

Wanderwissen

- A** Abendrot: Die untergehende Sonne färbt die abziehenden Wolken rot. Ein Hinweis auf heiteres Wetter am nächsten Tag.
- Abwehrspray: Reizgas und/oder Pfefferspray gegen aggressive Tiere. Wirkung bis vier Meter, nicht unter einen Meter sprühen und nicht gegen den Wind. Gegenmittel: viel Wasser.
- Altern: Bewegung verlangsamt den Alterungsprozess.
- Ameisenhügel: Immer unter einem Baum am Südrand eines Waldes. Meistens ein zweiter Bau einige Meter entfernt.
- Atemspende: Bei Bewusstlosen, wenn keine Atmung feststellbar.
- Atemtechnik bei Schreck, Panik: Drei Sekunden lang tief einatmen, drei Sekunden Atem anhalten und ausatmen. Wiederholen mit vier und fünf Sekunden.
- Ausrutschen: Falls man beim Wandern in unebenem Gelände ausrutscht sofort auf den Bauch drehen und in Liegestützhaltung abbremsen.
-
- B** Bach: Bei Verirren den Bächen in Fließrichtung folgen.
- Barfusswandern: Auf Barfusspfaden im weichen Boden. Kann den Füßen gut tun.
- Bekleidung: Gemäß Wetterbericht nach allseits bekanntem Zwiebelprinzip.
- Bergwandern: Steile Wegführung. Trittsicherheit erforderlich.
- Beschilderung von Wanderwegen: Einheitlichkeit wird angestrebt: Richtung, Ziel, Kilometer und welches Markierungszeichen. Etwa wie unsere Radwegweiser. (siehe Kartenkunde Eifelverein Ratingen)
- Betretungsrecht: „Jeder Bürger darf die freie Landschaft auf ungenutzten Grundflächen betreten“. Den Wald dürfen wir auch ohne Wege betreten.
- Blasen: 1. Blasen nicht aufstechen.
2. Blasenpflaster anlegen und einige Tage tragen.
- Blitzschlag: Siehe „Was Wanderführer wissen sollten“ Eifelverein Ratingen
- Blumen: Ein Handstrauß ungeschützter Blumen darf gepflückt werden.
- Bundesnaturschutzgesetz: Jeder darf wild lebende Blumen, Gräser, Farne, Moose, Flechten, Früchte, Pilze, Tee- und Heilkräuter sowie Zweige wild lebender Pflanzen aus der Natur an Stellen, die keinem Betretungsverbot unterliegen, in geringen Mengen entnehmen.
-
- D** Dreiecktuch: Anwendung als Kopftuch, Schal, bei Armbruch, Verbandersatz.
- Druckverband: Stillen einer Blutung.
- Durst
- Kein Wasser: keine Anstrengungen, wenig sprechen, nicht essen, Lippen einfetten.
 - Wasser dabei: kleine Schlucke
-
- E** Ende der Wanderung: Unglaublich entspannend

