

Mallorca-Tour 2016 Beobachtungsstudie reflexo speed...und weiter geht's

Bericht. 13.10.2016

5. SANOTAPE – Grundlagenforschung

24 Teilnehmer plus 3 Bergführer

1. Reinstadler, Gallus
2. Reinstadler, Inge
3. Regensburger, Karl
4. Wolf, Beate
5. Winkhart, Conny
6. Müller, Birgit (Biggi)
7. Müller, Mike
8. Schmid, Anni
9. Schmid, Gabi
10. Auer, Cilli
11. Traubel, Karl
12. Traubel, Christa
13. Ehrat, Hans Günter
14. Ehrat, Monika
15. Barth, Steffen
16. Moreau, Marianne
17. Moreau, Alois
18. Schöpf, Monika
19. Trenkwalder, Burghard
20. Trenkwalder, Waltraud
21. Heckmair, Trudl
22. Floruß, Alexandra
23. Anwander, Martin
24. Dempfle, Thomas
25. Herrmann, Joachim
26. Schmidt, Claudia
27. Kumbacher, Brigitte



Gruppenbild der Teilnehmer

Trudl Heckmair



Alter der Teilnehmer

Gewicht leichteste Person Brutto 58Kg, schwerste Person: brutto 112Kg.
Alle Teilnehmer sind sehr erfahrene Bergwanderer, mit vorgeschriebener Ausrüstung.

Die älteste Teilnehmerin war Trudl Heckmair mit 84 Jahren. Sie war die Frau vom Erstbesteiger der legendären Eigernordwand, Anderl Heckmair.

Überblick

- Reisedauer: 7 Tage
- Kategorie: Bergwanderung
- Anforderung/Technik: Leicht
- Kondition: Mittel
- Eindrucksvolle Tageswanderungen auf der Balearen Insel Mallorca.
- 7. Tage Tour
- Länge ca. 90 km
- Tagesstundenbelastung reine Gehzeit betrug ca. 6-7 Stunden.
- Höhenmeter 10100 m Auf- und Abstieg.



Mallorca-Tour 2016 Beobachtungsstudie reflexo speed...und weiter geht's

Interessante Erkenntnisse- nebenbei bemerkt

Wie sich später herausstellte doch schweres Gelände durch rutschiges Felsengestein. 4 leichte Stürze wurden registriert, jedoch ohne nachhaltige Verletzungen.

Tag 1

1 Tag Tourenbesprechung für alle. Vorstellung der SANOTAPE – Produkte und Verteilung von drei Profi – Startersets „reflexo speed ...und weiter geht's“, an die drei Bergführer mit dem Hinweis, sich an die Produktbeschreibung zu halten.

Inhalt:

6 Sanostrip 3,8 x 5 cm

6 Sanotape-e schwarz 4 x 7 cm

Die Teilnehmer (Probanden) bekamen jeweils ein Set von SANOTAPE – „reflexo – speed... und weiter geht's“, gegen Blasen und Druckstellen. Jede Person bekam den Hinweis, diese Pflastertechnik selbst oder mit einer Hilfsperson bei Bedarf einzusetzen.



Mallorca-Tour 2016 Beobachtungsstudie reflexo speed...und weiter geht's

Es wurden vorhandene Blasen und Druckstellen von drei Wanderteilnehmern mit anderen Pflastern im Vorfeld behandelt.

Bei den Fremdplastern wurden folgende Punkte beanstandet:

1. Das Pflastermaterial rippelte sich auf beim Gehen.
 2. Die Pflaster befanden sich mit Belastung und Gehzeit nicht mehr an der vorher geklebten Stelle.
 3. Empfindlichkeit und Schmerzen waren nicht zufriedenstellend abgeklungen.
 4. Fehlendes Vertrauen der Probanden dem Material gegenüber.
- Können diese Pflaster dieser Belastungen standhalten?
Übrigens: Diese Beklebungen mit Fremdplastern wurden letztendlich allesamt mit „reflexo speed ...und weiter geht's“ Produkten ausgetauscht.

