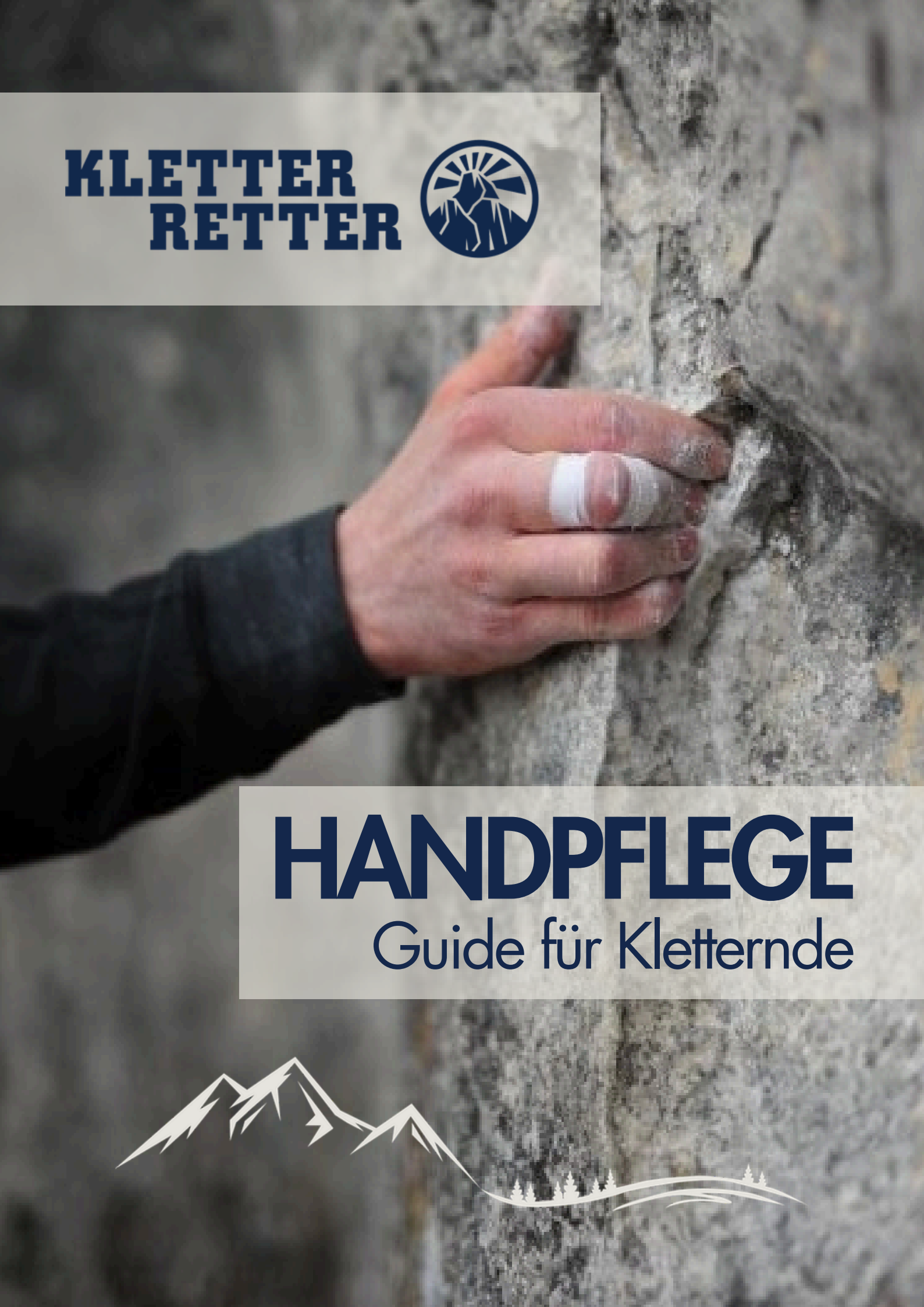
KLETTER RETTER



HANDPFLEGE

Guide für Kletternde

"Every hand tells a story."