Entfernung schätzen:	<ul style="list-style-type: none"> - normales Wandertempo = 4 km/Stunde - langsames = 3 km/Stunde - schnelles = 5 km/Stunde (Marschier tempo der Bundeswehr) - einzelnes Gebäude erkennt man auf ca. 4 km - freistehender Baum erkennt man auf ca. 2 km - Gliedmaßen Menschen auf ca. 300 Meter - Kleidung auf ca. 100 Meter - Telegrafmasten 100 Meter auseinander
Erfrierungen:	<p>Frostgefühl in Händen und/oder Zehen. Gefühl zu kleiner Schuhe. Kribbeln bei Wärme oder blaurote Flecken.</p> <p>Schutz: Bedecken aller Extremitäten, nicht zu enge Schuhe tragen.</p>
Erste Hilfe:	<ul style="list-style-type: none"> - Ausrüstung: Verbandkasten der Apotheken - Lehrgang: preiswert bei den Rettungsdiensten. Alle fünf Jahre wiederholen (für Wanderführer Pflicht).
Erstickungsgefahr:	„Heimlich Handgriff“: Hinter den Patienten stellen und mit den Armen umschlingen. Mit einem Ruck die Arme zu sich ziehen.
F	
Fata Morgana:	Luftspiegelungen in heißen Gebieten: Wasserflächen vortäuschen oder Landschaften näher rücken.
Fernwanderwege:	Bei uns der E 1 (Nordsee-Mittelmeer) und der E 8 (Rhein-Main-Donau).
Fieber messen unterwegs:	Linke Hand an die eigene Stirn und rechte Hand an die des möglichen Patienten. Temperaturunterschied feststellbar.
Fleece-Kleidung:	Isoliert, trocknet schnell, leichter als Wolle, gute Wanderbekleidung
Frauen alleine:	Bei Belästigungen weglaufen, Abwehrspray mitführen, Stecknadel mit dickem Kopf im Blusenkragen.
Führungsstil:	Wanderführer ist Erster unter Gleichen, dann gutes Wanderklima.
Fußcreme:	Hirschtalg bei langen Wanderungen
G	
Gänseblümchen:	Schließen die Blüten bei Regengefahr.
Gedanken:	Goethe: „Die besten Gedanken kommen mir beim Wandern“.
Gehen:	Entweder gehen und sich auf den Weg konzentrieren oder stehen bleiben und die Landschaft genießen.
Geldtasche:	Mehrere mitführen und das Geld verteilen.
GPS:	Global Positioning System. Ersatz für Kompass, bis zu 50 Meter genau.
Grundumsatz:	70 Kilogramm schwere Person: 1.700 Kilokalorien pro Tag. 1 Stunde Wandern ca. 300 Kilokalorien pro Stunde
Gesundheit:	<ul style="list-style-type: none"> - wandern ist gesund - viele Wanderer werden sehr alt - also oft und viel wandern - soziale Kontakte wichtig

- Grüßen:
- Alpen: „Servus“, „Grüß Gott“ am Gipfel: „Berg heil“
 - Naturfreunde: „Berg frei“
 - In Wandervereinen: „Frisch auf“
 - An der See: „Moin Moin“
 - Ansonsten: „Hallo“

Gewitter: Siehe: „Was Wanderführer wissen sollten“.

- H**
- Haftung: Das Betreten der freien Landschaft erfolgt auf eigene Gefahr.
- Heimweg finden: Alle Flüsse in Europa fließen in die Zivilisation.
- Hitzschlag: Roter Kopf, trockene heiße Haut, taumelnder Gang.
Maßnahmen: In den Schatten, Kleidung öffnen, getränktes Tuch auflegen, ausruhen.
- Hochdruckgebiet: Absinkende Luft: Schönes Wetter, Erwärmung, Wolkenauflösung.
- Höhenmesser: Brauchen wir nicht.
- Hochsitz: Nicht betreten.
- Hornisse: Schmerzhafter Stich – aber nicht gefährlicher als Biene oder Wespe.
- Hunde: Als Begleiter: vom 1.4. bis 15.7. sind Hunde in der freien Flur an der Leine zu führen. Bundesländer, Städte und Gemeinden regeln den Leinenzwang ansonsten unterschiedlich.

- I**
- Insektenstich: Verursachen keine größeren Beschwerden.
1. Stachel herausziehen
 2. Kühlen mit Wasser
 3. Auf allergische Reaktion achten, dann zum Arzt.

- J**
- Joule: Bezeichnung der Wärmeenergie (Kalorie).
- Juckreiz: Notfalls: Zitronensaft, Zwiebelsaft, Essig oder Alkohol

- K**
- Kaffee: Nicht schädlich, Müdigkeit wird überwunden.
- Kallus: Vernarbte Wunden an Bäumen.
- Kamille: Tee mit Heilwirkung.
- Karate: Selbstverteidigung ohne Waffen. Schnelle und harte Schläge. Nur in Notwehr.
- Karten: Topographische Karten für die Ebene und Mittelgebirge.
Alpenvereinskarten für das Hochgebirge. Siehe auch Kartenkunde Eifelverein Ratingen.
- Kinder: Kurze Wanderstrecken, viele Pausen, Interessantes Ziel.
- Klarsichtbeutel: Schutz der Ausrüstung und Lebensmittel.
- Kompass: Siehe Internet Eifelverein Ratingen
- Kopfbedeckung: Ohne Kopfbedeckung verliert der Körper 70% der Körperwärme.
- Koordinaten: Position von Punkten auf der Erde. Siehe Kartenkunde Eifelverein Ratingen.
- Kreislaufstörung: Schocklage (Beine hoch).
- Lesestoff: Amazon zeigt über 7.000 Treffer beim Begriff „Wandern“.

