltung in Knie und Hüfte). Dabei ergibt sich – wie oben beschrieben – ein stärkerer Druck auf den gesamten Fuss von der Ferse bis zum Fussballen (wie ein Flachdrücken einer Längsfeder).

Wie kann man die Druckkräfte am besten abfangen? Nicht unbedingt mit den Wanderstöcken! Am besten gelingt das mit einer gut trainierten

Oberschenkelmuskulatur: keine Touren gehen, denen man kräftemässig nicht gewachsen ist. Denn je schwächer, ermüdet und unelastischer der Oberschenkel ist, desto ruckartiger und damit belastender wirkt jeder einzelne Schritt auf die Kniegelenke.

Wanderstöcke sollten nur von Alpinisten benutzt werden, die übergewichtig sind, schwere Lasten tragen oder schon Kniebeschwerden haben – und auch nur zum

Bergabsteigen – und dabei immer ausgeschlauft. Es sind grundsätzlich immer zwei Stöcke zu verwenden, und die sollten am besten stufenlos verstellbar sein, wie Teleskopstangen. Die Stöcke sollten dabei so kurz sein, dass die Ellbogen höchstens eine Beugung von 45 Grad aufweisen. Ausserdem sollten die Stöcke möglichst nahe der Falllinie des Körpers gesetzt werden. Ist der seitliche Abstand zu gross, so fällt die Kraftentlastung weg, und der Bergsteiger kann zudem noch leicht aus dem Gleichgewicht kommen. Gerade das Gleichgewichtsgefühl ist ein zentrales Problem bei den Wanderstöcken: je regelmässiger die Bergstöcke benutzt werden, umso mehr verlernt man, die Balance zu halten! Die häufigste Unfallursache beim Bergsteigen, nämlich das Stolpern bzw. Straucheln, wird dadurch gefördert! Zudem besteht die Gefahr, dass man sich zu sehr auf das Einstecken der Stöcke konzentriert und dabei nach unten schaut. Der Hals streckt man dabei nach vorne und verkrampft so mehr den Nacken und die langen Rückenstrecker!

In sehr rutschigem oder losem Untergrund können Wanderstöcke etwas die Balance verbessern. Die Internationale Vereinigung der Alpinistenverbände (UIAA) empfiehlt deshalb den Stockeinsatz beim Begehen von Schneefeldern, auf nassem Untergrund oder bei stark verminderter Sicht. Trotzdem findet sie – Absteige zudem ausgenommen, Stöcke seien überflüssig und sollten vor allem aus Gründen der Sicherheit keinesfalls ununterbrochen benutzt werden. Wer mit Stöcken wandert, hat die Hände gebunden und kann sie damit bei einem Sturz nicht optimal einsetzen – und vor allem Knochen und Knorpel brauchen Reize, um gesund zu bleiben und im Training zu bleiben – und das Gleichgewichtsgefühl büsse durch dauernden Stockeinsatz stark ein. Müsse ein Wanderer dann anspruchsvolles Gelände wie schmale Grate bewältigen, in denen er ohnehin keine Stöcke einsetzen könne, erhöhe sich das Unfallrisiko enorm.

In diesem Zusammenhang ist auch interessant, sonstige sportliche Tätigkeiten mit Stöcken anzuschauen:

Nordic Walking muss so auch kritisch gesehen werden: Die Beeinträchtigung des Gleichgewichtes wird in etwa dieselbe sein wie beim Bergwandern. Zudem ist der Energieverbrauch (Fettverbrennung!), wie häufig behauptet wird, nicht grösser als beim normalen Walken oder leichten Joggen (zeigen zwei neue finnische Studien). Die etwas höhere Aktivität von Arm- und Schultermuskulatur wird wohl durch ein automatisch weniger intensives Gehen wieder nach unten kompensiert.

Eine Entlastung der Gelenke gibt es durch die Stöcke kaum (siehe oben).

Und noch ein Nachteil zeigt sich bei Faustschlussaktionen durch Halten der Stöcke: Dies hat eine Tonisierung (und spätere Verkürzung und häufige Verspannung) der

ganzen [Extensorenschlinge](#) des Armes und in Fortsetzung auch der Schultermuskulatur (v.a. des Supraspinatus-Muskels) zur Folge! Man muss also – wie richtig instruiert und wie auch im Langlauf – den Stock beim Vorschwingen unbedingt loslassen.

Man kann also auch als Regel formulieren: Beim Sport möglichst nichts in den Händen halten und damit den Faustschluss weitgehend verhindern!

Wanderstöcke können auch zum Feind der enormen Plastizität unseres Hirns werden. Es ist dann eine Art Schonhaltung: „Das war’s!“ – sich selbst als „schwach“ sehen und nichts mehr „Anstrengendes“ und Neues anpacken. Gut wären wenig „Rollatoren“ und Krücken! Jeder „Rollator“ – ausserhalb von schweren Gangstörungen natürlich – lässt unser Hirn verarmen und verhindert Wachstum.