Fatal ist es, wenn sich Pflaster lösen oder das nicht leisten, was erwartet wird. Wenn Schmerzen in Form von starkem Druck und Reibung die Wanderung zur Hölle werden lassen. Jeder Schritt wird dann bewusst wahrgenommen. Beim Bergaufstieg werden besonders die Fersen, Fersendruck- und Blasenstellen zur Qual.

Im unwegsamen steinigem Gelände wird jeder Schritt konzentriert gesetzt. Unter dieser heftigen Schmerzbelastung bedarf es einer enormen zusätzlichen Konzentration um, wenn überhaupt, die weiteren Meter zu überstehen.

In einer alpinen Wandergruppe will man den anderen Beteiligten nicht zur Last fallen, man beißt die Zähne zusammen und geht weiter und weiter bis diese Schmerzstellen brennen, als wenn auf rohem Fleisch gegangen würde.

Aber es gibt Momente, da geht man keinen Schritt mehr.

Vor allen Dingen wenn dann bei einem Halt die Schuhe und Socken ausgezogen sind und man die Situation betrachtet.

Blasen, starke Rötungen, entzündliche geschwollene Prozesse sind nicht selten.

Es gibt Situationen laut Aussage von Thomas Dämpfle, dem Chefbergführer vom

Oase Alpin-Center Oberstdorf, bei denen Teilnehmer regelmäßig bei einer Alpenüberquerung auf dem E-5 (einer 7 -Tage- Tour), die Tour nach dem 2. oder 3. Tag abbrechen, weil nichts mehr geht. Es ist auch nicht selten, dass dann der Rettungshubschrauber diese Situation lösen muss.

Das Bergabgehen ist am schlimmsten, da kommen hauptsächlich die Druckstellen an den Zehen, Zehengelenke, Großzehengelenke, Nagelbett, Hühneraugen, vorne oberhalb des Mittelfußes (Rist) und auch Außen- und Innenknöchel und der sogenannte Marschbruch im Vorderfuß, zum Tragen.

Beim Bergabgehen werden sich immer die Kniegelenke mehr oder weniger stark melden. Überlastungsschmerzen in den Kniescheiben, der Meniskusregion sowie im Muskelbandapparat sind an der Tagesordnung.

Auch ein wichtiges Thema ist das richtige Tragen der Rucksäcke. 8,5 Kg sollten nicht überschritten werden, laut der Bergführer. Oft sind die Belastungen dann doch bei einigen Wanderfreuden nicht weniger als 12 Kg oder mehr (Wasser, Proviant und andere Ausrüstung, unnötiger Ballast).

...wie man es nicht machen sollte...

Hier eine zusammengebastelte Blasen- und Druckstellen „Klebetchnik“, sowie es nicht sein sollte. Drei verschiedene Pflaster wurden übereinander und zu dick geklebt. Die Pflaster rippelten sich mit jedem Schritt auf. Ergebnis: Keine Hilfe und starke Schmerzen.



Hier bekommt die Wanderteilnehmerin von einem Wanderfreund „reflexo speed...und weiter geht's“ aufgeklebt.



Mallorca-Tour 2016 Beobachtungsstudie reflexo speed...und weiter geht's

Dabei treten immer wieder Druckstellen durch die Trageriemen im Schulterbereich auf. Von den starken Verspannungen ganz zu schweigen.

Blasen, Druckstellen, Schmerzen und Verspannungen können vermieden werden durch gute knöchelhohe Wanderschuhe, gutsitzende Wandersocken und gutgepackten Rucksack, der richtig auf dem Rücken und Hüftknochen platziert ist.

Genügend Kohlenhydrate wie z.B. Feigen und Nüsse sowie Magnesium, und eine kleine Bordapotheke sind empfehlenswert.

Wundpflaster und - ganz wichtig- gutes Material gegen Blasen und Druckstellen sind unerlässlich, auch um möglichen Kniebeschwerden entgegen zu wirken.