L	Länge der Wanderungen:	Kurze Wanderung etwa 6 km Mittlere Wanderung etwa 10–12 km Lange Wanderung etwa 20 km und mehr.
	Luftdruck:	Je höher man wandert umso niedriger der Luftdruck und umgekehrt.
M	Marschieren:	Nicht beim Wandern, d.h. kein Gleichschritt.
	Massage:	Wohltuend nach anstrengenden Wandertagen.
	Maßstab:	Wanderfreundlicher Maßstab 1:25.000.
	Meile:	Tausend Schritte (Latein: mille passus). 1 Meile = 1,60934 km
	Messer:	Einfaches Taschenmesser reicht.
	Mond:	Vollmond ist Richtungsgeber wie die Sonne: Aufgang im Osten, Mittags im Süden, Untergang im Westen.
	Mondhof:	Haloerscheinung, Wetterverschlechterung.
N	Nacktwandern:	Natursportart.
	Nasenbluten:	Hört in der Regel von selbst auf. Hinsetzen, nicht schnäuzen.
	Nationalparks:	Wege nicht verlassen.
	Naturfreunde:	Gegründet 1900 als Teil der Arbeiterbewegung. Heute u.a. Freizeit- und Touristikorganisation. Es gibt etwa 400 Naturfreundehäuser als Gast- und Übernachtungsstätten. Vergleichbar mit Jugendherbergen.
	Naturschutz:	Biotop- und Klimaschutz vertreten durch BUND und NABU.
	Naturschutzgebiet:	Wege nicht verlassen.
	Notruf:	- Im Netz: 112 - Alpines Notsignal: 6 Signale pro Minute solange bis Antwort kommt als Antwort kommen 3 Signale pro Minute zurück
	Notwehr:	Ist diejenige Verteidigung die erforderlich ist, um einen Angriff von sich und anderen mit den erforderlichen Mitteln abzuwehren.
O	Ohnmacht:	Eine Person sackt zusammen und ist nicht ansprechbar. Flach hinlegen und Beine hoch.
	Orientierung:	Siehe Kartenkunde Eifelverein Ratingen
	Orientierungshilfen:	Wegweiser, Wegezeichen, Karten, Kompass, Höhenmesser, Schrittzähler, GPS.
	Ozonschicht:	Schutz vor UV-Strahlung. Leider von der Menschheit zerstört. Folge: Hautkrebs. Schutz: Bekleidung.
P	Packtechnik:	Schwerpunkt am Körper in Schulterhöhe.
	Panik:	Entstehung durch unerwartete lebensbedrohende Ereignisse. Panikern hilft man durch: in den Arm nehmen, trösten, streicheln und zur Tiefatmung veranlassen. Wenn nichts hilft: eine kräftige Ohrfeige bevor Hysterie eintritt.
	Pausen:	50 Minuten wandern, dann 10 Minuten pausieren. In kleinen Schlucken trinken. Tageswanderung: 60% vormittags; 40% nachmittags.
	Pflaster:	Immer dabei.

