

**Fachbereich 02 – Sozialwissenschaften,
Medien und Sport**

Institut für Sportwissenschaft der
Johannes-Gutenberg-Universität Mainz



Kurzfassung der Magisterarbeit zum Thema:

**Zum Effekt von Wanderstöcken beim Bergwandern und
Bergsteigen anhand einer Befragung am Watzmann**

vorgelegt von: CHRISTIN VERSECK im **WS 2008/09**

Referenten:

1. Referent: Prof. i. R. Dr. med. H.-V. Ulmer

Korreferent: Prof. Dr. Dr. Manfred Messing

Einleitung

Die Herkunft des Wortes „wandern“ entstammt der nicht sesshaften Lebensweise von Pilgern, Bettlern, Händlern und Kaufleuten, hauptsächlich aber von Handwerksburschen (GRIMM, 2003, o. S.). Aus einer Satzung der Hamburger Gerber aus dem Jahre 1375 geht hervor, dass Handwerksburschen damals schon gewandert sind (DEUTSCHES JUGENDHERBERGSWERK DETMOLD, 1959, 12). Photographien von Handwerksburschen belegen, dass diese damals mit nur einem Stock gewandert sind, aber auch alte Stiche aus dem Jahre 1893 zeigen Bergwanderer¹ mit nur einem Wanderstock.

Heute ist es üblich, mit zwei Wanderstöcken ins Gebirge zu gehen. Aus unterschiedlichen Gründen werden die neuen Stöcke beim Bergwandern² immer häufiger eingesetzt. Der Gebrauch zweier Wanderstöcke scheint demnach eine neue Errungenschaft zu sein. Es ist jedoch unklar, ab wann Wanderstöcke für beide Arme eingesetzt wurden und was die Gründe für den Einsatz bzw. auch den Nichteinsatz sind. Vor diesem Hintergrund wird in der vorliegenden Magisterarbeit die Literatur zum Thema „Effekt von Wanderstöcken beim Bergwandern“ aufgearbeitet. Um eine möglichst große Bandbreite an Befragten zu erhalten, wurden „Bergsteiger“ auf dem Watzmannhaus und „Wanderer“ am Fuße des Watzmann (Wimbachschloß) nach ihren Erfahrungen und Meinungen zu diesem Thema mit Hilfe eines Leitfaden-Interviews befragt.

Ziel der Arbeit ist es, die Gründe für den Einsatz bzw. Nichteinsatz von Wanderstöcken darzustellen, das Stockverhalten der Bergsportler³ näher zu identifizieren sowie den Effekt von Wanderstöcken darzustellen und zu diskutieren.

Schlussfolgerungen für die Praxis

Die Ergebnisse dieser Befragung können aufgrund der geringen Anzahl der Befragten sicherlich nicht als allgemeingültig angesehen werden. Es ergeben sich jedoch sehr interessante Einblicke in eine Stichprobe von insgesamt 106 Befragten, von denen 73% (n=77) Stöcke verwendeten. Diese hohe Prozentzahl zeigt doch sehr deutlich, dass der Trend immer mehr zu einem Wandern mit zwei Stöcken geht. Es scheint, dass die anfänglich belächelten Stöcke beim Wandern in den letzten Jahren (ab circa dem Jahr 2002) ihren Durchbruch erzielt haben. Die Verwendung von Wanderstöcken kann sowohl positive als auch negative Effekte mit sich bringen. Bei der Entscheidung für oder gegen die Nutzung von Wanderstöcken sollten die Vor- und Nachteile durch deren Einsatz

¹ Aus Gründen der Übersichtlichkeit wird in der gesamten Arbeit die männliche Form für beide Geschlechter verwendet.

² Aus Gründen der Übersichtlichkeit wird in der gesamten Arbeit unter Bergwandern ebenfalls Bergsteigen verstanden.

³ Aus Gründen der Übersichtlichkeit wird in der gesamten Arbeit die männliche Form für beide Geschlechter verwendet.

Der Begriff „Bergsportler“ steht für die Gesamtgruppe der Befragung, d. h. die Bergsteiger-Gruppe und die Wander-Gruppe.

individuell abgewogen werden. Die Autorin empfiehlt die Verwendung von Wanderstöcken, da aus ihrer Sicht die positiven Effekte (wie u. a. der Entlastungseffekt der unteren Extremitäten, der Gleichgewichtseffekt oder die Sicherheitsfunktion) die negativen Effekte (wie z. B. die Unfallgefahr) überwiegen. Dennoch sollte man sich dieser Unfallgefahr bewusst sein und entsprechend darauf achten, dass z. B. die Stöcke nicht in Felsspalten oder Wurzeln hängen bleiben.

