

**KLETTER  
RETTET**



# **HANDPFLEGE**

Guide für Kletternde



“Every hand  
tells a story.”

David Holmes



# Inhaltsverzeichnis

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 1 Über diesen Guide                              | 5  |
| 2 Deine Haut verstehen                           |    |
| 2.1 Deine Haut in Schichten                      | 6  |
| 2.2 Häufige Hauttypen                            | 7  |
| 2.3 Hornhaut                                     | 8  |
| 2.4 Die Belastung deiner Haut                    | 8  |
| 2.5 Feuchtigkeit und Hydratation                 | 9  |
| 2.6 Die Rolle der Regeneration                   | 9  |
| 3 Typische Hautprobleme                          |    |
| 3.1 Schwielen                                    | 10 |
| 3.2 Quetschungen                                 | 11 |
| 3.3 Flapper                                      | 12 |
| 3.4 Rissige Fingerspitzen                        | 13 |
| 3.5 Trockene, rissige Haut                       | 13 |
| 3.6 Schwitzige Hände                             | 13 |
| 3.7 Nagelverletzungen und Infektionen            | 14 |
| 3.8 Kratzer, Schürfwunden und Schnitte           | 16 |
| 3.9 Dünne Haut                                   | 17 |
| 3.10 Allergische Reaktionen und Hautirritationen | 18 |
| 3.11 Kurzübersicht                               | 19 |
| 4 Hautpflegeroutinen                             |    |
| 4.1 Vor dem Klettern                             | 20 |
| 4.2 Während dem Klettern                         | 20 |
| 4.3 Nach dem Klettern                            | 21 |
| 4.4 Beispiel für eine Pflegeroutine              | 22 |
| 4.5 Flüssigkeitshalt                             | 23 |
| 5 Dein Hautpflegeset                             |    |
| 5.1 Feilen und Nagelpflege                       | 24 |
| 5.2 Handcreme und Balsam                         | 25 |
| 5.3 Fingertape                                   | 26 |
| 5.4 Erste-Hilfe-Set                              | 27 |
| 5.5 Fußpflege-Produkte                           | 27 |
| 5.6 Regeneration und Durchblutung                | 27 |

## 6 Chalk und Haut

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 6.1 Wie wirkt Chalk eigentlich?         | 28 |
| 6.2 Arten von Chalk                     | 29 |
| 6.3 Kurzübersicht für den Chalkgebrauch | 30 |
| 6.4 Minimiere Schäden an deiner Haut    | 31 |

## 7 Fußpflege für Kletternde

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 7.1 Häufige Fußprobleme beim Klettern         | 33 |
| 7.2 Probleme verhindern, bevor sie entstehen  | 33 |
| 7.3 Strapazierte Füße behandeln               | 34 |
| 7.4 Tipps für Nagel- und Hauthygiene          | 34 |
| 7.5 Wann du einem Experten aufsuchen solltest | 35 |
| 7.6 Fußpflegeroutine                          | 35 |

## 8 Sonnenschutz und gesunde Haut draußen

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 8.1 Warum Sonnenschutz für Kletterer wichtig ist | 37 |
| 8.2 Worauf du bei Sonnencreme achten solltest    | 37 |
| 8.3 So verwendest du Sonnenschutz                | 38 |
| 8.4 Häufige Fehler die Kletterer machen          | 38 |
| 8.5 Regeneration nach dem Sonnenbad              | 38 |

## 9 Handtraining und Erholung

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 9.1 Die Bedeutung des Antagonistentrainings | 39 |
| 9.2 PowerFingers                            | 40 |
| 9.3 Probleme der Finger und Hände           | 41 |
| 9.3 Akupressurringe                         | 42 |

## 10 Erste Hilfe

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 10.1 Häufige Verletzungen                      | 44 |
| 10.2 Erste-Hilfe-Grundausrüstung               | 44 |
| 10.3 Kurzübersicht                             | 45 |
| 10.4 Wann man mit dem Klettern aufhören sollte | 46 |
| 10.5 Sei vorbereitet                           | 47 |

## 11 Mythen, Fehler und FAQs

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 11.1 Häufige Mythen über die Hautpflege beim Klettern | 49 |
| 11.2 Häufige Fehler, die Kletterer machen             | 50 |
| 11.3 FAQs                                             | 51 |

## 12 Über KletterRetter

## 13 Anhang

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 13.1 Weiterführende Referenzen | 54 |
|--------------------------------|----|

# 1 Über diesen Guide

Klettern fordert deine Hände, und als die Handpflege-Experten sind wir hier, um dir zu helfen!

Wenn du jemals einen Flapper hattest, mit trockenen, rissigen Fingern kämpfst oder deine Haut zu früh aufgegeben hat, weißt du genau, wie wichtig deine Hände sind.

Bei KletterRetter glauben wir, dass jede Hand eine Geschichte erzählt. Deine Hände verdienen die gleiche Aufmerksamkeit, die du auch dem Rest deines Körpers schenkst. Es geht nicht nur darum, Verletzungen oder Unbehagen zu vermeiden – es geht darum, mehr aus dem Klettern herauszuholen, mit starken und gesunden Händen.

Egal, ob du neu beim Klettern bist oder schon seit Jahren dabei – starke und gesunde Hände sind das, was dich weitermachen lässt. In diesem Guide gehen wir auf alles ein: Von Hauttypen, Hydration und Griffkraft über Chalk bis hin dazu, wie du mit einer einfachen, praktischen Hautpflegeroutine das Beste aus den KletterRetter-Produkten herausholst.

Dieser Guide basiert auf dem, was wir durch jahrelanges Klettern, Testen und die Produktentwicklung gelernt haben. Denn KletterRetter rettet deine Haut.



# 2 Deine Haut verstehen

Die Hände verbinden uns mit der Wand. Aber im Gegensatz zu Muskeln, die stärker werden wenn du sie mehr trainierst, hat deine Haut Grenzen. Zu verstehen, wie Haut funktioniert und wie das Klettern sie beeinflusst, ist der erste Schritt, um deine Hände in Topform zu halten.

## 2.1 Deine Hautschichten

Deine Haut ist das größte Organ deines Körpers. Sie schützt dich vor Einflüssen der Außenwelt, reguliert die Temperatur und spielt eine wichtige Rolle bei der Hydratation und der Immunabwehr. Aber Kletterer bringen ihre Haut bis an die Belastungsgrenze.

Wenn du verstehst, wie deine Haut aufgebaut ist, kannst du besser für sie sorgen – so kletterst du mehr und vermeidest Schäden.

**Deine Haut hat drei Hauptschichten:**

### Epidermis (äußere Schicht):

Dies ist deine erste Verteidigungslinie. Die Epidermis besteht aus absterbenden Hautzellen und bildet eine robuste Barriere gegen Reibung, Chalk, Bakterien und Feuchtigkeitsverlust. Die meisten kletterbedingten Verletzungen wie Risse oder Schwielen entstehen hier.

### Unterschichten der Epidermis:

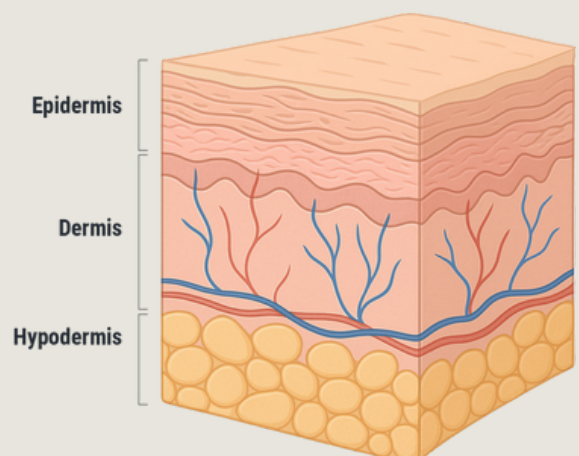
- Stratum corneum: eine Schutzbarriere aus abgestorbenen, verhornten Zellen, wo die meisten Abnutzungen, Flapper und Hornhaut entstehen
- Stratum lucidum: eine durchsichtige Schicht, die an Fingerspitzen und Handflächen zusätzlichen Schutz bietet
- Stratum granulosum: die Schicht, in der die Zellen absterben und abflachen
- Stratum spinosum: eine Schicht aktiver Zellen für strukturelle Stabilität
- Stratum basale: eine Schicht, in der die Zellteilung und Regeneration stattfindet

### Dermis (mittlere Schicht):

Direkt darunter liegt die Dermis. Sie enthält Blutgefäße, Schweißdrüsen, Nervenenden und Kollagen. Wenn du in diese Schicht reißt (wie bei einem tiefen Flapper), dauert die Heilung deutlich länger und das Infektionsrisiko steigt.

### Hypodermis (Unterhaut, tiefe Schicht):

Diese Schicht besteht hauptsächlich aus Fett- und Bindegewebe. Sie wirkt wie ein Polster und speichert Energie in Form von Fettreserven. Obwohl sie nur selten von Kletterverletzungen betroffen ist, können extreme Belastungen (z. B. tiefe Schnitte oder Quetschungen) bis in diese Ebene vordringen.



## 2.2 Häufige Hauttypen

Nicht jede Haut verhält sich gleich. Genetik, Hydration, Klima und sogar Ernährung können beeinflussen, wie deine Haut auf das Klettern reagiert.

Wenn du deinen Hauttyp kennst, kannst du das richtige Chalk, die passende Pflegeroutine und geeignete Regenerationsprodukte auswählen.

### Trockene Haut

Trockene Haut fühlt sich oft gespannt an, schuppt oder neigt zu Rissen. Besonders in kaltem Wetter oder nach intensiven Sessions mit viel Einsatz von Chalk, neigt sie dazu, aufzureißen.

- Wichtig: Regelmäßig mit KletterRetter Handcreme pflegen, nicht intensiv feilen, Schonung bei tieferen Rissen oder Phasen der Wundheilung.
- Vermeide: Viel Chalk oder nicht-rückfettende Seifen und Reiniger

### Schmierige Haut / Schwitzige Hände

Hände fühlen sich schmierig an, besonders beim Aufwärmen oder bei Nervosität. Chalk hält nicht lange.

- Wichtig: KletterRetter Liquid Chalk oder besser Cream Chalk, atmungsaktives Tape, sanfte, tägliche Pflege mit Handcreme.
- Vermeide: Cremen vor dem Klettern. Besser nach dem Klettern cremen.