Pflanzenwuchs:	Üppiger auf der Südseite.
Pilger:	Wörtlich: „der über fremde Erde zieht“.
Pilgerwege:	Der Weg ist das Ziel. Der Pilger ist auf der Suche nach sich selbst. Nicht nur schöne Wanderwege auch Strassen.
Planzeiger:	Durchsichtiges Lineal mit verschiedenen Maßstäben. Gut zum Entfernungen auf der Karte messen
Poncho:	Idealer Regenschutz mit Platz für Rucksack.
Prädikatswege:	Attraktive Wege z.B. Rothaarsteig.
Premiumwege:	Mit dem „Deutschen Wandersiegel“ ausgezeichnet.
R	
Regenbogen:	Meist im Osten: abziehendes Regengebiet.
Rettungsdecke:	Beschichtet: Alu-Seite reflektiert die Wärme, die Gold-Seite zieht die Wärme an.
Rucksack:	Tagestour etwa 20 Liter Fassungsvermögen. Schwerpunkt in Schulterhöhe.
S	
Schock:	Schwacher Puls, Frieren
Schocklage:	Rückenlage, Beine hoch.
Schritttechnik:	Steiles Gelände = kurzer Schritt, ganzen Fuß aufsetzen. Bergab: Knie nicht ganz durchdrücken; mal rechts, mal links hinunter. Wanderstöcke (Trekking) einsetzen.
Schrittzähler:	10.000 Schritte einsetzen am Tag (etwa 7 km), Kalorienverbrauch ablesbar.
Schuhe:	Im Fachhandel kaufen.
Schuhpflege:	Lederschuhe: 1. Trocknen lassen (Zeitungspapier ausstopfen). 2. Einfetten mit Schuhwachs a. Viel Einfetten: viel Wasser abweisen, geringe Atmung b. wenig Einfetten: hohe Atmungsaktivität, geringe Wasserabweisung Nubuk- oder Velourleder: einsprühen Gore-Tex Schuhe: Imprägnierspray
Schwindel:	Hinlegen, Beine hoch (Schocklage).
Schwitzen:	Bis zu 2 Liter/Stunde, Schweiß riecht nicht.
Selbstverteidigung:	Siehe Notwehr.
Socken:	Gute Polsterung und faltenfreier Sitz wichtig.
Sonne:	Zuviel Sonne schadet
Sonnenring:	Haloerscheinung: Vorläufer einer Wetterverschlechterung.
Stöcke:	Siehe „Was Wanderführer wissen sollten“ Eifelverein Ratingen
T	
Tetanus:	Wundstarrkrampf. Vorbeugung durch Impfung.
Tierbiss (Tollwut)	Tollwutgefahr. Blutungen gut ausbluten lassen. Tiere, die sich unnormal aggressiv verhalten, können Tollwut haben. Sofort ärztliche Hilfe aufsuchen. Wenn nicht möglich: Wunde großflächig ausschneiden. Tollwut führt immer zum Tode.

Tiefdruckgebiet:	Aufsteigende Luft: schlechtes Wetter <ul style="list-style-type: none"> - tiefer Luftdruck - Abkühlung - Kondensation - Wolkenbildung
Trinken	Mineralwasser oder Kraneberger 1,5 bis 2 Liter am Tag.
Toilette:	Verantwortungsbewusste Wanderer hinterlassen keine sichtbaren Spuren. Ein kleines Loch ist schnell gescharrt und auch wieder zugeschüttet.
Tourenplanung:	Drei Schritte: Gelände, Verhältnisse, Mensch <ol style="list-style-type: none"> a) zu Hause: Jedes Gruppenmitglied der Wandertour gewachsen? Grober Zeitplan, Ausrüstung festlegen. b) Vor Ort: Prüfen, ob Vorannahme mit der Realität übereinstimmt. c) Auf Tour: Schwächstes Gruppenmitglied entscheidet über Länge der Wandertour und Wandergeschwindigkeit. Zeitplan überprüfen.
Trittsicherheit:	Im schwierigen Gelände sicher auf den Beinen durch <ul style="list-style-type: none"> - Beurteilung des Untergrundes auf Griffigkeit, besonders bei Nässe. - Körperkoordination - Kraftreserven - Waagerechte Trittfläche, breite Beinstellung (Wiegetritt-Gehen) Schräg laufen.
U Unterkühlung:	Lippen blau; Haut blass bei Nässe, großer Kälte und starkem Wind. Langsam aufwärmen. Nasse Kleidung austauschen, einhüllen in Decke, warme Flüssigkeit mit Zucker einflößen. Kein Alkohol (weitet die Gefäße).
V Verätzungen:	Hilfe durch Verdünnung und/oder Entfernung mit Wasser.
Verbrennung:	Brennende Kleidung mit Decke ersticken. Nicht weglaufen (Laufen erhöht die Flammen).
Verirrt:	Folge den Bächen zur Zivilisation.
Verpflegung:	Wenig Gewicht, d.h. Trockenfrüchte statt schweres Frischobst, Müsli, Studentenfutter.
Verschlucken:	Mit der flachen Hand auf den Rücken schlagen. Siehe auch „Erstickungsgefahr“.
W Waldbrand:	Flucht nicht immer sinnvoll, da starker Wind das Feuer schnell ausbreitet. Wenn Flucht, dann bergab. Schutz: Bei Rauch am Boden atmen Bei Hitze hinter Felsen und Bäumen, in Löchern, in Bächen.
Wandergefahren:	Kreislaufbeschwerden, Erschöpfung, zu ehrgeizig, Gewitter.
Wanderführer:	Beim Wanderverein (mit Zertifikatsabschluss). Ausgebildete Wanderführer können dann in Ortsgruppen selber ausbilden.
Wandern:	„Wandern ist Gehen in der Landschaft“ gemäß Deutschem Wanderverband.

