Wie vermeide ich Blasen beim Wandern? Wie behandeln?

Du trägst schon Wanderschuhe, doch von Blasen bleibst du dennoch nicht verschont?

Blasen ziehen die Stimmung beim Wandern nach unten.

Alles fängt an mit einem kleinen Druckgefühl an der Verse oder am Zeh und ehe du dich versiehst, hast du eine schmerzende und nässende Blase, die dich den ganzen langen Weg begleiten wird.

So muss das aber nicht sein, denn **es gibt viele Mittel und Wege, um Blasen zu vermeiden**.

Die besten Tipps und Tricks möchte ich dir daher heute mit auf den Weg geben. Viel Spaß beim Lesen!

Wieso bekommen wir Blasen beim Wandern?

Die Hauptursache für die Entstehung von Blasen sind falsche Schuhe. Durch zu große oder zu kleine Schuhe beginnt die Haut der Füße an den Schuhen zu reiben und es sammelt sich Flüssigkeit unter der Haut an. Das passiert übrigens auch mit Schuhen, die eine falsche Passform besitzen.



Beim Wandern lassen wir meist viel Strecke hinter uns. Größtenteils gehen wir auf unwegsamen Wegen und häufig bergauf und bergab. Dabei werden die Füße enorm strapaziert.

Wer da die falschen Schuhe trägt, hat ziemlich bald schmerzhafte Begleiter an seiner Seite. Unterstützt wird die Blasenbildung durch Feuchtigkeit. Das heißt, wenn du viel an den Füßen schwitzt oder deine Schuhe nicht wasserabweisend sind, wird somit die Reibung zwischen Haut und Schuh größer.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!

So vermeidest du Blasen beim Wandern – Die besten Tipps

Trage die richtigen Schuhe

Wanderschuhe sind nicht gleich Wanderschuhe. Es gibt viele unterschiedliche Modelle mit verschiedenen Funktionen. Zunächst solltest du wissen, welche Strecken du mit den Schuhen in etwa gehen willst.

Gehst du eher steiniges, felsiges und steiles Gelände oder bist du doch lieber im Wald unterwegs? Je nachdem gibt es die richtigen Halbschuhe oder Stiefel, Schuhe mit weicher oder harter Sohle oder Wanderschuhe für besonders alpines Gelände.

So oder so ist es immer ratsam, wenn du deine Wanderschuhe in einem Fachgeschäft besorgst. Dabei hast du die Möglichkeit, die Schuhe direkt anzuprobieren und Probe zu laufen. Nebenbei empfiehlt dir ein Berater das passende Schuhwerk und die richtige Größe für deinen Fuß und für dein Vorhaben.

Wenn du viel bergauf und bergab gehst, sind Wanderstiefel sehr zu empfehlen. Durch die hohe Schnürung wird der Fuß entlastet und das nach Vorne- und Hintenrutschen wird verhindert.

Eins sollte dir klar sein: Gute Wanderschuhe sind nicht günstig! Gerade bei den Schuhen solltest du nicht sparen. Das Geld, was du nicht in die Schuhe investierst, wirst du in Zukunft in Blasenpflaster investieren müssen.



Die richtigen Schuhe und Socken sind essenziell, um Blasen zu vermeiden

Trage die richtigen Socken

Die Wahl der Socken wird von den meisten Menschen gar nicht beachtet. Dabei machen die richtigen

Socken extrem viel aus, wenn es um die Blasenbildung geht.

Verzichte am besten auf Socken aus synthetischen Materialien. Diese sorgen dafür, dass deine Füße schnell zu Schwitzen beginnen. Dadurch setzen sich die Socken leicht in Bewegung und es entsteht eine unangenehme Reibung.

Ich selbst habe auch sehr lange immer die falschen Socken getragen. Als ich einmal zufällig Socken aus Merinowolle anhatte, habe ich einen großen Unterschied festgestellt. Der Fuß sitzt fest im Schuh und somit findet keine Reibung statt.

Zudem ist Merinowolle ein natürliches Material. Dadurch wird Feuchtigkeit viel besser absorbiert. Ein weiterer Pluspunkt von Merinowolle ist, dass deine Socken nicht stinken.

Du kannst deine Socken locker eine Woche lang tragen, ohne dass diese zum Müffeln beginnen. Dafür musst du die Socken nur trocknen und etwas lüften. Aus Merinowolle gibt es übrigens noch viele weitere Artikel für Outdoobekleidung.