[Siehe dazu meinen Blogbeitrag >>>](#)

Die Ausrüstung beim Wandern

Ein wichtiger Sicherheitsaspekt ist der Rucksack. Je schwerer er ist, desto langsamer geht man. Dann ist die Gefahr grösser, dass man in eine heikle Situation wie ein Gewitter oder die Abenddämmerung gerät. Am besten wiegt der fertig gepackte Rucksack nicht mehr als zehn Kilogramm. Hinein gehören ein Erste-Hilfe-Set mit Desinfektionslösung (wässriges Jod, z.B. Betadine), Pflaster und Blasenpflaster. Zudem Proviant (vor allem genügend Wasser), ein T-Shirt zum Wechseln, ein warmer Pullover, Regenkleider sowie Sonnenschutz. Für Allein-Wanderer ist laut Thomas Bucher auch ein Biwaksack zwingend notwendig. Er kann lebensrettend sein, wenn man sich verletzt oder in ein Unwetter kommt. Die wasser- und winddichte Hülle wiegt nur ein paar hundert Gramm und lässt sich gut im Rucksack verstauen.

Im Notfall

In dem seltenen Fall, dass man sich doch einmal verletzt oder vor Erschöpfung nicht weiterlaufen kann: Bleiben Sie ruhig. Vielleicht kommt in ein paar Minuten sowieso ein anderer Wanderer vorbei, der helfen kann. Sonst wählt man auf dem Handy den Notruf 112, die REGA-Nummer 1414 (in der Schweiz) oder aktiviert direkt in der REGA-App den Alarm. Hat man keinen Empfang, zum Beispiel in einer Schlucht, kann man versuchen, zu einer höher gelegenen Stelle aufzusteigen. Auf einem Bergrücken oder in Sichtweite zu einer Ortschaft empfängt man meist wieder Netz.

Ist das Handy kaputt oder der Akku leer, kann man auch mit Geräuschen oder Licht auf sich aufmerksam machen. Liegt man an einem versteckten Ort, macht man alle

zehn Sekunden ein Geräusch. Dazu kann man rufen, mit einem Stock gegen einen Baum oder mit zwei Steinen gegeneinander schlagen. Im Dunkeln lässt sich mit einer Lampe ein Lichtsignal senden. Man schaltet die Lampe alle zehn Sekunden kurz an und wieder aus. Und zwar am besten in Richtung Tal oder der nächsten Ortschaft.

„Es braucht keine teure Ausrüstung, ja man muss nicht einmal einen Gipfel in spektakulärer Landschaft erklimmen - und doch kann einen das Wandern unendlich beglücken.“

Ich will den Leuten nicht sagen: Geht alle wandern! Sondern: Lebt euren Traum! Das Wandern halte ich darum für sehr geeignet, weil es die demokratischste aller Outdoorsportarten ist. Wandern hat eine niedrige Einstiegsschwelle – sportlich wie finanziell. Wandern kann jeder Depp, das sieht man ja schon an mir. Und meine Ausrüstung stammt mehrheitlich vom Discounter. Für meine Regenjacke zahlte ich 7,99 Euro. Da ist nichts mit teurem Goretext. Statt einer Regenhose trage ich einen aufgeschnittenen Müllsack. Dabei bin ich Profiwanderin.

Im Leben von uns Westlern aber steigt diese Glücksschwelle mit dem Älterwerden in der Regel an. Als Student freut man sich am WG-Zimmer, mit 40 soll es dann ein eigenes Haus sein. Beim Wandern ist es genau umgekehrt.

Nach einer Wanderwoche bin ich schon dankbar, wenn ich warm duschen kann. Sie werden also klein und demütig und damit leicht glücklich zu machen. Das ist ein geniales Gefühl! Durch das Wandern bin ich ein glücklicher Mensch geworden, das strahle ich aus, und das erlebt meine Umwelt.“

(Die meistgewanderte Frau der Welt Christine Thürmer (56) im Interview mit der Sonntagszeitung, 01.10.23)

[Mehr über die Haltung beim Laufen/Joggen >>> hier auf dieser Website!](#)

[Mehr über Körperhaltungen in weiteren Sportarten >>> hier auf dieser Website!](#)

Der Flaneur sucht die Anonymität, meidet die Arbeit, entzieht sich der Geschäftigkeit und beobachtet den Konsumkult distanziert – gerade das macht ihn so subversiv. Mit seinem Schlendern protestiert er gegen die Arbeitsteilung:

[Philosophische Flaneure >>>](#)

Und wie der Rhythmus beim Wandern [unser Hirn aktiviert - zum Denken und auch](#)

[zum Meditieren!](#)

Immer mehr Frauen wandern länger und auch mal solo. Als gutes Beispiel [Christina Ragetti](#)... hoffentlich auch ansteckend für uns Männer!

Kurz und bündig zusammengefasst: www.dr-walser.ch/wanderhaltung.pdf (und hier in [Kurzform](#)).

Veröffentlicht am 06. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

08. Mai 2026