Wandergruppe:	Größe abhängig vom - Wetter - Wanderführer/in (schnell oder langsam) - Strecke (nah oder weit).
Wanderstöcke:	Trekkingstöcke benutzen, insbesondere beim Gefälle; nicht immer benutzen, da sonst das Gleichgewichtsgefühl verloren geht.
Wandervereine:	In Deutschland gibt es die meisten Wandervereine angeschlossen dem Deutschen Wanderverband (1,6 Mio.) Größter Wanderverein: Alpenverein Eifelverein: 30.000 Mitglieder Ortsverein Ratingen: 120 Mitglieder Aufgaben: Wanderwege anlegen, markieren, Schutzhütten errichten, Wanderkarten und Wanderliteratur herausgeben, geführte Wanderungen durchführen.
Wandersaison:	Zu jeder Jahreszeit. Höhepunkte im August und September.
Wegewarte:	Menschen von Wandervereinen, die an Wanderwegen Zeichen an Bäumen, Pfählen, Hausecken, Steinen usw. anbringen. Jährliche Kontrolle der Wanderwege.
Weitwanderwege:	z.B. Rothaarsteig, Eifelsteig, Hexensteig, König Ludwig Weg (geeignet für Wochenwanderungen. Es gibt eigene Karten dafür).
Winde	Bodenwind, Wind in den unteren Wolken, Höhenwind in den hohen Wolken. Die Winde wehen in unterschiedlichen Richtungen.
Wolf:	Wunde Haut die durch Reibung und Schwitzen verursacht wird. Vorbeugung: Trockenheit, luftige Garderobe. Behandlung: Waschen und pudern.
Wolken:	Cirrus – Federwolke Cirrostratus – Schleierwolke Cirrocumulus – Schäfchenwolke Altostratus – mittlere Schichtwolke Altostratus – große Schäfchenwolke Nimbostratus – Regenschichtwolke Stratus – niedere Schichtwolke Stratocumulus – Walzenwolke Cumulus – Haufenwolke Cumulusnimbus – Gewitterwolke
Wolkenrand:	Scharfe Wolkenränder bedeuten: weiterhin schönes Wetter.
Wunden:	Kleine Wunden ausbluten lassen, desinfizieren, verbinden.

Z Zecke: Überträger von FSME und Borreliose, aktiv vom Frühjahr bis Herbst vor allem auf schmalen Waldpfaden. Die Zecke sucht am Körper feuchte warme Stellen.
Schutz: regelmäßig die Kleidung absuchen und abends den ganzen Körper. Zeckenzange benutzen

Quellen:

1. Andreas Dick, Georg Hohenesto „101 Dinge die ein Wanderer wissen muss“
2. Rüdiger Nehberg „Survival Lexikon“
3. Bernhard Michels „Abendrot Schönwetter bot“
4. Wolfgang Lührs „Vom Wispern der Wälder und vom Wesen des Wanderns“
5. Ingo Seifert-Rösing „Wander Wissen“