### Normale / Ausgeglichene Haut

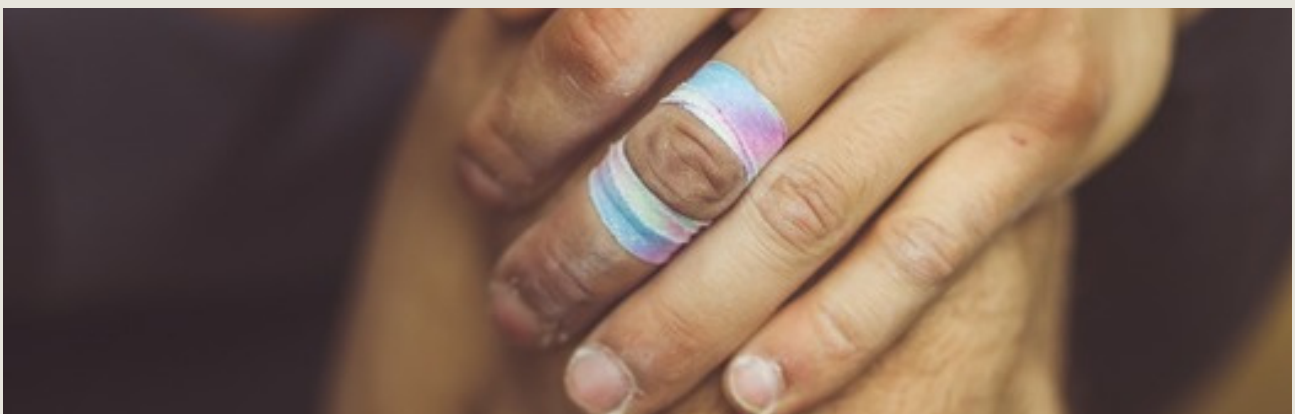
Ist widerstandsfähig, reißt selten, schwitzt nicht übermäßig, reagiert gut auf einfachste Pflege

- Wichtig: Regelmäßige Pflege mit Handcreme und Hautfeile, Ruhetage trotzdem nicht vergessen.
- Vermeide: Nachlässigkeit – auch kleine Verletzungen brauchen Aufmerksamkeit

### Harte Haut / Schwielenbildung

Eigentlich der Traum aller Kletterer! Baut schnell dicke, harte Hornhaut auf, ist dann aber anfällig für Flapper und Einrisse.

- Wichtig: Regelmäßig Hautfeile verwenden, KletterRetter Skindisc/Beedisc zur Regeneration und um die Haut flexibel zu halten.
- Vermeiden: Schwielen zu dick werden lassen – lieber regelmäßig mit der KletterRetter-Hautfeile tote Hornhaut entfernen, um sie flexibel und glatt zu halten.



## 2.3 Hornhaut

Wenn du regelmäßig kletterst, reagiert deine Haut mit Hornhautbildung. Hornhaut ist im Grunde verdickte Haut an deinen Fingerspitzen, Handflächen, Knöcheln (und Zehen). Sie ist ein natürlicher Schutzmechanismus, kann aber schnell zum Problem werden, wenn du sie nicht richtig pflegst.

- Zu dünn: schmerzhaftes Haut, erhöhtes Risiko für Flapper
- Zu dick: neigt zum Einreißen und Abreißen
- Ungleichmäßig: Stellen, die an Griffen hängen bleiben und mitten im Zug reißen

Ziel: Starke und glatte Hornhaut, die einiges aushält, ohne abzureißen. Einen genaueren Blick darauf werfen wir im nächsten Kapitel.



## 2.4 Die Belastung deiner Haut

Unterschiedliche Griffe, Felsen und Kletterstile wirken sich verschieden auf deine Haut aus. Längere Kompression, Scherkräfte (wenn sich die Hautschichten in unterschiedliche Richtungen bewegen), Reibung, Druck und Hitze können deine Haut schädigen.

| Griffart           | Belastung für die Haut      | Typische Auswirkungen                                     |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Leisten (Crimps)   | Kompression und Scherkräfte | Risse an den Fingerspitzen, Hornhaut an den Fingerkanten  |
| Sloper und Pinches | Reibung                     | Oberflächenabnutzung, dünne Haut, Schürfungen             |
| Löcher (Pockets)   | Druck                       | Tiefe Risse, Verletzungen an Fingernägeln und Nagelbetten |
| Henkel (Jugs)      | Reibung und Scherkräfte     | Hornhaut, Blasen, Flapper an Handflächen und Fingern      |
| Hangboards         | Hitze und Scherkräfte       | Oberflächenabnutzung, dünne Haut                          |

Umweltfaktoren wie Luftfeuchtigkeit, Temperatur und die Beschaffenheit der Griffe spielen ebenfalls eine große Rolle. Zum Beispiel:

- Kalte Temperaturen können die Haut spröde machen und das Risiko für Risse erhöhen
- Hitze und Schweiß machen die Haut weicher
- Klettergriffe in der Halle sind oft glatter, führen aber durch Wiederholung zu viel Reibung
- Griffe am Fels sind rauer, aber variabler in ihrer Belastung

## 2.5 Feuchtigkeit und Hydration

Feuchtigkeit ist entscheidend für gesunde Haut, aber es ist auch ein Balanceakt:

- Wenn deine Haut zu trocken ist, wird sie spröde und neigt eher zu Rissen und Spalten
- Wenn deine Haut zu feucht ist, weicht sie auf, was die Reibung erhöht und die Wahrscheinlichkeit für Flapper vergrößert

Darum geht es bei guter Hautpflege nicht nur darum, Schäden zu reparieren. Es geht darum, Hydration und Hautstruktur langfristig im Gleichgewicht zu halten. In den nächsten beiden Kapiteln schauen wir uns genauer an, wie du deine Haut am besten managst.

Wichtiger Grundsatz: Gesunde Kletterhaut ist widerstandsfähig, flexibel und gut gepflegt – nicht trocken, weich oder übermäßig verhärtet.

## 2.6 Die Rolle der Regeneration

Haut wird nicht allein durch Klettern stärker. Sie wird während der Pausen stärker – genau wie Muskeln – und braucht Zeit, um sich zu regenerieren. Nach intensiven Klettersessions können das Stratum corneum und die oberen Hautschichten der Epidermis 48–72 Stunden benötigen, um sich vollständig zu erneuern. Wenn du die Erholungszeit ignorierst, kann das zu chronischer Hautermüdung führen: Chalk hält nicht mehr richtig, Risse entstehen leichter und deine Hände fühlen sich nie wirklich bereit an.

Was du tun kannst:

- Unterstütze den Regenerationsprozess mit einer individuell angepassten Hautpflegeroutine
- Verringere den Schaden durch Reibung mit dem richtigen Einsatz von Tape und Chalk
- Pflege deine Haut täglich mit Hautpflegeprodukten, Hautfeilen und Nagelknipsern
- Fördere die Durchblutung mit Akupressurringen und Trainingsgeräten für die Hände
- Bleib hydriert, indem du ausreichend Wasser trinkst





# 3 Typische Haut-Probleme

Die Hände jedes Kletterers erzählen eine Geschichte. Flapper, Risse, Schwielen, schwitzige Handflächen – all das gehört dazu. Aber mit dem richtigen Wissen und den richtigen Hilfsmitteln kannst du die meisten Probleme vermeiden und dich schneller davon erholen, wenn sie doch einmal auftreten.

Verschiedene Arten von Hautverletzungen beim Klettern betreffen unterschiedliche Hautschichten:

- Eine leichte Abschürfung betrifft die äußere Schicht der Epidermis, das Stratum corneum.
- Schwielen entstehen durch übermäßige Verdickung der äußeren Schicht der Epidermis.
- Eine Kompression der Haut führt oft zu einer Abscherung oder Quetschung tieferer Schichten der Epidermis (Stratum granulosum und Stratum spinosum), wodurch Nervenenden freigelegt werden und ein raues, glasiges, stechendes Gefühl entsteht.
- Eine Hautabschürfung reißt in der Regel die gesamte Epidermis auf. Wenn Blut sichtbar ist, haben Sie wahrscheinlich die Dermis erreicht.



### 3.1 Schwielen

Was ist eine Schwielle? Verdickte Hautstellen, die sich als Reaktion auf Druck und Reibung auf der äußeren Hautschicht (Epidermis) bilden.

Gut oder schlecht? Beides. Denn Hornhaut schützt die mittlere Hautschicht (Dermis), aber zu viel Hornhaut kann zu Rissen führen.

Pflege von Schwielen:

- Verwende eine [KletterRetter Hautfeile](#) und trage [KletterRetter Repair Balsam](#) auf oder verwende eine [KletterRetter Skindisc/Beedisc](#), um zu dicke oder unebene Hautbereiche sanft zu reduzieren.
- Befeuchte die Haut regelmäßig mit [KletterRetter Handcreme](#), um sie geschmeidig zu halten.
- Feile niemals frische Haut oder Hornhaut vollständig ab. Ziel ist es, eine Schutzschicht zu erhalten.

### 3.2 Quetschungen

Was sind Quetschungen der Haut? Eine Art von Kompressions- und Schertraumata, die die tieferen Schichten der Epidermis (Stratum granulosum und Stratum spinosum) schädigen.

Die äußerste Hautschicht (Stratum corneum) bleibt oft intakt, sodass es in der Regel nicht zu Blutungen kommt, aber die Stelle kann wund, glänzend oder glasig aussehen. Diese Verletzungen können sich überraschend tief anfühlen und mehrere Tage brauchen, um zu heilen.

Ursachen: Hautverletzungen durch Quetschungen treten auf, wenn Reibung und Druck unter Spannung zusammenkommen, beispielsweise bei dynamischen Bewegungen, beim Abrutschen von Slopers oder bei hartem Kontakt mit strukturierten Griffen. Diese Verletzungen treten häufig an schwieligen Stellen auf wie an den Fingerkuppen oder der Handfläche und können tiefer reichen als eine typische Hautabschürfung.

#### Erste-Hilfe bei Quetschungen

- Reinige offene Stellen vorsichtig mit Wasser oder einem Antiseptikum.
- Trage einen wundheilenden Balsam wie [Repair Balsam](#) oder [Skindisc/Beedisc](#) auf.
- Decke die Stelle mit atmungsaktivem Tape, einem nicht haftenden Wundpad oder zumindest einem Provisorium ab.
- Verzichte mindestens 24 bis 48 Stunden lang auf das Klettern oder bis sich offene Stellen schließen.

#### Wann Pause machen?

Gequetschte Haut neigt dazu, aufzureißen, insbesondere wenn sie bis in die untere Epidermis reicht. Zu frühes Klettern kann die Heilung verzögern oder das Risiko einer Sekundärverletzung oder Infektion erhöhen. Gib der Haut Zeit, sich zu regenerieren und eine neue Schutzbarriere zu bilden.

### 3.3 Flapper

Was ist ein Flapper? Eine Hautpartie, die angehoben oder vollständig abgerissen ist, typischerweise am Finger oder der Handfläche.

Ursachen: Flapper entstehen häufig an Hornhaut, die sich an einem Griff verfängt, durch scharfe Kanten oder durch Scherkräfte, bei denen sich die obere und mittlere Hautschicht in entgegengesetzte Richtungen bewegen.

#### Erste-Hilfe bei Flappern

- Reinige die Stelle mit Wasser oder einem Antiseptikum (Vorsicht, kann brennen).
- Entferne lose Haut, aber nur, wenn sie bereits größtenteils abgelöst ist.
- Trage [KletterRetter Repair Balsam](#) auf und bedecke die Wunde mit Klebeband oder einer Wundauflage.
- Vermeide es, am nächsten Tag zu klettern, damit die Wunde heilen kann.

#### Einen Flapper richtig tapen

Die effektivste Methode, einen Flapper zu fixieren, ist ein Ring aus Tape, der die Wunde sichert, ohne die Bewegung einzuschränken:

- Reiß einen 10 cm langen Streifen Tape ab, der etwas breiter als die Wunde ist.
- Falte ein Ende so, dass sich die Klebseiten berühren und eine saubere Wundauflage entsteht.
- Lege die nicht klebende Seite der Auflage auf die Wunde und lasse den Flapper an Ort und Stelle, wenn er noch Polsterung bietet.
- Wickel den Rest des Tapes ordentlich um den Finger, um die Auflage zu fixieren. Vermeide zu enges tapen, um die Durchblutung nicht zu beeinträchtigen.