David Holmes



Inhaltsverzeichnis

Über diesen Guide 3

1 Welcher Hauttyp bist du?

1.1 Hauttyp-Test 5
1.2 Häufige Hauttypen 6

2 Deine Haut verstehen

2.1 Deine Hautschichten 9
2.2 Hornhaut 10
2.3 Die Belastung deiner Haut 10
2.4 Feuchtigkeit und Hydration 11
2.5 Die Rolle der Regeneration 11

3 Typische Hautprobleme

3.1 Schwielen 13
3.2 Quetschungen 13
3.3 Flapper 14
3.4 Rissige Fingerspitzen 15
3.5 Trockene, rissige Haut 15
3.6 Schwitzige Hände 15
3.7 Nagelverletzungen und Infektionen 16
3.8 Kratzer, Schürfwunden und Schnitte 18
3.9 Dünne Haut 19
3.10 Allergische Reaktionen und Hautirritationen 20
3.11 Kurzübersicht 21

4 Hautpflege-Routinen

4.1 Vor dem Klettern 22
4.2 Während dem Klettern 22
4.3 Nach dem Klettern 23
4.4 Beispiel für eine Pflegeroutine 24
4.5 Flüssigkeitshaushalt 25

5 Dein Hautpflege-Set

5.1 Feilen und Nagelpflege 26
5.2 Handcreme und Balsam 27
5.3 Fingertape 28
5.4 Erste-Hilfe-Set 29
5.5 Fußpflege-Produkte 29
5.6 Regeneration und Durchblutung 29

KLETTER RETTER

6 Chalk und Haut

6.1 Wie wirkt Chalk eigentlich? 30
6.2 Arten von Chalk 31
6.3 Kurzübersicht für den Chalkgebrauch 32
6.4 Minimiere Schäden an deiner Haut 33

7 Fußpflege für Kletternde

7.1 Häufige Fußprobleme beim Klettern 35
7.2 Probleme verhindern, bevor sie entstehen 35
7.3 Strapazierte Füße behandeln 36
7.4 Tipps für Nagel- und Hauthygiene 36
7.5 Wann du einen Experten aufsuchen solltest 37
7.6 Fußpflegeroutine 37

8 Sonnenschutz und gesunde Haut draußen

8.1 Warum Sonnenschutz für Kletterer wichtig ist 39
8.2 Worauf du bei Sonnencreme achten solltest 39
8.3 So verwendest du Sonnenschutz 40
8.4 Häufige Fehler, die Kletterer machen 40
8.5 Regeneration nach dem Sonnenbad 40

9 Handtraining und Erholung

9.1 Die Bedeutung des Antagonistentrainings 41
9.2 PowerFingers 42
9.3 Probleme der Finger und Hände 43
9.4 Akupressurringe 44

10 Erste Hilfe

10.1 Häufige Verletzungen 46
10.2 Erste-Hilfe-Grundausstattung 46
10.3 Kurzübersicht 47
10.4 Wann man mit dem Klettern aufhören sollte 48
10.5 Sei vorbereitet 49

11 Mythen, Fehler und FAQs

11.1 Häufige Mythen über die Hautpflege beim Klettern 51
11.2 Häufige Fehler, die Kletterer machen 52
11.3 FAQs 53

12 Über KletterRetter 55

13 Anhang

13.1 Weitere Empfehlungen 56

KLETTER RETTER

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, deine Hände optimal zu pflegen und so mehr aus dem Klettern herauszuholen.

Egal, ob du neu beim Klettern bist oder schon seit Jahren dabei – belastbare Hände bringen dich weiter. 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.



Welcher Hauttyp bist du?

1.1 Hauttyp-Test

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 Produkte auswählen.

Teste deinen Hauttyp und finde heraus, wie du deine Haut am besten pflegen kannst.

Dein primärer Hauttyp beschreibt die genetisch bedingten Eigenschaften deiner Haut, also zum Beispiel ob sie eher trocken, fettig oder robust ist.

Der sekundäre Hauttyp hingegen kann sich durch äußere Einflüsse wie Klettern, Wetter, Pflege, Stress oder Ernährung verändern und zeigt den aktuellen Zustand deiner Haut.



Teste jetzt
deinen Hauttyp:

KLETTER RETTER



1.2 Häufige Hauttypen

Zu den häufigsten Hauttypen zählen trockene, schwitzige, ausgeglichene und harte Haut, die jeweils besondere Eigenschaften und Bedürfnisse mitbringen.