Hier bietet die Firma Sanotape für die Bergführer/in das Profiset „reflexo speed ...und weiter geht's an“. Mit (oder ohne) einer kleinen Einweisung durch Bergführer-Profis kann damit jeder Wanderteilnehmer, der mit einem kleinen Problem startet, sich selbst behandeln und beispielsweise eine Bergtour von Oberstdorf nach Italien (Meran) auf dem berühmten E-5 ohne Probleme überstehen.

Das Alpincenter-Center-Oase in Oberstdorf unter der Leitung von Eigentümer Thomas Dämpfle mit einer Mannschaft von über 60 Berufsbergführern bietet den Alpinisten und Wanderfreunden das Starterset der Firma Sanotape zum Selbstgebrauch an:

„reflexo speed... und weiter geht's“

12 Spezialpflaster/Tapes mit hervorragenden Eigenschaften:

- Hauchdünn, mit bestem Tragekomfort,
- nimmt den Schmerz sekundär,
- verhindert weitere Blasen und Druckstellen- also auch vorbeugend.
- Tragezeit pro Applikation bis zu 24 Stunden.
- Das Material schmiegt sich der Haut so an, das Strümpfe (auch Kompressionsstrümpfe) den Tapes nichts anhaben können.

Überblick!

Bisher wurden mehrere Beobachtungsstudien über Jahre durchgeführt. Die Gruppen bestanden aus ca. 12 - 25 Personen inclusive 2 – 3 Bergführer. Die Teilnehmer waren je zur Hälfte weiblich und männlich.

7 Tage, im Schnitt reine Gehzeit 6 - 9 Stunden pro Tag.

Anforderung leicht bis mittel selten schwer.

Voraussetzungen: Gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung, durchschnittliche Kondition, Trittsicherheit und Ausdauer für Tagesetappen bis maximal 9 Stunden.

Touren:

- Oberstdorf - Meran Alpenüberquerung. E5
- Rovereto – Verona, E5
- Dolomiten Überquerung
- Die Walser Wege
- Meraner Höhenwege.
- Bärenreck Königssee/Watzmann - Eigernordwand
- Mallorca (Tramontana)



Mallorca-Tour 2016 Beobachtungsstudie reflexo speed...und weiter geht's

Die Firma Sanotape stellte Blasen und Druckpflaster zur Verfügung, diese Produkte bestanden aus einem Set „reflexo speed...und weiter geht's“.

1. Einem Träger aus SanoStrip verbunden mit Sanofol-Silber
2. hauchdünn vakuum auf die besagte Stelle aufgeklebt
3. Präventiv zur Vorbeugung bekannter Druckstellen, die jeder Teilnehmer selbst auswählen konnte, im Knöchel-, Gelenk- oder Hühneraugenbereich
4. Akut: vorhandene Druckstellen
5. Akut: vorhandene Blasen
6. Akut: vorhandene Rötungen mit Abrieb der Oberhaut und Schwellungen.
7. Die Applikation mit Sanotape Produkten wurden bei den ersten Wandertouren von einem speziell ausgebildeten Fachmann der Firma Sanotape appliziert.
8. Bei den 4 vorherigen Touren waren insgesamt 60 Personen beteiligt.
9. Jeder Teilnehmer hatte anfangs Pflaster geklebt der Marke Eigenbau oder klebte vorhandene Markenpflaster, die im freien Handel zu bekommen waren. (siehe Bilder Seite 3..wie man es nicht machen sollte..)

10. Sobald ein Teilnehmer von dem neuen Produkt der Firma Sanotape wusste, bat er um diese Behandlungsmöglichkeit. Es kam jedes Mal zu einem Materialwechsel.

11. Folgende Ergebnisse wurden bei der Tagesbelastung berichtet:

- nach kurzer Zeit, oft wenigen Minuten> keine Empfindlichkeit mehr, das Sanotape wurde nicht mehr wahrgenommen
- bester Tragekomfort
- enorme Erleichterung
- Sanotape rippelte sich nicht auf
- Sanotape hielt auffällig gut bis zu über 3 Tagen.