#### Einen Flapper auf der Handfläche tapen

Bei größeren Flappern auf der Handfläche kannst du die folgende Methode anwenden:

- Wasche und trockne die Hände gründlich, einschließlich Handgelenk und Handrücken.
- Reiß einen 15 mm breiten Streifen Tape ab, der etwa so lang ist wie der Abstand zwischen der Fingerspitze und dem Ellbogen.
- Klebe die Mitte des Klebebands hinter den Grundgelenken des verletzten Bereichs, sodass beide Enden diagonal über die Handfläche verlaufen.
- Falte ein weiteres kurzes Stück Tape zu einer Wundauflage und lege es mittig über die Wunde.
- Ziehe das Tape über dem Handrücken in Richtung Handgelenk und befestige beide Enden an deinem Handgelenk. Du kannst ein weiteres lockeres Tape um dein Handgelenk legen, um den Tapeverband zu fixieren.



### 3.4 Rissige Fingerspitzen

Was sind rissige Fingerspitzen? Vertikale oder horizontale Risse in der Haut an den Fingerspitzen.

Ursachen: Trockene, spröde Haut in Verbindung mit Druck und Reibung. Tritt häufig im Winter, bei Kälte oder nach intensivem Boardtraining auf.

Pflege von rissigen Fingerspitzen:

- Verwende morgens und abends [KletterRetter Repair Balsam](#), um die Heilung zu beschleunigen.
- Feile die Ränder der Rissstellen glatt, um weiteres reißen zu vermeiden.
- Klebe die Rissstellen mit Tape ab, wenn du nicht mit dem Klettern warten kannst. Halte die Haut sauber und vermeide nach Möglichkeit den Kontakt mit Magnesium an offenen Wunden.

### 3.5 Trockene, rissige Haut

Was ist trockene und rissige Haut: Trockene, spannende oder schuppige Haut, oft mit Mikrorissen.

Ursachen: Übermäßiger Gebrauch von Chalk, häufiges Händewaschen, Kälte, Dehydrierung oder mangelnde Pflege.

Pflege bei trockener und rissiger Haut:

- [KletterRetter Handcreme](#) regelmäßig auftragen
- Verwenden Sie ein- bis zweimal pro Woche eine Hautfeile, um raue Stellen zu glätten.
- Wasche die Hände nach dem Klettern mit milder Seife, nicht mit aggressiven Reinigern oder Desinfektionsmitteln.

### 3.6 Schwitzige Hände

Was sind schwitzige Hände? Übermäßiges Schwitzen an den Handflächen, selbst in Ruhe oder unter leichtem Stress.

Ursachen: Genetik, überaktive Schweißdrüsen oder Nerven

Vorbeugung und Pflege bei schwitzigen Händen:

- Verwende Liquid Chalk ohne Harz für einen längeren Trocknungseffekt.
- Vermeide Hautpflegeprodukte auf Mineralölbasis.
- Verbessere den Grip mit einer Chalk-Routine: Grundierung (liquid), Deckschicht (Pulver) – mehr dazu in Kapitel 6.



## 3.7 Nagelverletzungen und Infektionen

Fingernägel und Zehennägel werden von Kletterern oft vernachlässigt, aber sie sind genauso wie der Rest Ihrer Haut Verletzungen, Reibung und Druck ausgesetzt.

Von Zehen, die in enge Schuhe gezwängt werden, bis hin zu eingerissenen Fingernägeln. Verletzungen an den Nägeln können schmerzhaft sein, heilen nur langsam und sind anfällig für Infektionen. Die Pflege deiner Nägel vor und nach dem Klettern ist eine der einfachsten Möglichkeiten, langfristige Probleme zu vermeiden.

### Häufige Nagelprobleme

- Onycholyse: Dies tritt auf, wenn sich der Nagel vom Nagelbett löst. Auslöser sind häufig Stöße, Druck oder wiederholte Traumata. Auch übermäßiges Feilen oder aggressives Reinigen unter dem Nagel kann dazu führen. Der Prozess beginnt in der Regel an der Nagelspitze und breitet sich nach innen aus, wodurch eine Lücke entsteht, in der sich Schmutz und Bakterien ansammeln können.
- Paronychie: Eine Infektion der Haut um die Nagelfalz (die Stelle, an der die Haut auf den Nagel trifft). Sie kann durch einen Nagelriss, eine eingerissene Nagelhaut oder eine kleine Wunde verursacht werden und ist in der Regel rot, geschwollen und schmerzhaft. Manchmal bildet sich Eiter. Unbehandelt kann eine Behandlung mit Antibiotika oder ärztliche Hilfe erforderlich sein.
- Pilzinfektionen: Äußern sich in gelben, verdickten, brüchigen oder bröckeligen Nägeln, insbesondere bei Zehennägeln, die lange Zeit in warmen, feuchten Kletterschuhen stecken. Pilzinfektionen sind hartnäckig und können sich ausbreiten, wenn sie nicht frühzeitig behandelt werden.



## So pflegst du deine Nägel richtig

- Halte deine Nägel kurz und glatt: Kurze Nägel reißen weniger leicht. Feile raue Kanten, um ein Hängenbleiben an Tape, Fels oder Griffen zu vermeiden. Bei Zehennägeln solltest du die Kanten nicht zu stark abrunden, um das Risiko eingewachsener Nägel zu verringern.
- Reinige und desinfiziere Wunden oder eingerissene Nägel sofort: Verwende antiseptische Tücher oder Spray aus dem Erste-Hilfe-Kasten, insbesondere wenn Schmutz oder Chalk vorhanden ist. Offene Wunden in der Nähe des Nagelfalzes sind ein schneller Weg zu Infektionen.
- Beschädigte Nägel nicht mit Gewalt wieder an ihren Platz drücken: Wenn ein Nagel teilweise abgelöst oder verletzt ist, lasse ihn auf natürliche Weise herauswachsen. Decke ihn nur mit einem atmungsaktiven Verband oder Pflaster ab, wenn dies aus hygienischen Gründen oder zur Druckentlastung in Schuhen erforderlich ist.
- Lüfte deine Schuhe zwischen den Trainingseinheiten: Verwende geruchs- und feuchtigkeitsabsorbierende Einlagen wie SmellWell.



### 3.8 Kratzer, Schürfwunden und Schnitte

Was sind Kratzer, Schürfwunden und Schnitte? Oberflächliche Wunden, die durch Reibung, scharfe Griffe oder strukturierte Wände verursacht werden.

Diese Arten von Hautwunden können sich schnell entzünden und brauchen länger, um zu heilen, wenn sie nicht richtig behandelt werden. Trage immer ein Erste-Hilfe-Set bei dir, damit du schnell handeln und unnötig lange Genesungszeiten verkürzen können.

Pflege:

- Behandle Blutungen und reinige die Wunde so schnell wie möglich vorsichtig.
- Trage KletterRetter Repair Balsam auf
- Decke die Wunde ab, wenn sie Chalk oder Schmutz ausgesetzt ist.
- Verwende ein Erste-Hilfe-Set für die Behandlung vor Ort und denke daran, alles, was du verbraucht hast, wieder aufzufüllen.



### 3.9 Dünne Haut



Was ist dünne Haut? Der Fluch aller Kletterer, früher oder später! Haut, die zu dünn oder empfindlich geworden ist, um der Belastung beim Klettern standzuhalten. Dies wird oft durch übermäßiges Feilen, zu viel Feuchtigkeit oder einfach durch zu häufiges Klettern verursacht, ohne der Haut genügend Zeit zur Regeneration zu geben.

Symptome:

- Brennendes oder stechendes Gefühl beim Greifen
- Glatte, glasige oder transparente Haut, die keinen Halt bietet
- Erhöhte Empfindlichkeit, insbesondere auf rauen Oberflächen

Pflege:

- Nicht feilen und die Haut sich auf natürliche Weise regenerieren lassen.
- Trage täglich KletterRetter Handcreme auf, um die Feuchtigkeitsversorgung und Elastizität zu unterstützen ohne die Haut zu überfeuchten.
- Verwenden einen Akupressurring oder eine leichte Massage, um die Durchblutung zu fördern und zu verbessern.
- Gönn dir einen Ruhetag, um deine Haut zu pflegen und denke daran, dass die Regeneration der Haut Zeit braucht, genau wie die Regeneration der Muskeln.

Die KletterRetter Handcreme wurde speziell entwickelt, um die Epidermis, die natürliche Schutzschicht deiner Haut, zu stärken und sie widerstandsfähiger gegen Hautverletzungen zu machen.

### 3.10 Allergische Reaktionen und Hautirritationen

Bestimmte Materialien wie Harze, Latex, Alkohol und sogar bestimmte Kosmetikbestandteile können Hautirritationen oder allergische Reaktionen hervorrufen.

Beim Klettern kommt es häufig zu Kontakt mit Chalk, Tape und Hautpflegeprodukten, sodass selbst eine leichte Reaktion schnell zu einem hartnäckigen Problem werden kann.

Mögliche Ursachen sind:

- Harz (Kolophonium) in Chalk oder Liquid Chalk
- Latex in Handschuhen oder Tape
- Alkoholbasierte Desinfektion oder Liquid Chalk
- Duftstoffe oder Konservierungsmittel in Handcremes oder Balsamen
- Synthetische Farbstoffe oder Textilbeschichtungen auf Handschuhen oder Kleidung

Symptome:

- Rötungen oder Hautausschlag, insbesondere an den Fingerspitzen oder Gelenken
- Juckreiz, Kribbeln oder Brennen
- Kleine Blasen, Schuppen oder entzündete Nagelbetten

What to do:

- Wechsel zu harzfreien Liquid Chalk oder Cream Chalk
- Benutze atmungsaktives Tape mit Kleber auf Zinkoxid-Basis
- Teste bei Empfindlichkeiten jedes neue Produkt (Cremes, Chalk, Tape) vor der vollständigen Anwendung auf einer kleinen Hautstelle
- Wenn die Symptome anhalten, verzichte vorübergehend auf verdächtige Produkte und konsultiere einen Dermatologen

Selbst die beste Hautpflege hilft nicht, wenn Stoff deiner Haut zusetzt. Höre auf deinen Körper und wähle deine Produkte sorgfältig aus.