Trockene Haut

Trockene Haut hat wenig Feuchtigkeit und Elastizität. Nach dem Klettern fühlt sie sich oft gespannt an, schuppt oder neigt zu Rissen. Besonders bei kaltem Wetter oder nach intensiven Sessions mit viel Einsatz von Chalk, kann sie Einrisse entwickeln. Trockene Haut hat meist gute Reibung, wird aber schnell empfindlich, wenn sie zu viel Flexibilität verliert.

Worauf du achten solltest

Elastizität aufbauen und die Hautbarriere unterstützen. Pflege regelmäßig mit KletterRetter Handcreme, damit die Haut geschmeidig bleibt, und halte die Haut mit KletterRetter Skindisc glatt, um kleine Risse möglichst vor weiterem Einreißen zu bewahren. Nicht intensiv feilen, Schonung bei tieferen Rissen oder gereizten Hautstellen.

Chalk-Strategie

Beginne mit einer dünnen Basisschicht KletterRetter Cream Chalk für stabile Reibung, ohne die Haut zu stark auszutrocknen. Während des Kletterns nur leicht mit normalem Chalk nachchalken, wenn es wirklich nötig ist. Vermeide zu viel Chalk oder nicht-rückfettende Seifen und Reiniger.

Schwitzige Haut

Schwitzige Haut produziert beim Klettern mehr Feuchtigkeit. Die Hände fühlen sich schmierig an, besonders beim Aufwärmen oder bei Nervosität. Chalk hält oft nicht lange. Das kann die Reibung reduzieren und Griffe rutschig machen, besonders an Kunststoffgriffen. Entscheidend ist, die Hautoberfläche zu stabilisieren und die Feuchtigkeit während der gesamten Session zu kontrollieren.

Worauf du achten solltest

Die Hautoberfläche möglichst konstant halten. Verwende KletterRetter Skindisc, um die Haut glatt zu halten und Mikrorutschen zu reduzieren. Zum Tapen atmungsaktives Tape verwenden.

Chalk-Strategie

Beginne mit einer dünnen Basisschicht KletterRetter Liquid Chalk als trockene Grundlage. Während des Kletterns leicht mit KletterRetter Performance Chalk nachchalken, um die Reibung stabil zu halten, ohne die Haut zu überladen. Vermeide das Eincremen vor dem Klettern, besser nach dem Klettern cremen.

Ausgeglichene Haut

Die Haut hat ein gutes Gleichgewicht aus Feuchtigkeit, Dicke und Elastizität. Sie ist widerstandsfähig, reißt selten, regeneriert sich meist gut zwischen den Sessions und behält eine stabile Reibung, ohne größere Probleme zu entwickeln. Sie reagiert gut auf einfachste Pflege.

Worauf du achten solltest

Um das Gleichgewicht zu erhalten, halte die Haut mit der KletterRetter Nanoglas Hautfeile, vorsichtig angewendet, glatt und unterstütze die langfristige Elastizität mit KletterRetter Handcreme und KletterRetter Repair Balsam. So bleibt deine Haut auch bei regelmäßiger Belastung gut gepflegt. Ruhetage trotzdem nicht vergessen.

Chalk-Strategie

Verwende eine leichte Schicht KletterRetter Chalk fein und chalke bei Bedarf während des Kletterns nach. Ausgeglichene Haut funktioniert meist am besten mit wenig Chalk und konsequenter Hautpflege zwischen den Sessions.

KLETTER RETTER

Harte Haut

Sie ist eigentlich der Traum aller Kletterer! Harte Haut baut durch wiederholte Belastung beim Klettern schnell dicke Hornhaut auf. Diese schützt zwar die Haut, ist dann aber anfällig für Flapper, Einrisse und scharfe Kanten, die an den Griffen hängen bleiben können.

Worauf du achten solltest

Schwielen regelmäßig, aber vorsichtig reduzieren und dabei die Elastizität der Haut erhalten. Verwende dafür die KletterRetter Nanoglas Hautfeile und unterstütze die Pflege mit KletterRetter Repair Balsam und KletterRetter Fußcreme mit Urea, damit die Haut glatt und geschmeidig bleibt.