Die Autorin rät von der Verwendung von Nordic-Walking-Stöcken beim Bergwandern ausdrücklich ab, da sich diese Stöcke aufgrund der speziell konzipierten Griff-/Schlaufenkonstruktion offenkundig nicht für das Bergwandern eignen. Die Nordic-Walking-Stöcke besitzen einen schlankeren Griff und eine Schlaufe, welche die Hand am Stock fixiert, wodurch beim Bergwandern schwerwiegende Unfälle resultieren können.

Es gibt viele Empfehlungen zur richtigen Stocktechnik; das entscheidende ist aber, dass bezüglich der Unfallverhütung gehandelt wird. Ansonsten kann man aus Sicht der Autorin bezüglich der Stöcke beim Bergwandern nicht viel falsch machen.

Zusammenfassung

Das einarmige Wandern der Handwerksburschen, welches seit Ende des 14. Jahrhunderts nachweisbar ist, wurde früher auch von den Bergwanderern ausgeübt, was alte Stiche aus dem Jahre 1893 belegen. Ein beidarmiges Wandern, also ein Wandern mit zwei Stöcken, kam Mitte der siebziger Jahre mit der Einführung der Teleskopstöcke auf. Der heutige Standard-Teleskopstock weist grundlegende Merkmale auf: Er besitzt einen ergonomischen Stockgriff mit Wanderstock-Schlaufe, er ist dreiteilig, in der Länge stufenlos verstellbar, sein Schaft besteht aus Aluminium oder Karbon, am unteren Teil des Stockes ist oberhalb der Stockspitze ein Teller angebracht, er besitzt ein geringes Gewicht und weist ein hohes Maß an Stabilität auf. Über den Effekt von Wanderstöcken zeigen bisher durchgeführte Studien sowohl positive als auch negative Effekte auf. In der Literatur werden für die jeweilige Situation beim Bergwandern (in der Ebene, bergauf und bergab) unterschiedliche Stocktechniken empfohlen.

Aufgrund des Sachstandes wurden spezielle Fragestellungen entwickelt, welche die Häufigkeit der Verwendung von Wanderstöcken sowie die Gründe für deren Einsatz bzw. Nichteinsatz aufdecken sollten. Außerdem sollten anhand der speziellen Fragestellungen das Stockverhalten der Befragten in den jeweiligen Situationen und der Effekt von Wanderstöcken näher identifiziert werden.

Es wurde für diese Arbeit die qualitative Befragung in Form eines Leitfaden-Interviews als Untersuchungsverfahren verwendet. Insgesamt wurden 106 Personen, 60 Bergsteiger auf dem Watzmannhaus (1930m) und 46 Wanderer am Wimbachschloß (937m), interviewt. Es wurden zwei Interviewleitfäden erstellt, ein Leitfaden für die Bergsteiger bzw. Wanderer mit Stöcken und ein weiterer Leitfaden für die Bergsteiger bzw. Wanderer ohne Stöcke.

Insgesamt wanderten von 106 Befragten 77 Personen (73%) mit Stöcken und 29 Personen (27%) ohne Stöcke. Die Wanderstöcke wurden ab dem Jahr 2002 vermehrt eingesetzt. Die Stöcke wurden aus vielfältigen Gründen und hauptsächlich beim Bergauf- und Bergabgehen benutzt, seltener beim Wandern in der Ebene. Der Hauptgrund für die Verwendung der Stöcke beim Bergaufgehen war die Kategorie „Erleichterung“ und beim Bergabgehen die Kategorie „Entlastung der Knie“. Dagegen war für die Bergsportler ohne Stöcke der Hauptgrund für die Nicht-Verwendung der Stöcke die Kategorie „Stöcke sind hinderlich/störend“. Bei der Beurteilung der Aussagen über den Effekt von Wanderstöcken waren sich sowohl der Großteil der Bergsportler mit Stöcken als auch der Großteil der Bergsportler ohne Stöcke bewusst, dass es sowohl positive (z. B. Entlastungs- und Gleichgewichtseffekt sowie Sicherheitsfunktion) als auch negative Effekte (z. B. Unfallgefahr) gibt.

Aufgrund der deutlichen Mehrheit der Befragten (73%; n=77), welche Wanderstöcke benutzte, scheint das Wandern mit zwei Stöcken heutzutage „in“ zu sein. Mit 75% (n=58) wurde überwiegend mit „Teleskopstöcken“ gewandert, was vermutlich darauf zurückzuführen ist, dass der Markt in diesem Bereich keine wirkliche Alternative bietet und sich diese aufgrund ihrer Eigenschaften, wie z. B. variable Längeneinstellung, besonders gut für das Bergwandern eignen. Wegen der dargelegten Vor- und Nachteile von Wanderstöcken sollte deren Einsatz individuell abgewogen und nicht pauschal empfohlen werden. Nach Meinung der Autorin sollten Nordic-Walking-Stöcke aufgrund der Griff-/Schlaufenkonstruktion, welche die Hand am Stock fixiert, nicht für das Bergwandern eingesetzt werden, da durch deren Einsatz schwerwiegende Unfälle entstehen können.