### 3.11 Kurzübersicht

Wir haben eine Kurzübersicht zusammengestellt, damit du schnell erkennen kannst, welche Behandlung für die jeweilige Hautverletzung am besten ist.

| Problem                            | Recommended products                                                      | Key course of action                                                                                                                        |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schwielen                          | Hautfeile, KletterRetter Skindisc/Beedisc, KletterRetter Handcreme        | Halte deine Schwielen mit einer Feile glatt, aber entferne sie nicht vollständig. Das Ziel ist es, eine schützende Hautschicht zu erhalten. |
| Flapper                            | KletterRetter Repair Balsam, Tape und First-Aid-Kit                       | Wunde reinigen, den Flapper schließen oder lose Haut entfernen, abdecken und heilen lassen.                                                 |
| Quetschungen                       | KletterRetter Repair Balsam, Skindisc/Beedisc                             | Die Wunde reinigen, abdecken und schonen.                                                                                                   |
| Rissige Fingerspitzen              | KletterRetter Repair Balsam, Tape, Hautfeile                              | Die Wunde reinigen und abdecken, rückfeuchten, lose Haut entfernen und vor weiteren Schäden schützen.                                       |
| Trockene, rissige Haut             | KletterRetter Handcreme, skin file                                        | Ausreichend trinken, die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und sie geschmeidig halten.                                                        |
| Schwitzige Hände                   | Liquid Chalk (harzfrei) oder Cream Chalk                                  | Nutze eine individuelle Chalk-Routine                                                                                                       |
| Nagelverletzungen und Infektionen  | Nagelknipser, Nagelfeile, Desinfektion/Pilztötende Creme, Schuherfrischer | Halte deine Nägel kurz und sauber. Wasche deine Hände und Füße nach dem Klettern und halte die Kletterschuhe trocken.                       |
| Kratzer, Schürfwunden und Schnitte | KletterRetter Repair Balsam, Tape, First-Aid-Kit                          | Blutung stoppen, Wunde reinigen und gegebenenfalls abdecken.                                                                                |
| Dünne Haut                         | KletterRetter Handcreme, Akupressurringe                                  | Gönne deiner Haut Zeit zum nachwachsen. Befeuchte sie regelmäßig und rege die Durchblutung an.                                              |
| Allergien und Hautirritationen     | Liquid Chalk, Cream Chalk, Zink-Oxid-Tape                                 | Teste sorgfältig, entferne den Auslöser und kontaktiere bei Bedarf einen Hautarzt.                                                          |

# 4 Hautpflegeroutinen

Hautpflege muss nicht kompliziert sein, aber sie muss konsequent erfolgen. Eine kluge Pflege-Routine kann weniger Verletzungen, schnellere Heilung und mehr Tage an der Wand bedeuten.

## 4.1 Vor dem Klettern: Vorbereitung auf die Höchstleistung

Das Ziel der Vorbereitung der Haut vor dem Klettern ist es, die Belastung der Haut zu reduzieren und den Grip zu maximieren, ohne die Gesundheit der Haut zu beeinträchtigen.

### Step-by-step:

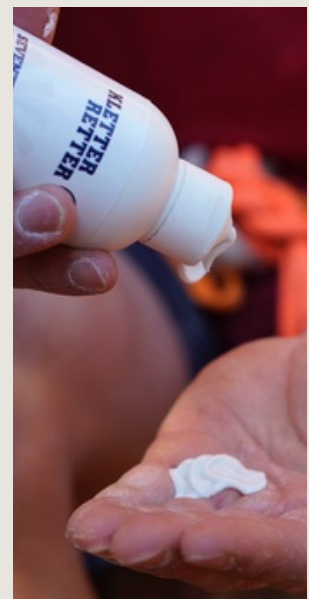
- Wasche deine Hände: Verwende Seife, um Fett zu entfernen und den Halt des Chalk zu verbessern.
- Kontrolliere deine Hände: Wenn du vor dem Klettern Risse, lose Hornhaut oder empfindliche Stellen hast, solltest du diese vor dem Aufwärmen behandeln.
- Feile Hornhaut bei Bedarf: Verwende eine Hautfeile, um scharfe Kanten zu glätten und dicke Hornhaut, insbesondere an den Fingern, abzutragen. Übertreibe es nur nicht!
- Verwende bei Bedarf Tape: Bringe Tape an, um vorhandene Wunden abzudecken, Gelenke zu unterstützen oder Flapper an empfindlicher Haut zu verhindern.
- Optional: Bei trockener Haut verwende mindestens 30–60 Minuten vor dem Klettern (niemals unmittelbar davor) eine sehr kleine Menge [KletterRetter Handcreme](#).

## 4.2 Während dem Klettern: Überwachen und nachjustieren

Das Ziel der Überwachung während dem Klettern ist es, mögliche Risiken im Auge zu behalten.

### Tipps während dem Klettern:

- Achte auf deine Fingerspitzen: Wenn du ein Brennen durch Reibung spürst oder deine Haut dünner wird, solltest du deinen Griff anpassen oder Tape verwenden.
- Verwende Chalk richtig:
  - Bei schwitzigen Händen: Beginne mit Liquid Chalk oder Creme-Chalk, um eine Basis zu bilden, und chalke bei Bedarf nach.
  - Vermeide zu viel Chalk, da dies deine Haut übermäßig austrocknet
- Mache kurze Pausen: Lass deine Haut zwischen den Versuchen an scharfen Griffen ruhen. Schon ein paar Minuten machen einen Unterschied.



### 4.3 Nach dem Klettern: Reparieren und regenerieren

Hier findet die eigentliche Erholung der Haut statt. Wenn du dir nach dem Klettern Zeit nimmst, um deine Haut zu reparieren und zu regenerieren, wirst du in der Zukunft davon profitieren.

#### Pflege nach dem Klettern:

- Wasche deine Hände sanft und gründlich mit lauwarmem Wasser und milder Seife. Vermeide Desinfektionsmittel. Tupfe deine Hände trocken oder lass sie lufttrocknen.
- Beurteile Schäden: Hast du Hautabschürfungen, Schnitte oder schmerzhaftes Schwielen?
  - Trage KletterRetter Repair Balsam auf offene Hautstellen, Risse oder strapazierte Fingerspitzen auf.
  - Verwende KletterRetter Handcreme, um trockene oder spannende Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und die Regeneration zu unterstützen.
- Feile Hornhaut bei Bedarf erneut, aber nur, wenn sich neue Kanten gebildet haben. Feile niemals gereizte oder wund Haut.
- Zusatzschritt: Verwende 5–10 Minuten lang einen Akupressurring, um die Durchblutung zu fördern und die Heilung zu beschleunigen.



## 4.4 Beispiel für eine Pflegeroutine

Ein regelmäßiger Rhythmus hält die Haut ausgeglichen und gesund.

| Tag                         | Pflege                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Täglich                     | Regelmäßige Feuchtigkeitspflege mit <a href="#">KletterRetter Handcreme</a> , <a href="#">KletterRetter Fußcreme</a> und <a href="#">KletterRetter Repair Balsam</a> . |
| Am Tag vor dem Klettern     | Massage mit Akupressurring zur Verbesserung der Durchblutung. Wunden überprüfen und behandeln.                                                                         |
| An Klettertagen             | Nägel kürzen und lose Haut entfernen. Harte Schwielen leicht abfeilen und empfindliche Stellen tapen.                                                                  |
| 1x wöchentlich              | Hornhaut an Händen und Füßen feilen                                                                                                                                    |
| Zusätzlich an Outdoor-Tagen | Vergiss nicht, Sonnencreme aufzutragen.                                                                                                                                |

### Ruhe ist Teil der Routine

Ignoriere Warnsignale wie brennende Fingerspitzen, polierte Haut, Risse oder Schnitte nicht. Die beste Hautpflege ist ein Tag Pause. Nur an Ruhetagen regeneriert sich die Haut.



## 4.5 Flüssigkeitshaushalt

Beim Klettern dehydriert man schnell, insbesondere bei langen Trainingseinheiten, an heißen Tagen oder in den Bergen. Nur wenige Kletterer sind sich jedoch bewusst, wie sehr dies auch ihre Haut beeinträchtigt.

Schlecht hydrierte Haut wird spröde und neigt zu Rissen und Verletzungen, während gut hydrierte Haut elastisch bleibt, schneller heilt und Reibung besser verträgt.

### Was du tun kannst::

- Trink 500–750 ml pro Stunde Klettern - mehr, wenn es heiß ist und du stark schwitzt.
- Warte nicht bis nach dem Training. Du solltest schon vor dem Training genug trinken und währenddessen regelmäßig kleine Schlucke nehmen.
- Füge bei längeren Trainingseinheiten Elektrolyte hinzu, um die Aufnahme und Regeneration zu unterstützen.

### Anzeichen dafür, dass du nicht genug trinkst:

- Spannende, schuppige Fingerspitzen
- Chronische Hautrisse
- Schlechte Wundheilung
- Dunkler Urin oder Kopfschmerzen nach dem Klettern

Hautpflege ist nicht nur das, was du auf deine Hände aufträgst, sondern auch das, was du deinem Körper zuführst.



# 5 Dein Hautpflegegesetz

Du würdest nicht ohne Schuhe und Chalk in die Boulderhalle oder zum Felsklettern gehen, warum also ohne die richtigen Hautpflegeprodukte klettern? Die richtigen Hilfsmittel helfen, Verletzungen vorzubeugen, dich schneller zu regenerieren und länger an der Wand zu bleiben.

## 5.1 Feilen und Nagelpflege

Ziel: Glatte, geschmeidige Hornhaut erhalten, um Risse und Flapper zu vermeiden. Überschüssige Haut entfernen, um weitere Schäden zu vermeiden.

### KletterRetter Hautfeile:

- Fein gekörntes Schleifpapier für ein glattes Hautfinish
- Am besten geeignet für große oder dicke Hornhautstellen
- Vor dem Klettern anwenden, niemals auf frischer oder empfindlicher Haut

Pro-Tipp: Feile vor oder nach dem Klettern, nicht beides. Wasche dir nach dem Klettern die Hände und creme sie ein.

### KletterRetter Nano-Feile:

- Fein geätztes Glas für ein perfektes Finish ohne Kanten
- Am besten geeignet für regelmäßige Pflege und zur Pflege von narbigen Kanten
- Ein- bis zweimal pro Woche anwenden

### KletterRetter Nagelknipser:

- Scharfer Edelstahl, der sich hervorragend für Nägel eignet, aber auch ideal zum Entfernen überschüssiger Haut.
- Erhältlich in zwei Größen für Finger und Zehennägel

Profi-Tipp: Es ist verlockend, überschüssige Haut mit einer Rasierklinge zu entfernen, aber ein Ausrutscher oder ein falscher Schnitt kann weitere Schäden verursachen und die Heilungszeit verlängern. Lieber mit dem Nagelknipser abtrennen und die Kanten mit der Nano-feile glätten um Flapper zu verhindern.

## 5.2 Handcreme und Balsam

Was ist der Unterschied zwischen Handcreme und Balsam? Welches Produkt ist das richtige für mich? Während Handcremes modernste, kosmetische Formeln und Inhaltsstoffe verwenden, setzen Balsam und Discs auf die natürlichen Kräfte pflanzlicher Öle und Wachse.

### KletterRetter Handcreme

- Leichte, schnell einziehende, nicht fettende Formel
- Ideal für die tägliche Feuchtigkeitspflege egal ob morgens, abends oder nach dem Training
- Stärkt die natürliche Schutzschicht der Haut (Epidermis)
- Hilft, die Flexibilität zu erhalten und Risse zu verhindern

### KletterRetter Repair Balsam

- Nährstoffreichere Formel, angereichert mit den antiseptischen Eigenschaften von natürlichem Bienenwachs
- Entwickelt für rissige Fingerspitzen, Wunden und strapazierte Haut
- Gut geeignet für tiefe Risse und spröde Haut
- Aufgrund der langsam einziehenden Formel am besten abends oder an Ruhetagen für eine intensive Regeneration auftragen

### KletterRetter Skindisc / Beedisc

- Kompakte, feste Handbalsame für die Regeneration der Fingerspitzen und die Hauterneuerung
- Die [KletterRetter Skindisc](#) ist vegan und wird aus Mangobutter, Ringelblume und Sonnenblumenöl hergestellt.
- Die [KletterRetter Beedisc](#) ist mit Bienenwachs sowie Mangobutter, Ringelblume und Sonnenblumenöl angereichert.
- Ideal für rissige Fingerspitzen, trockene Stellen und kleinere Hautverletzungen.
- Bildet eine natürliche Barriere, die den Feuchtigkeitsverlust reduziert und die Heilung unterstützt.
- Zieht langsamer ein – perfekt für die Anwendung über Nacht oder bei kalten, trockenen Bedingungen.

