

So unterstützen Sie Wanderfans bei der Tourenvorbereitung

Typische Wanderbeschwerden erkennen und gezielt beraten

Wandern boomt: Allein der Deutsche Alpenverein (DAV) zählt inzwischen mehr als 1,6 Millionen Mitglieder und ist damit der größte Bergsportverband der Welt. Gleichzeitig führen längere Belastungen, ungewohnte Bewegungsabläufe oder anspruchsvolle Strecken häufig zu Beschwerden wie Muskel- und Gelenkschmerzen, Blasen oder kleineren Verletzungen. Für PTA bietet sich hier also ein optimaler Beratungsanlass, um Kundinnen und Kunden zur richtigen Vorbereitung und einer sinnvoll ausgestatteten Wanderapotheke zu beraten.

Egal ob Tagesausflug, Weitwanderung oder ein ausgedehnter Spaziergang in der Natur: Wandern wirkt sich sehr positiv auf Körper und Geist aus. „Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Ausdauer und trainiert viele Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskeln“, erklärt Sportwissenschaftler Prof. Joachim Merk. Gleichzeitig kann die Bewegung in der Natur helfen, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Damit die Tour jedoch zum unbeschwerten Naturerlebnis wird, sollten Strecke, Schwierigkeitsgrad und Dauer auf die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Gute Vorbereitung schützt vor Verletzungen

Besonders längere Touren oder ungewohnte Belastungen können jedoch Knie, Sprunggelenke und Muskulatur stark beanspruchen. Vor allem bergab wirken hohe Kräfte auf die Gelenke, wodurch Schmerzen oder Überlastungsbeschwerden entstehen können. „Wer erste Warnsignale des Körpers ernst nimmt und mit geeigneten Maßnahmen rechtzeitig reagiert, kann schwereren Beschwerden oft vorbeugen“, so Prof. Merk. „Wenn man Schmerzen in den Gelenken spürt, ist es wichtig, rechtzeitig Pausen einzulegen. Schmerzen oder Überlastungsanzeichen sollten nie ignoriert werden, da dies zu Verletzungen führen kann“, betont Prof. Merk.

Lokale Schmerzbehandlung ist schonender

Kommt es dennoch zu schmerzhaften Beschwerden des Bewegungsapparats, kann eine lokale Behandlung eine geeignete Option sein. „Entzündungsbedingte Gelenkschmerzen können bereits während oder nach einer Wanderung mit einem Ibuprofen-haltigen Schmerzgel, beispielsweise doc® Ibuprofen Schmerzgel, behandelt werden“, erklärt Prof. Merk. Da das Arzneimittel nur lokal am Schmerzort wirkt und sich zudem zur Anwendung bei Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen eignet, ist es eine ausgezeichnete Wahl für die Wanderapotheke. Die Wirksamkeit und Sicherheit des gut verträglichen und einfach anwendbaren Gels bestätigte auch Öko-Test im Juli 2025 mit dem Testurteil „sehr gut“.

Gut beraten: Das gehört in die Wanderapotheke

Für die Beratung zur gut ausgestatteten Wanderapotheke empfiehlt sich folgende Checkliste:

- Blasenpflaster

- Wundschnellverbände und sterile Kompressen
- Hautdesinfektionsmittel
- Schere und Pinzette
- Schmerzgel für Muskel- und Gelenksbeschwerden
- Taschen- oder Stirnlampe
- Notfallpfeife

PTA-Tipp für die Beratung

Wer regelmäßig wandert oder einen Wanderurlaub plant, profitiert von einer individuell zusammengestellten Wanderapotheke. Im Beratungsgespräch lohnt es sich daher, gezielt nach Art und Dauer der geplanten Tour sowie nach bestehenden Beschwerden oder Vorerkrankungen zu fragen. So können PTA dazu beitragen, dass ihre Kundinnen und Kunden bestens vorbereitet und möglichst beschwerdefrei unterwegs sind.

Mehr Informationen unter www.doc-gegen-schmerzen.de.

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Zusammensetzung:** 1 g doc Ibuprofen Schmerzgel enthält 50 mg Ibuprofen. Sonstige Bestandteile: Dimethylisosorbid, 2-Propanol, Poloxamer, mittelkettige Triglyceride, Lavendelöl, Bitterorangenblütenöl, gereinigtes Wasser. **Anwendung:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Dimethylisosorbid, andere Schmerz- und Rheumamittel (nicht-steroidale Antiphlogistika), die sonstigen Bestandteile; offene Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen der Haut sowie auf Ekzemen oder auf Schleimhäuten; unter luftdichten Verbänden; im letzten Drittel der Schwangerschaft. **Nebenwirkungen:** *Häufig:* lokale Hautreaktionen wie z. B. Hautrötungen, Jucken, Brennen, Hautausschlag auch mit Pustel- oder Quaddelbildung. *Gelegentlich:* Überempfindlichkeitsreaktionen bzw. lokale allergische Reaktionen (Kontaktdermatitis). *Sehr selten:* Atemwegsverengungen (Bronchospasmen), schwere Hautreaktionen (einschließlich Erythema multiforme, exfoliative Dermatitis, Stevens-Johnson-Syndrom und toxische epidermale Nekrolyse). Nicht bekannt: Arzneimittelreaktion mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS), akute generalisierte exanthematische Pustulose (AGEP), Lichtempfindlichkeitsreaktionen. Bei großflächiger Anwendung und bei Anwendung über einen längeren Zeitraum: systemische Nebenwirkungen möglich. **Warnhinweise:** doc Ibuprofen Schmerzgel sollte bei Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Altersgruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen, Linalool können allergische Reaktionen hervorrufen.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH – 82049 Pullach i. Isartal

Stand 03/2024

Bildmaterial



Foto: © www.imagesource.com



doc® Ibuprofen Schmerzgel – Tube & Verpackung