Chalk-Strategie

Nutze eine leichte Basisschicht KletterRetter Cream Chalk für konstante Reibung, ohne die Haut zu stark auszutrocknen. Während des Kletterns nur leicht nachchalken und vermeiden, dicke Chalkschichten auf harter Hornhaut aufzubauen.



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 Hydration 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 reduzierst unnötige Belastungen.

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:

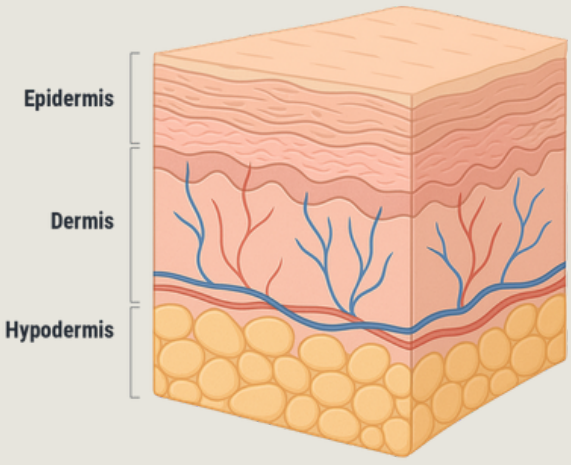
- Stratum corneum: eine Schutzbarriere aus abgestorbenen, verhornten Zellen, wo die meisten Abnutzungen, Flapper und Hornhaut entstehen
- Stratum lucidum: eine durchsichtige Schicht, die an Fingerspitzen und Handflächen zusätzlichen Schutz bietet
- Stratum granulosum: die Schicht, in der die Zellen absterben 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 unter der Epidermis liegt die Dermis. Sie enthält Blutgefäße, Schweißdrüsen, Nervenenden und Kollagenfasern. Wenn ein Riss bis in diese Hautschicht reicht, wie bei einem tiefen Flapper, dauert die Heilung in der Regel länger und das Infektionsrisiko kann steigen.

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 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: schmerzhafte 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: Gleichmäßige, glatte Hornhaut mit möglichst wenigen scharfen Kanten. Einen genaueren Blick darauf werfen wir im nächsten Kapitel.

2.3 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

2.4 Feuchtigkeit und Hydration

Feuchtigkeit ist entscheidend für gut gepflegte Kletterhaut, 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

Deshalb 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.

2.5 Die Rolle der Regeneration

Haut braucht nach Belastung ausreichend Zeit zur Erholung. Nach intensiven Klettersessions können das Stratum corneum und die oberen Hautschichten der Epidermis bis zu 72 Stunden benötigen, um sich vollständig zu erneuern. Ohne ausreichende Erholungsphasen kann die anhaltende Belastung spürbar werden: Chalk hält nicht mehr richtig, Risse entstehen leichter und deine Hände fühlen sich nie wirklich bereit an.

Was du tun kannst:

- Unterstütze die Hautpflege mit einer individuell angepassten Routine
- Verringere Schäden durch Reibung mit dem richtigen Einsatz von Tape und Chalk
- Pflege deine Haut regelmäßig mit Hautpflegeprodukten, Hautfeilen und Nagelknipsern
- Nutze Akupressurringe als ergänzende Massage-Routine
- 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 viele typische Hautprobleme reduzieren und die Haut nach der Belastung gezielt pflegen.

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, hat sie wahrscheinlich die Dermis erreicht.

3.1 Schwielen

Was ist eine Schwiele? 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 benötigen, um zu heilen.

Ursachen: Hautverletzungen durch Quetschungen treten auf, wenn Reibung und Druck unter Spannung zusammenkommen, beispielsweise bei dynamischen Bewegungen, beim Abrutschen von Slopern 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 pflegenden Balsam wie KletterRetter Repair Balsam oder KletterRetter 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 betroffene Haut erneut belasten oder das Risiko weiterer Hautprobleme 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 sich die betroffene Stelle erholen kann.

Einen Flapper richtig tapen

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

- Reiße einen 10 cm langen Streifen Tape ab, der etwas breiter als die Wunde ist.
- Falte ein Ende so, dass sich die Klebeseiten 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.
- Reiße 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 zur Pflege der beanspruchten Haut.
- Feile die Ränder der Rissstellen glatt.
- 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 Magnesia 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
- Verwende 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 KletterRetter 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.