Vor allem dann, wenn du nur mit dem Van oder einem Rucksack unterwegs bist, sind Klamotten aus diesem Naturprodukt absolut zu empfehlen.

Nutze Einlagen

Wenn du deine Wanderschuhe schon etwas länger besitzt, sind sie vermutlich richtig gut eingelaufen. Das kann jedoch auch irgendwann zum Nachteil führen. Durch das ständige Tragen dehnt sich das Material aus und die Passform verändert sich.

Das kann zur Folge haben, dass plötzlich deine Füße an den Schuhen reiben und Blasen entstehen. Dem kannst du jedoch vorbeugen, indem du einfach Einlagen in deine Schuhe legst. Dadurch verringerst du den entstandenen Platz.

Achte jedoch dabei auch wieder darauf, die richtige Passform zu wählen. Eine andere Möglichkeit bieten dir z. B. Schuhe von Salewa.

Wanderschuhe von Salewa sind an sich mit einer Einlage ausgestattet. Diese kannst du beliebig oft austauschen, sodass du stets die perfekte Passform beibehältst.

Halte deine Schuhe und Füße trocken

Ein wichtiger Punkt, damit du deine Füße vor Blasen schützt ist, diese trocken zu halten. Wie bereits erwähnt sorgen nasse Füße für noch mehr Reibung und somit für eine stärkere Blasenbildung.

Wenn du z. B. oft mit schwitzigen Füßen zu kämpfen hast, kannst du die Socken aus Merinowolle einmal ausprobieren. Andernfalls musst du dafür sorgen, dass deine Füße anderweitig trocken bleiben. Nimm dir stets Wechselsocken mit und ziehe sie an, wenn deine anderen Socken bereits durchnässt sind.

Das hilft auch, wenn deine Schuhe nicht wasserfest sind und du in den Regen gerätst. Wenn du nicht nur bei schönem Wetter unterwegs bist, rate ich dir ohnehin zu Schuhen zu greifen, die eine GoreTex-Membran besitzen. Somit bist du im Regen immer vor nassen Schuhen und Füßen geschützt.

Auch Gamaschen können dir helfen zu verhindern, dass Wasser in den Schuh eindringt.

Lies auch: Wandern im Regen: Was, warum und wie? 7 Tipps, damit es klappt!

Halte deine Füße sauber

Damit du Blasenbildung so gut wie es geht, vermeidest, musst du deine Füße nicht nur trocken, sondern auch sauber halten. Dreckige Füße kannst du beim Wandern kaum vermeiden. Ich selbst ziehe am Gipfel immer meine Schuhe aus und lasse meine Füße atmen.



Dreckige Füße begünstigen die Blasenbildung beim Wandern

Dabei laufe ich einige Zeit auch barfuß umher. Dass die Füße da dreckig werden, ist klar. Ein ähnliches Problem stellen auch Wanderungen durch Matsch oder Sand dar.

Kleine Schmutzpartikel gelangen in den Schuh und können somit zu Reibungen führen. Hierfür kannst du auch Gamaschen nutzen, um das Problem zu minimieren.

Warst du barfuß unterwegs, musst du unbedingt deine Füße sauber machen, bevor du in deine Socken und Schuhe schlüpfst. Achte dabei auch auf den Dreck zwischen den Zehen. Am besten hast du immer ein paar Feuchttücher dabei.

So lässt sich der Schmutz ideal entfernen. Achte hier jedoch wieder darauf, die Füße ausreichend trocknen zu lassen.

Sorge mit Pflastern und Blasenpflastern vor

Wenn du weißt, dass du während deiner Wanderung mit Sicherheit wieder eine Blase bekommst, sorge mit einem Blasenpflaster vor. Ich selbst habe das auch immer gemacht, als ich noch keine perfekten Wanderschuhe hatte.

Blasenpflaster sind hier mehr zu empfehlen als normale Pflaster. Normale Pflaster lösen sich zügig oder verrutschen. Somit ist kein Schutz mehr gegeben. Auch sind sie etwas dünner als Blasenpflaster. Daher

bieten sie keinen so großen Puffer.

Behandle entstehende Blasen SOFORT

Sobald du merkst, dass sich eine Blase entwickelt, darfst du keine Zeit verlieren! Mache eine Pause und ziehe deine Schuhe aus. Auch wenn zunächst vielleicht nur eine Druckstelle zu sehen ist, musst du die Stelle behandeln.