Profi-Tipp: Wenn du das Gefühl hast, das Creme bei dir nicht einzieht, versuche es stattdessen mit einer SkinDisc oder BeeDisc. Jede Haut ist anders und wenn du zu fettigerer Haut neigst, ziehen Balsams manchmal besser ein als eine Creme.

## 5.3 Fingertape

Tape ist ein wirksames Hilfsmittel zur Unterstützung der Sehnen, zum Schutz der Haut und für Erste Hilfe. Es ist ein Muss in deinem persönlichen Hautpflege-Set.

### Wofür kann ich Tape verwenden?

- Zur Unterstützung überlasteter Gelenke (Sehnen, Ringbänder)
- Zum Schutz bestehender Hautverletzungen (Risse, Flapper)
- Zur Vorbeugung von Hautverletzungen durch scharfe Griffe oder intensive Trainingseinheiten
- Zur schnellen Behandlung von Verletzungen während des Kletterns

### Worauf sollte ich bei Tape achten?

- Atmungsaktiv und hautfreundlich (ohne Allergene wie Latex)
- Leicht zu reißen und während des Trainings anzuwenden
- Stark genug, um an Ort und Stelle zu bleiben, ohne die Bewegung einzuschränken

### Tipps zum Thema Tape:

- Tape nicht zu fest
- Verwende die richtige Tape-Breite. [KletterRetter-Fingertape](#) ist in praktischen 15-mm- und 50-mm-Rollen erhältlich
- Tape keine unbeschädigte Haut, es sei denn, dies ist notwendig
- Lerne und übe die richtigen Tapetechniken:
  - Flappers (Kapitel 3)
  - Rissige Fingerkuppen
  - Gelenkunterstützung
- Bewahre dein Tape in einem Behälter oder einer Tasche auf, um es sauber zu halten.

Ausführlichere Tipps von Experten zu verschiedenen Tapeverbandstechniken findest du in unserem Blog unter [kletterretter.com/tags/tape](https://kletterretter.com/tags/tape).



## 5.4 Erste-Hilfe-Set

Ein Erste-Hilfe-Set sollte kompakt, leicht und speziell für Kletterer konzipiert sein. Das Set sollte folgende Hilfsmittel Sportklettern und Bouldern enthalten:

- Alkoholtupfer
- Klettertape
- Wundauflagen und Verbände
- Verbandsschere
- Kühlpack
- Rettungsdecke

## 5.5 Fußpflegeprodukte

Vernachlässige deine Füße nicht: Kletterschuhe verursachen ebenso wie Griffe Druckstellen, Schweiß und Hautbelastungen.

### KletterRetter Fußcreme

- Lindert trockene Fersen und reduziert Risse.
- Enthält Harnstoff (Urea) für eine schnelle Rehydrierung trockener und rissiger Haut
- Ideal für nach dem Klettern, insbesondere nach langen Tagen in engen Schuhen.
- Beugt Hautschäden und Geruchsproblemen vor.

### KletterRetter Nanoglas-Feile

- Hält Hornhaut und rissige Haut glatt

Profi-Tipp: Verwende [SmellWell Schuherfrischer](#) in deinen Kletterschuhen, um Feuchtigkeit zu absorbieren und deine Schuhe trocken und frisch zu halten.

## 5.6 Regeneration und Durchblutung

### PowerFingers

- Widerstände für Antagonisten- und Fingertraining
- Zum Aufwärmen, zur Rehabilitation oder zur Vorbeugung von Verletzungen
- Wähle aus 5 Widerstandsstärken
- Fördert die Durchblutung für schnellere Hautregeneration

### KletterRetter Akupressurringe

- Über jeden Finger 2-5 Minuten rollen
- Regt die Durchblutung und den Blutfluss in den Fingern an
- Ideal nach kalten Sessions oder anstrengenden Bouldertagen

# 6 Chalk und Haut

Chalk ist eines der am meisten missverstandenen Hilfsmittel beim Klettern. Es kann die Reibung und das Selbstvertrauen erhöhen oder bei falscher Anwendung die Haut zerstören und den Halt sogar verringern. Dieses Kapitel hilft dir dabei, das richtige Chalk für deine Haut und deinen Kletterstil auszuwählen und dabei häufige Fehler zu vermeiden..



## 6.1 Wie wirkt Chalk eigentlich?

Chalk (Magnesiumkarbonat) absorbiert die Feuchtigkeit von deinen Händen und verbessert so die Griffbarkeit. Es bindet jedoch auch natürliche Fette, trocknet die Haut aus und erhöht die Reibung, was zu folgenden Problemen führen kann:

- Risse und Verletzungen durch übermäßig trockene Fingerspitzen
- Glatte Haut, die sich glasig oder zu glatt anfühlt, um einen guten Grip zu gewährleisten
- Überlastungsverletzungen, wenn Chalk als Ersatz für eine schlechte Technik verwendet wird

Der Trick ist nicht, mehr Chalk zu verwenden, sondern das richtige Chalk zur richtigen Zeit.

KletterRetter Magnesiumcarbonat wird aus Magnesit gewonnen. Bei KletterRetter vermeiden wir bewusst Rohstoffe aus Übersee mit unklaren Umweltstandards und setzen stattdessen auf in der EU raffiniertes Magnesiumcarbonat in medizinischer Qualität aus Deutschland und Frankreich.

## 6.2 Arten von Chalk

Verschiedene Arten von Chalk wirken sich unterschiedlich auf deinen Grip und deine Haut aus. Die Verwendung des richtigen Chalk für die jeweiligen Bedingungen kann darüber entscheiden, ob du einen Zug schaffst oder nicht.

### Feines Chalk

- Pulverförmig, weiche Textur
- Verteilt sich gleichmäßig und haftet gut auf trockener Haut
- Weniger aggressiv als grobes Chalk
- Am besten geeignet für: Trainingsboards, Indoor-Klettern, empfindliche oder trockene Haut

### Crunchy Chalk

- Grobe Brocken, die du in deinen Händen zerkleinern kannst
- Fühlt sich körnig an und bietet mehr Griffigkeit
- Kann die Haut stärker abnutzen, besonders bei intensiven Sessions
- Am besten geeignet für: Outdoor-Klettern, feuchte Bedingungen, schwitzige Hände

### Performance Chalk

- Hochwertige Mischungen mit Upsalite, einer superabsorbierenden Form von Magnesia
- Entwickelt für maximale Reibung bei geringerem Verbrauch
- Trocknet die Haut schneller, daher sollte es mit einer guten Pflege ausgeglichen werden
- Am besten geeignet für: On-Sights, Wettkämpfe, harte Rotpunkt-Begehungen

### Liquid Chalk mit Harz

- Enthält Harz oder Kolophonium zur Verbesserung des Grips, ist in Kletterhallen oft verboten
- Hält länger, hilft auf Slopers oder feuchtem Fels
- Kann die Haut reizen, Allergien oder Rückstände verursachen
- Am besten geeignet für: Basisschicht in der Kletterhalle

### Liquid Chalk ohne Harz

- Trocknet schnell und entfernt Fett und Öl von der Haut
- Sanfter zur Haut und besser für den häufigen Gebrauch geeignet.
- Lässt sich leichter mit feinem Chalk kombinieren.
- Am besten geeignet für: Verwendung als Grundierung bei schwitzigen Handflächen.

### Cream Chalk

- Cremige Emulsion mit Alkohol, Wasser und Magnesiumcarbonat
- Ähnlich wie Liquid Chalk, aber sanfter zur Haut.
- Einfach und gleichmäßig auftragbar, ohne zu stauben
- Am besten geeignet für: Grundierung unter trockenen Bedingungen, ideal für hautbewusste Personen.

## 6.3 Kurzübersicht für den Chalkgebrauch

Hier ist eine Kurzübersicht, die die verschiedenen Strategien und Kombinationen beschreibt, die du beim Chalken verwenden kannst.

| Situation                       | Empfohlene Chalkanwendung                                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schwitzige Bedingungen          | KletterRetter Liquid Chalk oder KletterRetter Cream Chalk<br>Basisschicht mit Crunchy Chalk als 2. Schicht |
| Trockene Haut                   | Fine Chalk, wenig und dünn auftragen                                                                       |
| On-Sight-Versuche               | KletterRetter Performance Chalk oder KletterRetter Cream Chalk                                             |
| Sloper oder feuchte Bedingungen | KletterRetter Liquid Chalk mit Harz oder KletterRetter Cream Chalk                                         |
| Kletterhalle                    | KletterRetter Liquid Chalk, KletterRetter Cream Chalk oder Fine Chalk                                      |

Profi-Tipp: Chalk nimmt auch die Feuchtigkeit aus der Luft auf und wird anfangen zu klumpen und auszuhärten. Das verringert die Leistung deines Chalks. Fülle also nur soviel Chalk in deinen Chalkbag, wie für die Session notwendig. Der Rest ist in seiner ursprünglichen, wiederverschließbaren Tüte gut vor Feuchtigkeit geschützt, da wir auf 100% recycelbare Verpackungen aus Premium-Recyclat setzen.





## 6.4 Minimiere Schäden an deiner Haut

Es ist wichtig, sich der Schäden bewusst zu sein, die Magnesium deiner Haut zufügen kann und zu wissen, was du tun kannst, um diese zu vermeiden.

### Häufige Fehler:

- Wenn du ständig erneut Chalk aufträgst, wird deine Haut schnell strapaziert.
- Zu viel Chalk verbessert nicht immer den Grip, trocknet aber mit ziemlicher Sicherheit deine Hände aus und kann sogar die Reibung verringern.
- Wenn du deine Hände nach dem Klettern nicht wäschst, trocknen die Chalkrückstände deine Haut auch lange nach dem Training noch aus.
- Wenn du vergisst, deine Haut nach dem Training zu rehydrieren, kann dies langfristig zu Schäden führen.

Tipp zur Regeneration: Wasche deine Hände nach jedem Training mit einer milden Seife und trage KletterRetter Handcreme oder KletterRetter Repair Balsam auf. Dies baut die Hautbarriere wieder auf und macht deine Finger für das nächste Training bereit.





# 7 Fußpflege für Kletterer

Du pflegst deine Hände, warum nicht auch deine Füße?

Kletterer beanspruchen ihre Füße sehr: enge Schuhe, ständiger Druck, Schweiß und Reibung. Aber während alle über rissige Fingerspitzen und Hornhaut sprechen, wird die Haut an den Füßen oft ignoriert – bis es zu spät ist.

Die richtige Fußpflege dient nicht nur dem Komfort. Sie hilft auch, Infektionen, schmerzhaftes Risse und Hautverletzungen zu vermeiden, die deine Trainingseinheit verkürzen könnten.



## 7.1 Typische Fußprobleme bei Kletterern

Hier ein kurzer Überblick über die verschiedenen Fußprobleme und deren Ursachen bei Kletterern.

| Problem                  | Ursache                                                             | Symptome                                    |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Trockene, rissige Fersen | Enge Schuhe, schlechte Hydrierung der Haut, mangelnde Hautpflege    | Blutungen, Schmerzen, Infektionen           |
| Blasen                   | Reibung von zu engen oder neuen Schuhen                             | Offene Wunden, Infektionen                  |
| Pilzinfektionen          | Feuchte Schuhe, mangelnde Hygiene, Barfußlaufen in der Kletterhalle | Langzeitschäden, Juckreiz, Schmerzen        |
| Fußgeruch                | Schweiß und Bakterien in feucht-warmen Bedingungen                  | Gestank, Pilzinfektionen, Schimmel im Schuh |
| Nageltrauma              | Druck durch zu enge Schuhe                                          | Schmerzen, Prellungen, Verlust des Nagels   |

## 7.2 Probleme verhindern, bevor sie entstehen

Nach dem Klettern richtig waschen und trocknen

- Wasche deine Füße immer gründlich mit einer milden Seife
- Trockne die Zehenzwischenräume vollständig ab
- Laufe nicht barfuß in Gemeinschaftsduschen oder Kletterhallen

Lasse deine Schuhe atmen.

