

## Wandern am Stock Gehhilfen für Wanderer?

Rainer Brämer

Lange Zeit galt der gekrümmte Spazierstock mit seinen genagelten Wanderplaketten ähnlich wie der Wimpelbaum der Vereinsgruppen als Inbegriff überholter Wandertraditionen. Zwar machte ein Stock beim Wandern früher durchaus Sinn, denn sein Knotenkopf war bestens zur Abwehr von Dorfhunden oder unangenehmen Zeitgenossen geeignet. Aber im Zeichen von Kampfhunde- und anderen Gefahrenabwehr-Verordnungen wurde er überflüssig und war einfach nur noch beschwerlich.

Gleichwohl ist er im Gefolge des Nordic Walking wieder zu Ehren gekommen. Man trägt heute sogar zwei Stöcke, die aus dem schlichten Dauergehen eine Art Nordic Wandern machen. Damit verbindet sich, der geschickten Werbung ihrer Hersteller folgend, die Hoffnung auf eine gelenkschonende und rückenmobilisierende Wirkung. Wer hauptsächlich Auto oder Rolltreppe fährt, muss von naturnahen Wegen offenbar eine Schädigung seines Gehapparats befürchten. Wie schön, dass man so, Vierbeinern gleich, zusätzlich die verlängerten Arme zur Stützung seines Körpers einsetzen kann.

Was für Gelenkgeschädigte bzw. in steileren Gebirgspassagen nachvollziehbar ist, kann im Normalfall jedoch kaum eine nennenswerte Wirkung entfalten. Denn um wirklich eine Entlastung der Gelenke zu erreichen, müssten die Stöcke wie Krücken eingesetzt werden, mit deren Hilfe man den Körper vom Boden hochstemmt. Und selbst dann hat die Lastenübertragung von den Beinen auf die Arme nach Auskunft von Sportmedizinerinnen infolge der komplizierten Zug- und Hebelverhältnisse im Körper nur einen gedämpften Effekt. Eine effektive Rückenmobilisierung dagegen würde einen kräftigen Schubeinsatz der Stöcke nach hinten verlangen, wie er beim Nordic Walking ausgeübt werden sollte, aber selbst dort nur selten realisiert wird.

Tatsächlich belegt bereits der bloße Augenschein, dass die Stemm- und Schubfunktion der Stöcke im Flachland und Mittelgebirge kaum in Anspruch genommen wird. In aller Regel haben sie nicht mehr als eine armstützende, bestenfalls einen unsicheren Gang seitwärts absichernde Funktion, durch die Nachfolgende auf schmalen Pfaden und in Gruppen eher behindert werden. Eine genauere Beobachtung zeigt überdies, dass dadurch zwar die Unterarme stärker gebeugt werden, die Oberarme aber um so weniger frei durchschwingen, den Oberkörper also noch unbewegter lassen. Durch ihr insbesondere in langsamen Phasen unkontrolliertes Aufsetzen wird schließlich nicht selten die natürliche Koordination von Armen und Beinen gestört, was gelegentlich auch zum Stolpern führen kann. Zugleich nehmen die Stockschlaufen den Händen ihre Freiheit mit fatalen Folgen bei einem Sturz. Nicht zuletzt steht dahin, ob man angesichts der ständigen Beschäftigung mit den zusätzlichen Gehwerkzeugen Natur und Landschaft so unbeschwert wie als reines Beinwesen erleben kann.

Profilstudie Wandern '08		Wanderer auf Spitzenwanderwegen	
<b>Stockwandern</b>			
Prozent			
	Gesamt	bis 39	ab 60
Ich habe heute Wanderstöcke dabei	23	8	39 (+)
Wandern mit Stöcken ....			
... entlastet den Körper	46	40	48
... gibt ein Gefühl der Sicherheit	19	12	26 (+)
... stört das Wandererlebnis	17	25 (+)	12
... wirkt lächerlich	8	17 (+)	4
Keine Meinung dazu	29	22	31

Die "Profilstudie Wandern '08", in deren Rahmen 1.312 Wanderer auf zertifizierten Spitzenwanderwegen befragt wurden, liefert erstmals Daten über den Umfang des Stockeinsatzes und die damit verbundenen Hoffnungen. Danach stützt bereits jeder vierte Wanderer seine Arme durch Stöcke bzw. führt sie auf andere Weise mit sich. Doppelt so viele gehen sogar davon aus, dass dadurch der Körper entlastet wird. Diese Suggestion der Stockvermarkter hat offenkundig am meisten verfangen.

Offenbar ist die Angst vor Gelenkverschleiß durch Dauergehen so groß, dass den Werbeargumenten unbesehen Glauben geschenkt wird. Auf Nachfrage wissen die meisten Stockgeher denn auch von diesbezüglich positiven Erfahrungen zu berichten. Damit verbindet sich für jeden fünften Befragten ein Ge-

fühl der Sicherheit. Hier drängt sich der Verdacht eines Placebo-Effektes von hoher Wirksamkeit auf.

Demgegenüber bleibt die Kritik am Nordic Wandern verhalten. Nur 17% fühlen sich durch Stöcke gestört, 7% finden den Stockeinsatz lächerlich. Ein gutes Viertel hat noch keine abschließende Meinung dazu entwickelt.

Die Kritik kommt hauptsächlich von jüngeren Wanderern. Folgerichtig sind Wanderstöcke in der Generation 60+ fünfmal häufiger im Einsatz als in der Generation 40-. Keinen guten Ruf haben sie auch in gebildeteren Kreisen, die sie deutlich seltener nutzen und häufiger als störend empfinden. Umgekehrt halten Mehrtageswanderer besonders viel von ihnen – das vielleicht aber auch wegen ihres durchschnittlich höheren Alters und ihrer größeren Bergerfahrung.

Wenn die Wanderprofis besonders stark auf die Gehhilfen schwören, haben diese alle Chancen, zu einer Art Statutssymbol zu avancieren. Möglicherweise wollen die Trekker damit auch unbewusst ihren sportlichen Anspruch dokumentieren. Damit dürfte der Siegeszug des Nordic Wanderns kaum noch aufzuhalten sein, obwohl der medizinische Beweis für seinen Nutzen aussteht.