Wenn du jetzt nichts unternimmst, wird sich der Zustand verschlimmern. Jetzt ist also der perfekte Zeitpunkt, um ein Blasenpflaster auf die Stelle zu kleben und vielleicht auch durchnässte Socken zu wechseln.



Blasen solltest du so schnell wie möglich behandeln

So behandelst du Blasen richtig

Es kann immer passieren, dass trotz der ganzen Tipps Blasen entstehen.

Jeder Körper ist anders und geht somit anders mit den Belastungen durch das Wandern um. Daher gebe ich dir jetzt Hinweise darüber, was du unternehmen kannst, wenn bereits Blasen entstanden sind und sich diese nicht weiter verschlimmern sollen.

Nutze Blasenpflaster

Auf diesen Tipp kommt wahrscheinlich jeder und das ist auch gut! Wenn du weitergehen willst, ist das Überkleben der Blase essenziell, um nicht vor Schmerzen in Tränen auszubrechen. Auch verhindert ein Blasenpflaster das Entstehen von fiesen Entzündungen.

Durch die Polsterung durch das Blasenpflaster verhinderst du, dass noch mehr Reibung an der Stelle entsteht und sich die Blase vergrößert.



Öffne die Blase

Diesen Tipp empfehle ich nur bedingt, da hier eine große Infektionsgefahr besteht. Dennoch ist es manchmal nötig, eine Blase zu öffnen. Wenn eine Blase extrem groß ist, führt sie auch zu extremen Schmerzen.

Wenn du zufällig eine Nadel und etwas Desinfektionsmittel dabei hast, kannst du deine Blase öffnen. Achte hier jedoch unbedingt darauf, danach ein Pflaster oder Blasenpflaster über die Stelle zu kleben, da sonst die ganze Arbeit für umsonst war und wieder Reibung entsteht.

Laufe barfuß

Ich selbst habe auf vielen Wanderungen oft mit Blasen zu kämpfen gehabt. Oft war es daher schon so weit, dass ich einfach nicht weitergehen konnte. Mir blieb nichts anderes übrig, als barfuß weiterzugehen.

Mit nacktem Fuß unterwegs sein muss allerdings geübt sein. Wenn du nie barfuß läufst und dann beim Wandern plötzlich barfuß gehen willst oder musst, kann das ziemlich schmerzhaft sein. Das liegt daran, dass deine Füße nie die Möglichkeit hatten, Hornhaut zu bilden.

Auf sehr unwegsamen und alpinem Gelände empfehle ich dir das Ausziehen der Schuhe allerdings nicht. Scharfkantige Steine könnten sich in deine Füße bohren oder du könntest umknicken und dich ernsthaft verletzen.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!

Erste-Hilfe-Kit für Blasen - Das musst du dabei haben

Ein Erste-Hilfe-Set sollte jeder Wanderer dabei haben.

Auf jedem Weg kann es passieren, dass du oder jemand anderes sich ernsthaft verletzt und du Erste Hilfe leisten musst. Doch nicht nur Verbandmaterialien und Kühlpacks solltest du dabei haben, sondern auch diverse Materialien, um Blasen zu behandeln.

- Pflaster
- Blasenpflaster
- Nadel
- Desinfektionsmittel
- Wechselsocken
- Wundverband

Fragen und Antworten (Q&A) zum Thema

Was kann ich tun, wenn ich eine Blase habe, aber keine Pflaster dabei habe?

Wenn du keine Pflaster zur Stelle hast, musst du für eine andere Polsterung sorgen. Vielleicht hast du noch ein Kleidungsstück dabei oder eine weitere Socke. Schneide etwas davon ab und wickle es dir um den Fuß. Andernfalls hilft nur das Barfußgehen.

Kann ich mit einer Blase am Fuß auch am nächsten Tag wieder wandern gehen?

Bis eine Blase abgeheilt ist, dauert es einige Tage. Dennoch kannst du auch weiterhin wandern gehen – vorausgesetzt, du hast keine starken Schmerzen. Klebe die Blase jedoch unbedingt mit einem Blasenpflaster ab.

Meine Blase am Fuß ist aufgeplatzt. Was soll ich tun?

Eine aufgeplatzte Blase schafft ein hohes Risiko für Infektionen. Ziehe so schnell wie möglich deine Schuhe aus, desinfiziere die Wunde und lasse Luft an die Wunde. Nutze nun auf keinen Fall ein Blasenpflaster. Nimm lieber ein normales Pflaster, da dieses nicht vollständig mit Klebematerial ausgestattet ist.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de