- Bewahre die Kletterschuhe niemals in einer geschlossenen Tasche auf
- Verwende SmellWell-Einlagen oder lüfte sie über Nacht
- Wechsel die Paare nach Möglichkeit ab

Überprüfe deine Füße wöchentlich

- Achte auf Risse, Schuppenbildung, Schwellungen oder Verfärbungen
- Behandle kleine Probleme frühzeitig, um eine Pause zu vermeiden



## 7.3 Strapazierte Füße behandeln

Fußpflege kann so einfach sein wie die Verwendung der richtigen Feuchtigkeitscreme und das Entfernen von abgestorbener und trockener Haut.

### KletterRetter Fußcreme

- Reichhaltige, tiefenwirksame Feuchtigkeitsformel mit Urea zur Behandlung trockener Haut
- Enthält Wirkstoffe, die rissige oder strapazierte Haut beruhigen und reparieren
- Ideal für Füße, die Schweiß und Reibung ausgesetzt sind

Wann verwenden:

- Abends nach dem Duschen vor dem Schlafengehen
- Nach langen Tagen im Freien in aggressiven Schuhen
- Bei sichtbaren Rissen, trockenen Stellen oder verhärteten Hautbereichen

Anwendung:

- In Fersen, Zehen und trockene Zehenzwischenräume einmassieren
- Vor dem Anziehen von Socken vollständig einziehen lassen
- 2–3x pro Woche oder täglich in Erholungsphasen anwenden

### KletterRetter Fußfeile

- Eine schnelle und einfache Methode, um trockene und abgestorbene Haut zu entfernen
- Das Ziel ist eine glatte Haut an den Fußsohlen

## 7.4 Tipps zur Nagel- und Hauthygiene

Gesunde Nägel helfen, Schmerzen und Pilzprobleme an den Füßen zu vermeiden

- Halte die Zehennägel mit einem Nagelknipser kurz und glatt, um Druckstellen und Blutergüsse zu vermeiden
- Niemals rissige Zehennägel feilen – wachsen lassen und vorsichtig schneiden
- Wenn sich ein Nagel hebt oder blutet, desinfiziere ihn und lasse ihn natürlich nachwachsen
- Kratze nicht an trockener Haut oder schuppigen Stellen – verwende KletterRetter Fußcreme und feile bei Bedarf vorsichtig

## 7.5 Wann du einen Experten aufsuchen solltest

Manchmal musst du einen Experten konsultieren, um deine Haut in die richtige Form zu bringen. Wenn du eines der folgenden Probleme hast, ist es vielleicht an der Zeit, einen Termin zu vereinbaren!

- Wiederholte Pilzinfektionen (weiße, schuppige oder juckende Haut)
- Eingewachsene Nägel oder infizierte Schnitte
- Dunkle Verfärbungen der Nägel, die nicht herauswachsen
- Tiefe Risse an den Fersen, die bluten oder nicht heilen

## 7.6 Beispiel für eine Fußpflegeroutine

Wir haben eine leicht verständliche Fußpflege-Routine zusammengestellt, damit deine Füße in Form bleiben:

| Routine                                                    | Hilfsmittel / Häufigkeit                                       |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Optischer Check                                            | keine (nach jeder Session)                                     |
| Nägel kürzen                                               | Nagelknipser (alle 2-3 Wochen)                                 |
| Die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und geschmeidig machen | <a href="#">KletterRetter Fußcreme</a> (2x pro Woche)          |
| Schuhe trocknen und deodorieren                            | <a href="#">SmellWell Schuherfrischer</a> (nach jeder Session) |
| Kleinere Wunden desinfizieren                              | Wunddesinfektion                                               |
| Blasen behandeln                                           | Blasenpflaster                                                 |





# 8 Sonnenschutz und gesunde Haut

Slip. Slop. Slap. Send.

Wenn du in Australien aufgewachsen bist, kennst du das Prozedere: Zieh (slip) ein Hemd an, schmier (slop) dich mit Sonnencreme ein, setz (slap) einen Hut auf. Das ist nicht nur ein eingängiger Slogan, sondern eine lebensrettende Gewohnheit. Und das gilt mehr denn je für Kletterer, die lange Tage der Sonne, den Felsen und der Höhe ausgesetzt sind.

Egal, ob du in der Sonne sicherst, einen Boulder kletterst oder eine Mehrseillängenroute bewältigst – UV-Strahlung ist eine der größten Gefahren für die langfristige Gesundheit deiner Haut. Chalk, die Höhe und reflektiertes Licht verstärken die Schäden zusätzlich, oft ohne dass du es überhaupt bemerkst.



## 8.1 Warum Sonnenschutz für Kletterer wichtig ist

Kletterer sind aus mehreren Gründen besonders anfällig für Sonnenschäden:

- Wir verbringen viele Stunden im Freien, oft ohne Schatten
- Wir klettern in großen Höhen (erhöhte UV-Intensität)
- Wir verwenden Chalk, das Licht reflektiert und Fett entfernt
- Wir verzichten oft auf Sonnenschutz, um fettige Hände zu vermeiden

Die Risiken:

- Kurzfristig: Sonnenbrand, ausgetrocknete Haut, Risiko von Rissen
- Langfristig: vorzeitige Hautalterung, Pigmentflecken, Hautkrebs

## 8.2 Worauf du bei Sonnenschutz für Kletterer achten solltest

| Eigenschaft                      | Warum das für Kletterer wichtig ist                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| UV A und UV B-Schutz             | Verhindert Sonnenbrand und Langzeitschäden               |
| Schweißresistent                 | Läuft dir beim Klettern nicht in die Augen               |
| Schnell-trocknend, nicht fettend | Beeinflusst nicht den Grip, hinterlässt keine Rückstände |
| Hautfreundlich                   | Vermeidet Hautirritationen, auch für sensible Haut       |
| Funktioniert mit Chalk           | Hält auch auf gechalkter Haut                            |
| Umweltfreundliche Inhaltsstoffe  | Besser für den Planeten, unsere Umwelt und das Gewissen  |

Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 30 schützen deine Haut vor 97 % der schädlichen UV-Strahlen der Sonne, Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 50 vor 98 %. Mit LSF 50 fühlen sich die Leute zu sicher und cremen nicht erneut ein. Wir setzen daher auf LSF 30, damit du öfter nachcremest. Das ist der beste Schutz für deine Haut!

## 8.3 So verwendest du Sonnenschutz

- Trage Sonnenschutz 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf, damit er Zeit hat, zu wirken, und vermeide es, ihn auf deine Ausrüstung zu bekommen
- Trage ihn alle 2–3 Stunden oder nach starkem Schwitzen erneut auf
- Vergiss nicht, folgende Stellen zu schützen:
  - Handrückseite
  - Ohren
  - Nacken
  - Nase und Wangen
  - Oberschenkel (besonders beim Sichern in kurzen Hosen)

Profi-Tipp: Bewahre eine Tube in deinem Hautpflege-Set oder Erste-Hilfe-Set auf, damit du sie an langen Tagen schnell zur Hand hast.

## 8.4 Häufige Fehler, die Kletterer machen

- „Ich bekomme keinen Sonnenbrand, ich brauche keine Sonnencreme.“ UV-Schäden treten schnell auf, oft ohne dass du es sofort bemerkst
- „Es ist bewölkt.“ Bis zu 80 % der UV-Strahlen dringen dennoch durch die Wolken.
- „Ich bin im Schatten.“ UV-Strahlen werden von Felsen, Schnee, Sand und Wasser reflektiert
- „Sonnencreme beeinträchtigt meinen Griff.“ Trage Sonnencreme 30 Minuten vorher auf.

## 8.5 Regeneration nach dem Sonnenbad

Selbst mit guten Sonnenschutzgewohnheiten kann deine Haut nach einem langen Tag im Freien trocken und strapaziert sein.

- Wenn du einen Sonnenbrand hast, kann das Auftragen einer Feuchtigkeitscreme oder eines Gels die Heilung der Haut unterstützen
- Trinke viel Wasser, da UV-Strahlung den Feuchtigkeitsverlust beschleunigt
- Achte auf ausreichend Schlaf und Ruhetage, um die vollständige Regeneration der Haut zu unterstützen

### Denk daran:

Ziehe eine Schutzschicht an, z. B. ein T-Shirt

Trage eine hochwirksame Sonnencreme auf

Setze einen Hut oder Helm auf

Send your Project!



# 9 Handtraining und Erholung

Klettern stärkt Ihre Hände, aber nur in eine Richtung. Sehnen, Ringbänder und Haut werden stark beansprucht, aber die Antagonisten (die gegenüberliegenden Muskeln) werden oft vernachlässigt. Mit der Zeit führt dies zu Ungleichgewichten, Verletzungen und einer langsameren Regeneration.

## 9.1 Die Bedeutung des Antagonistentrainings

Training und Erholung dienen nicht nur der Leistungssteigerung, sondern auch der Vorbeugung von Verletzungen und dem Aufbau langfristiger Kraft. Indem du das Muskelgleichgewicht aufrechterhältst und die Durchblutung deiner Hände und Finger verbesserst, investierst du in jahrelanges gesundes Klettern.

Beim Klettern werden die ziehenden Muskeln stark beansprucht, während die gegenüberliegenden (antagonistischen) Muskeln eher vernachlässigt werden. Diese vernachlässigten Muskeln sind oft die ersten, die überbeansprucht oder verletzt werden, einfach weil sie schwächer oder weniger trainiert sind.

Hier kommen [PowerFingers](#) und die [KletterRetter-Akupressurringe](#) ins Spiel. Diese Hilfsmittel sind kompakt, effektiv und einfach zu Hause, in der Kletterhalle oder an Ruhetagen anzuwenden.

Verbinde das Antagonistentraining mit deiner Hautpflege-Routine (Kapitel 4), Feilen und Taping-Strategien (Kapitel 6), um stark, ausgeglichen und verletzungsfrei zu bleiben.



## 9.2 PowerFingers

Die meisten Kletterer trainieren das Ziehen: Hangboards, Campusboards, Deadhangs mit Gewichten. Um jedoch verletzungsfrei zu bleiben, musst du auch die Streckung trainieren, also die Druck- und Öffnungsbewegung der Finger.

### Vorteile von PowerFingers:

- Stärkt die Streckmuskeln, um Sehnenentzündungen vorzubeugen
- Unterstützt die Gelenkstabilität und Fingerbeweglichkeit
- Fördert die Regeneration durch kontrollierte Bewegung
- Verbessert die Durchblutung in Fingern und Händen

### Powerfingers gibt es in 5 Widerstandsstufen

Stufe 1: Genesung nach Schäden, Beweglichkeitstraining nach OPs

Stufe 2: Aufwärmen, Aktivierung der Finger vor dem Klettern

Stufe 3: Allgemeines Antagonistentraining, aktive Regeneration

Stufe 4: Kraftausdauer, Rehabilitation nach Überlastungsschäden

Stufe 5: Maximalkrafttraining, fingerspezifische Workouts

Es gibt unzählige Kombinationsmöglichkeiten und Übungen. Schau dir unsere detaillierten Trainingsvideos an unter: [powerfingers.kletterretter.com](https://powerfingers.kletterretter.com)

### Training mit PowerFingers:

Das Training mit PowerFingers macht Spaß und ist einfach. Da PowerFingers kompakt ist, kannst du ein Set überall hin mitnehmen!