Nach Abnahme von reflexo speed waren folgende Merkmale ersichtlich:

- a. Haut und Tape waren sehr gut vereint im Fußbereich. Das Anlegen der Strümpfe und des Schuhwerks unterstützten die Heilkraft hautnah.

Durch diese unterstützende Kompression, die Muskeln (Pumpe) und durch die Muskelbewegung erhöhte sich der Stoffwechsel enorm.

- b. Dadurch waren bei der Abnahme von reflexo speed folgenden Merkmale zu erkennen:

- Schwellung komplett abgebaut
- Rötung nicht mehr vorhanden
- Hitze nicht mehr vorhanden
- Bewegungsschmerz nicht mehr vorhanden, auch nicht durch das Abtasten
- Haut scheint hell, rosa
- Blasen nicht mehr vorhanden – jedes Mal!

- c. Bisherige Aussagen der Probanden:

- Danke, Du hast mir sehr geholfen!
- Ich spüre nichts mehr, habe keinerlei Probleme.
- Ich kann voll weiter gehen.
- Ich nehme das Pflaster nicht mehr ab!
- Woher bekomme ich das Tape?

Dankschreiben treffen täglich bei Sanotape ein.

- d. Bisher war es so, dass Sanotape Produkte nur von ausgebildeten Fachleuten angewendet wurden für die



Mallorca-Tour 2016 Beobachtungsstudie reflexo speed...und weiter geht's

Indikationen Blasen, Druckstellen und Schmerzen im Gelenk, Muskelbereich bei noch intakter Haut.

- Bergführer
- Therapeuten
- Ärzte

Bei der Mallorca-Tour 2016 wurden alle Teilnehmer (interessierte Laien) mit einem Pflaster Set von Sanotape „reflexo speed... und weiter geht's“, zum Selberkleben ausgerüstet.

Das Set besteht aus einer kleinen Tasche, in der sich 6 Spezialpflaster (Sano-strip Silber beschichtet), 6 Tapes zur Verstärkung (Sanotape-e schwarz) sowie einer Anleitung in Bild und Schrift befinden. Alle Teilnehmer, die reflexo speed eingesetzt haben, sind nach eigenen Aussagen, bestens klar gekommen. Die Pflaster-technik ist leicht in der Anwendung mit bestem Tragekomfort.

Keiner der Teilnehmer sprach mehr während der Tour über Blasen oder Druckstellen – alle sind glücklich und gesund am Ziel angekommen.



Interessante Erkenntnisse nebenbei bemerkt!

Weibliche Teilnehmerinnen mit 50 - 54 Kg Bruttogewicht inkl. Kleidung, Schuhe, Stöcke, Wasser, Proviant plus Rucksackinhalt 12-14Kg, hatten im Durchschnitt die wenigsten Probleme die Belastung betreffend.

Die schweren Personen mit 100Kg netto Gewicht tragen in der Regel nicht mehr Bruttogewicht. Was bei den schweren Personen relativ mehr an Gewicht ausmacht (Kleider/Schuhgewicht), wird vom meist weiblichen Geschlecht durch Hygiene- und Kosmetikartikel ausgeglichen.

Relativ gesehen tragen leichtere Personen prozentual zum eigenen Gewicht weitaus mehr Gewicht als schwerere Teilnehmer.

Und leichtere Personen sind in Kletterzonen vor allem konditionell im Vorteil. Beim Bergabgehen und auf relativ gerader Strecke fällt Körpergewicht nicht so ins Gewicht.

Vielen Dank an Thomas Dämpfle, Bergführer des Alpin Center Oberstdorf für seine Unterstützung und, dass er diese Sanotape-Studie möglich gemacht hat.

Vielen Dank an Bergführer Martin

Vielen Dank an Wanderführer Joachim

Sanotape

Vertretung Steffen Barth

Physiomed Steffen Barth

www.oase-alpin.de

www.sanotape.com

www.reha-hagen.de