### Basisroutine:

- 3 Sätze mit 10 Wiederholungen für jede Hand
- Halte jede Wiederholung 3–5 Sekunden lang
- Achte auf vollständige Streckung – nicht auf Geschwindigkeit

### Wann trainieren:

- Als Teil deines Aufwärmtrainings (mit Stufe 1 oder 2)
- An Ruhetagen zur Erholung oder für kurze Trainingseinheiten zwischendurch
- Nach dem Klettern, um den Pump zu maximieren
- Während der Reha (konsultiere einen Physiotherapeuten, wenn du dich von einer Verletzung erholst)

Extra-Tipp: Kombiniere mehrere Ringe, um den Widerstand zu erhöhen, oder isoliere einzelne Finger.

## 9.3 Probleme der Finger und Hände

Früher oder später trifft es die meisten Kletterer: Schmerzhafte Ringbänder, überlastete Sehnen oder extremer Verschleiß der Gelenke. Aber was tun?

### Ringband und Sehnenbeschwerden

Ringbänder an den Fingern sind Verstärkungen aus Bindegewebe, die die Sehnen an den Gelenken fixieren und es uns überhaupt erst erlauben, die Finger zu beugen.

Da sie nicht direkt trainiert sind, jahrelangen Anpassungsprozessen unterliegen und die Leistung im Klettern schneller steigt, als die Bänder und Sehnen es kompensieren können, kommt es hier oft zu Schäden und Verletzungen. Dabei sind die Verletzung des Ringbandes und die Sehnenscheidenentzündung die häufigsten Diagnosen

Viele Mediziner raten zu langen Pausen und achten nicht auf die besonderen Anforderungen, die Kletterer an ihre Finger stellen. Am besten suchst du einen Arzt oder Physiotherapeuten auf, der Erfahrung mit Kletterern hat. Eine Übersicht findest du unter: [kletterretter.com/mediziner](https://kletterretter.com/mediziner)

#### Symptome der Fingerbeschwerden:

- Stark auftretende Druckschmerzen, oft nach schweren Zügen
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Gegebenenfalls "Knallgeräusch" beim Klettern wahrgenommen
- Eventuell Schwellungen

#### Was du tun kannst:

- **Suche auf jeden Fall medizinischen Rat!**
- Trage einen Sehnenschutzring oder Tape zur Unterstützung
- Warme Handbäder mit [KletterRetter Recovery Bath](#) mit Schwefel unterstützen die Heilung effektiv
- [KletterRetter Akupressurringe](#) fördern die Durchblutung und unterstützen die Heilung
- Fange langsam und schonend nach Absprache mit Medizinern wieder mit dem Training an



## 9.4 Akupressuringe

Diese kleinen, stacheligen Ringe sehen vielleicht seltsam aus, sind aber äußerst wirksam, um die Durchblutung anzuregen und Verspannungen zu lösen.

### Wie man sie anwendet:

- Rolle den Ring 2–5 Minuten lang an jedem Finger auf und ab.
- Stimuliert die Nervenenden und die Durchblutung.
- Hilft, Schwellungen und Steifheit zu reduzieren.
- Ideal für kalte Hände nach dem Training im Freien.

### Wann du sie nutzen solltest:

- Während des Aufwärmens oder Abkühlens.
- An Ruhetagen.
- Nach langen Trainingseinheiten auf Fingerboards





# 10 Erste Hilfe

Die Fähigkeit, schnell und effektiv auf eine Verletzung zu reagieren, kann einen großen Unterschied machen! Sei immer vorbereitet und achte auf deine Sicherheit!

**Bei schweren Verletzungen oder Notfällen rufe immer zuerst die örtliche Notrufnummer an.** Blutungen, die nicht aufhören, tiefe Schnittwunden, Kopfverletzungen oder alles, was mit Bewusstlosigkeit einhergeht, übersteigen den Rahmen eines Erste-Hilfe-Kastens. In diesen Fällen musst du sofort Hilfe holen.

Aber bei allen kleineren Verletzungen, die deinen Klettertag ruinieren können, wie z. B. Flapper, Schnitte, Abschürfungen oder Nageltrauma, kannst du durch gute Vorbereitung weiterklettern oder zumindest die Genesung beschleunigen.



## 10.1 Häufige Verletzungen

Klettern ist ein Extremsport. In Kombination mit den Elementen, denen wir ausgesetzt sind, kann es schnell zu Unfällen kommen! Das Wichtigste ist, ruhig zu bleiben und schnell zu handeln.

| Common climbing injuries                    | Ursachen                                                           |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Offene Wunden                               | Stürze, scharfe Griffe, Unachtsamkeit                              |
| Blasen                                      | Durch Zustieg, Seilverbrennungen oder Hitze                        |
| Schürfwunden                                | Durch scharfe Griffe oder Stürze                                   |
| Rissige Haut                                | Trockenheit, zu viel Chalk oder starke Kälte                       |
| Nageltrauma                                 | Zu starkes Greifen auf Leisten, Anprallverletzungen oder Abnutzung |
| Gebrochene Knochen und ausgekugelte Gelenke | Meist aufgrund von Stürzen                                         |
| Schädel-Hirn-Trauma                         | Stürze, Steinschlag                                                |

## 10.2 Erste-Hilfe-Grundausrüstung

Du solltest immer ein Erste-Hilfe-Set griffbereit haben.

- Fingertape: stark genug für Notfallbehandlungen
- Rettungsdecke: zum Warmhalten bei Verletzungen
- Sterile Wundauflagen: zum Abdecken von Schnittwunden und zum Schutz vor Chalk
- Alkoholtupfer: zur schnellen Reinigung, wenn kein Wasser verfügbar ist
- Verbandschere: zum sauberen Schneiden von Tape oder Wundauflagen
- Sofort-Kühlpack: zur Linderung und Beruhigung von Verletzungen
- Handschuhe: für eine sichere Behandlung

Tipp: Nimm dein Erste-Hilfe-Set mit deinem persönlichen Hautpflege-Set mit, damit du für alle Fälle gerüstet bist und Kletterverletzungen schnell behandeln kannst.

## 10.3 Kurzübersicht

Wir haben eine Kurzanleitung zusammengestellt, wie du häufige Hautverletzungen schnell behandeln kannst.

### Flapper während des Kletterns

- Wasch deine Hände oder benutz ein Alkoholtuch
- Schneid die Haut ab (wenn sie komplett abgerissen ist)
- Trag [KletterRetter Repair Balsam](#) auf
- Bedeck die Stelle mit einem Wundpflaster oder Klebeband
- Ruh dich aus oder kleb die Stelle ab und klettere vorsichtig weiter

### Rissige Fingerspitzen

- Spülen oder abwischen und trocken tupfen
- KletterRetter Repair Balsam auf die Rissstelle tupfen
- Flach abkleben, damit die Ränder nicht weiter aufreißen
- 1–2 Tage pausieren oder mit einem sicheren Wundverband klettern

### Nageltrauma

- Bei Blutungen oder Prellungen desinfizieren und offen lassen (wenn möglich)
- Bei Zehen: während des Kletterns enge Schuhe vermeiden
- Auf Anzeichen einer Infektion achten (Schwellung, Rötung, Eiter)

### Schürfwunden/Abschürfungen

- Mit Wasser oder einem Alkoholtupfer reinigen.
- [KletterRetter Repair Balsam](#) auftragen.
- Mit einem sterilen Verband abdecken, wenn der Bereich Kalk/Schmutz ausgesetzt ist.

## 10.4 Wann mit dem Klettern aufhören sollte

Es ist verlockend, einfach weiterzumachen und weiterzuklettern. Aber denk dran: Wenn es zu schmerzhaft ist, ist es Zeit aufzuhören.

Anzeichen dafür, dass es Zeit für eine Pause ist:

- Blutungen, die nicht aufhören (Suche einen Arzt auf)
- Tiefe Wunden bis in die mittlere Hautschicht (Dermis)
- Fingerspitzen, die so wund sind, dass sie bei Berührung brennen
- Anzeichen einer Infektion (Rötung, Schwellung, Überwärmung)

Deine Haut ist dein größtes Organ. Denke daran, dass bei einer Verletzung eine frühzeitige Pause viel schneller hilft als eine Rehabilitation.



## 10.5 Sei vorbereitet

Die Pfadfinder haben Recht, wenn sie sagen: „Sei vorbereitet“. Stelle sicher, dass alle Mitglieder deiner Gruppe wissen, wo sich das nächste Erste-Hilfe-Set befindet.

- Überprüfe dein Erste-Hilfe-Set vor jedem Ausflug ins Freie
- Fülle regelmäßig Pflaster, Kühlpackungen und Wundauflagen nach
- Stelle eine Reisegröße für kurze Besuche in der Kletterhalle zusammen
- Bewahre ein Set im Auto oder in deiner Klettertasche auf, nicht nur zu Hause

Profi-Tipp: Trage dein Erste-Hilfe-Set zusammen mit deinem Hautpflege-Set bei dir.

Du wirst seltener Erste Hilfe benötigen, wenn du:

- Hornhaut regelmäßig entfernst
- Proaktiv Tape verwendest
- Täglich Feuchtigkeitscreme aufträgst
- Klug trainierst und dich zeitig ausruhst





# 11 Mythen, Fehler und FAQs

Hautpflege ist nicht kompliziert, aber man kann dabei leicht Fehler machen.

Im Laufe der Jahre haben wir alle möglichen Ratschläge am Fels und in Kletterhallen gehört. Einige davon sind hilfreich, andere weniger. Dieses Kapitel klärt die Verwirrung, damit du klügere Entscheidungen für deine Haut und dein Klettern treffen kannst.



## 11.1 Häufige Mythen über die Hautpflege beim Klettern

Hier ist eine Liste von Dingen, die wir immer wieder hören, und unsere Gedanken zu jedem Mythos.

### Feuchtigkeitscreme macht deine Haut weich und unbrauchbar

Falsch. Eine gute Feuchtigkeitscreme wie die KletterRetter Handcreme hält deine Haut geschmeidig und weicht sie nicht auf. Trockene, spröde Haut neigt eher zu Rissen und Schrunden. Hydratisierte Haut heilt schneller und verträgt Reibung besser.

### Man sollte seine Haut täglich feilen

Nur wenn du täglich hart trainierst und dicke Kanten entwickelst. Übermäßiges Feilen macht deine Haut zu dünn. Feile deine Haut 1–2 Mal pro Woche und trage anschließend immer KletterRetter Handcreme auf.

### Chalk ist harmlos, verwende so viel du brauchst

Chalk trocknet deine Haut aus. Zu viel Chalk führt zu glatter Haut, Rissen und Hornhautbildung. Benutze Chalk mit Bedacht und wähle Sorten, die zu deiner Haut und deiner Trainingseinheit passen (siehe Kapitel 6).

### Hornhaut ist schlecht und sollte vollständig entfernt werden

Hornhaut ist die natürliche Schutzschicht deiner Haut. Das Ziel ist es, sie glatt und gleichmäßig zu halten, nicht sie zu entfernen. Benutze eine KletterRetter-Hautfeile, um die Bildung zu kontrollieren, aber schleife sie niemals bis zur rohen Haut ab.

### Klettere trotz der Schmerzen weiter und stärke deine Haut

Klettern auf geschädigter Haut macht sie nicht widerstandsfähiger. Es verlangsamt die Heilung und erhöht das Verletzungsrisiko. Folge deiner persönlichen Hautpflege-Routine, ruhe dich bei Bedarf aus und kehre gestärkt zurück.

### Das Taping einer Verletzung führt beim Entfernen zum Abriss der Haut

Gutes Tape zum Klettern ist eigentlich nicht sehr klebrig. Es haftet nur leicht auf der Haut, aber gut an sich selbst. Der Trick besteht darin, das Tape auf das Tape statt auf die Haut zu kleben.

### Meine Füße und Schuhe riechen aufgrund meiner Gene schlecht

Was du riechst, sind Bakterien. Bakterien brauchen Feuchtigkeit und Wärme, um sich zu entwickeln. Wenn du deine Füße sauber und deine Schuhe mit SmellWell trocken hältst, kannst du diese unangenehmen Gerüche wunderbar beseitigen.

## 11.2 Häufige Fehler, die Kletterer machen

Wir sind alle Menschen und machen Fehler. Selbst erfahrene Kletterer machen manchmal einfache Fehler.

### Keine Feuchtigkeitspflege nach dem Training

Wenn du Chalk benutzt und deine Hände wäschst, braucht deine Haut Erholung. Trage nach jedem Training Handcreme oder Repair Balsam auf – besonders bei trockenen oder kalten Bedingungen.

### Wiederverwendung von altem Tape über Wunden

Verschmutztes Tape zieht Bakterien an. Verwende immer sauberes Fingertape aus deinem persönlichen Hautpflege-Set.

### Nicht genug trinken

Dehydrierte Haut ist spröde, dünn und neigt eher zu Rissen. Vergiss nicht, vor, während und nach dem Klettern regelmäßig zu trinken, besonders in warmen Kletterhallen oder an sonnigen Tagen.

### Denken, dass Fußpflege nicht wichtig ist

Auch deine Füße werden stark beansprucht. Trockene, rissige Fersen oder Pilzprobleme können dein Training ruinieren. Verwende wöchentlich [KletterRetter Fußcreme](#) und wechsle deine Schuhe, damit sie trocknen können.

### Heute ist es nicht sonnig, ich kann auf Sonnencreme verzichten

80 % der UV-Strahlen dringen durch die Wolken. Ungeschützte Haut kann schnell verbrennen, insbesondere bei Kontakt mit Chalk. Denke immer daran, an Tagen mit hoher UV-Strahlung [KletterRetter Sonnencreme](#) aufzutragen.



## 11.3 FAQs

Als Experten für Handpflege werden uns alle möglichen Fragen gestellt. Hier findest du einige häufig gestellte Fragen und ihre Antworten.

**F: Wann ist der beste Zeitpunkt, um Handcreme oder Balsam aufzutragen?**

A: Nach dem Klettern, vor dem Schlafengehen und an Ruhetagen. Die [KletterRetter Handcreme](#) zieht schnell ein und eignet sich gut für den Tag. Unser [Repair Balsam](#) oder [Skindisc/Beediscs](#) sollten am besten über Nacht oder mit einem Verband angewendet werden, damit deine Haut mehr Zeit hat, sich zu regenerieren.

**F: Sollte ich Chalk verwenden, wenn meine Haut rissig ist?**

A: Nur wenn es unbedingt notwendig ist. Bedecke den Riss mit Tape und verwende [Liquid Chalk](#) oder [Cream Chalk](#), um Staub und Reibung zu reduzieren.

**F: Kann ich mit einem Flapper weiter klettern?**

A: Ja, aber reinige ihn, trage [KletterRetter Repair Balsam](#) auf und klebe ihn ordentlich mit Tape ab. Klettere nicht, wenn er tief oder schmerzhaft ist.

**F: Woher weiß ich, wann ich eine Hautfeile verwenden sollte?**

A: Wenn deine Haut bei Kontakt brennt oder sich „dünn und glasig“ anfühlt, feile weniger oft und creme häufiger ein. Das Feilen und Entfernen von loser und abgestorbener Haut nach dem Klettern hilft, deine Haut glatt zu halten.

**F: Kann ich normale Lotion anstelle von speziellen Kletterprodukten verwenden?**

A: Möglicherweise, aber kontrolliere die Inhaltsstoffe. Viele Cremes aus der Drogerie können aufgrund schädlicher Inhaltsstoffe oder unzureichenden Pflegeeigenschaften problematisch sein oder die Umwelt belasten. Diese Inhaltsstoffe können auch die Poren verstopfen, Reizungen verursachen oder die Hände fettig machen. KletterRetter-Produkte sind für Kletterbedingungen getestet und entwickelt worden und verhindern eben das.

**F: Brauche ich ein Erste-Hilfe-Set, auch wenn ich nur in der Halle bouldere?**

A: Ja. Abschürfungen, Schnitte und eingerissene Nägel können überall passieren. Ein kompaktes KletterRetter-Erste-Hilfe-Set und ein persönliches Hautpflege-Set sind leicht und passen in jede Sporttasche.



## F: Warum nicht einfach eine billige Standardcreme nutzen? Warum braucht man eure Produkte?

A: Diese Frage hören wir ständig. Und die Antwort ist einfach: Weil du es brauchst! So wie ein Automechaniker mit normaler Seife keine Ölflecken von der Haut kriegt oder ein Arzt seine Hände nur mit Seife vor der Operation reinigen kann, so wenig reichen Standardprodukte für jemanden, der seine Haut aufs extremste fordert.

Genau das tust du als Kletterer. Kletterer nutzen ihre Haut in einem Maß ab, welches weit über dem eines Nicht-Kletterers liegt. In einer einzelnen Session reibst du deine Haut hunderte Male über Oberflächen, die oft sogar rauer als Schmirgelpapier sind. Damit zerstörst du regelmäßige die natürliche Schutzschicht deiner Haut.

Normale Cremes, die nur die normale Haut rückfetten sollen, können diese enorme Belastung gar nicht richtig kompensieren. Wir bei KletterRetter sind nicht nur alle Kletterer. Wir beschäftigen uns seit Jahren mit den Anforderungen und Lösungen um jeder Haut gerecht zu werden und sind nicht ohne Grund der Marktführer in unserem Bereich.

Unsere Produkte enthalten hochwertige Inhaltsstoffe in besten Qualitäten, die auf die Bedürfnisse von Kletterern abgestimmt sind. Aber du musst uns nicht blind vertrauen: Probiere es einfach selbst aus und fühle den Unterschied.

### Abschließender Hinweis:

Hautpflege ist Teil des Trainings. Wenn du deine Haut genauso pflegst wie deine Finger, Schultern und Sehnen, kannst du mehr klettern, weniger pausieren und schneller stärker werden.



# 12 Über KletterRetter

Von Kletterern entwickelt. Von der Wissenschaft unterstützt. Auf deine Hände ausgerichtet.

KletterRetter entstand 2013 aus einer einfachen Enttäuschung heraus: Unsere Haut hielt mit unserem Klettern nicht Schritt. Nach zu vielen rissigen Fingerspitzen, schmerzhaften Flappern und getapten Fingern machten wir uns daran, eine Hautpflege zu entwickeln, die wirklich funktioniert: für Kletterer, von Kletterern.

Was mit einer einzigen hausgemachte Handcreme begann, hat sich zu einer kompletten Produktpalette entwickelt, der Athleten in ganz Europa und darüber hinaus vertrauen. Heute ist KletterRetter als Experte für Handpflege bekannt, für intelligente und effektive Produkte, mit denen Kletterer mehr klettern, sich schneller erholen und ihre Hände schützen können.

## Was macht KletterRetter so besonders?

- Wir klettern. Wir sind nicht nur ein Hautpflegeunternehmen, sondern selbst Kletterer, die die Anforderungen von scharfen Griffen, muffigen Kletterhallen, trockenen Felsen im Winter und allem dazwischen verstehen.
- Wir testen. Jede Formel wird von echten Kletterern bei echten Projekten getestet. Wenn sie unter Druck nicht funktioniert, kommt sie nicht ins Sortiment.
- Wir engagieren uns. Von den Inhaltsstoffen bis zur Verpackung treffen wir Entscheidungen, die deine Haut, die Umwelt und deine Session schützen.
- Wir sind innovativ. Von der Chalk-Technologie bis zur UV-Filterforschung verbessern wir uns ständig, denn deine Haut verdient mehr als recycelte Pharmaprodukte.

## Unsere Produktphilosophie

- Saubere Produkte. Keine aggressiven Inhaltsstoffe, unnötigen Duftstoffe oder billigen Füllstoffe.
- Kletterspezifisches Design. Unsere Hautpflegeprodukte sind so konzipiert, dass sie sich in den Alltag jedes Kletterers integrieren lassen.
- Nachhaltigkeit, wo es darauf ankommt. Recyclbare Verpackungen, lokale Lieferanten und biologisch abbaubare Materialien, wo immer möglich, sowie ständige Verbesserungen hinter den Kulissen.

## Unsere Mission

Wir sind die Handpflegeexperten für Kletterer – mit hochwertigen, funktionellen Produkten helfen wir Kletterern, mehr zu klettern und sich schneller zu erholen – egal ob in der Halle oder am Fels.

# 12 Über KletterRetter

## 13.1 Weitere Empfehlungen

Wir arbeiten mit einem Expertenteam zusammen und empfehlen Kletterern, die sich näher mit Handpflege, Verletzungsprävention und Taping befassen möchten, die folgenden Quellen:

**Winkler, R. (2020). Taping im Klettersport**

Zielgenau Verlag. ISBN 978-3-945274-06-1

Ein praktischer Leitfaden zu Tapetechniken bei Kletterverletzungen mit klaren Anweisungen und Illustrationen

**Hochholzer, T. & Schöffl, V. (2008). Soweit die Hände greifen**

Panico Alpinverlag. ISBN 978-3-936740-28-7

Umfassende medizinische Ratgeber für Kletterer, verfasst von zwei führenden Experten für Sport- und Klettermedizin

**Schöffl, V. et al. (2020). Klettermedizin**

Springer. ISBN 978-3-662-72474-3

Der Leitfaden zu Kletterverletzungen und Präventionsstrategien.

**The Climb Injury Handbook, by Dr. Jared Vagy**

Erhältlich als E-Book und gedruckte Ausgabe über [theclimbingdoctor.com](http://theclimbingdoctor.com)

Ein moderner, evidenzbasierter Leitfaden zur Verletzungsprävention von einem Physiotherapeuten und Kletterer

**Make or Break, by Dave MacLeod**

Erhältlich über [davemacleod.com](http://davemacleod.com)

Eine durchdachte Analyse zu Training und Verletzungen von einem Spitzenkletterer und Trainer



**KLETTER  
RETTET**



# KletterRetter GmbH

📍 Breslauer Str. 4a, 79379 Müllheim, Germany

☎ +49 911 7155 9050

✉ [contact@kletterretter.com](mailto:contact@kletterretter.com)

🖱 [www.kletterretter.com](http://www.kletterretter.com)