KLETTER RETTER

3.7 Nagelverletzungen und Infektionen

Fingernägel und Zehennägel werden von Kletterern oft vernachlässigt, aber sie sind genauso wie der Rest deiner 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 und brauchen Zeit, um abzuheilen. Bei offenen oder tieferen Verletzungen besteht zudem ein erhöhtes Infektionsrisiko. Die Pflege deiner Nägel vor und nach dem Klettern ist eine der einfachsten Möglichkeiten, langfristigen Problemen vorzubeugen.

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 können das Risiko einer Infektion erhöhen.
- 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 Schuherfrischer.



KLETTER RETTER



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 bei Verletzungen schnell reagieren und die betroffene Stelle direkt versorgen kannst.

Pflege:

- Behandele Blutungen und reinige die Wunde so schnell wie möglich vorsichtig.
- Pflege die gereinigte Haut mit KletterRetter Repair Balsam.
- 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 überpflegen.
- Verwende einen Akupressurring als ergänzende Massage-Routine.
- Gönne dir einen Ruhetag, um deine Haut zu pflegen und denke daran, auch die Haut braucht Zeit zur Erholung.

Die KletterRetter Handcreme wurde speziell für die beanspruchte Haut von Kletterern entwickelt und unterstützt die natürliche Schutzfunktion der Haut.

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

Was du tun kannst:

- Wechsel zu harzfreiem KletterRetter Liquid Chalk oder KletterRetter 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 verdächtigte Produkte und konsultiere einen Dermatologen

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

KLETTER RETTER

3.11 Kurzübersicht

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

Problem	Produktempfehlung	Pflegeempfehlung
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 Erste-Hilfe-Set	Wunde reinigen, Flapper schließen oder lose Haut entfernen, abdecken und Zeit zur Erholung geben.
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, Hautfeile	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, Hautdesinfektion, Schuherfrischer	Halte deine Nägel kurz und sauber. Achte auf eine gute Hygiene und lass Hände, Füße und Kletterschuhe nach dem Klettern gut trocknen.
Kratzer, Schürfwunden und Schnitte	KletterRetter Repair Balsam, Tape, Erste-Hilfe-Set	Blutung stoppen, Wunde reinigen und gegebenenfalls abdecken.
Dünne Haut	KletterRetter Handcreme, Akupressurringe	Gib deiner Haut Zeit, sich zu erholen. Pflege sie regelmäßig und massiere deine Hände sanft.
Allergien und Hautirritationen	Liquid Chalk, Cream Chalk, Zink-Oxid-Tape	Teste sorgfältig, vermeide den Auslöser und kontaktiere bei Bedarf einen Hautarzt.

4 Hautpflege-Routinen

Hautpflege muss nicht kompliziert sein, aber sie muss konsequent erfolgen. Eine konsequente Pflegeroutine kann dazu beitragen, die Haut gepflegt und widerstandsfähig zu halten – für mehr unbeschwerte Tage an der Wand.

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 Haut unnötig zu beanspruchen.

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. Nicht zu intensiv feilen!
- 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 KletterRetter Liquid Chalk oder KletterRetter Cream 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 pflegen, 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 luftrocknen.
- Beurteile Schäden: Hast du Hautabschürfungen, Schnitte oder schmerzhafte Schwielen?
  - Trage KletterRetter Repair Balsam auf Risse oder strapazierte Fingerspitzen auf.
  - Verwende KletterRetter Handcreme, um trockene oder beanspruchte Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen.
- Feile Hornhaut bei Bedarf erneut, aber nur, wenn sich neue Kanten gebildet haben. Feile niemals gereizte oder wunde Haut.
- Zusatzschritt: Verwende 5–10 Minuten lang einen Akupressurring zur Massage beanspruchter Finger.



4.4 Beispiel für eine Pflegeroutine

Ein regelmäßiger Rhythmus hält die Haut gepflegt und ausgeglichen.

Rhythmus	Pflege
Täglich	Regelmäßige Feuchtigkeitspflege mit KletterRetter Handcreme, KletterRetter Fußcreme und KletterRetter Repair Balsam.
Am Tag vor dem Klettern	Massage mit Akupressurring. Beanspruchte Hautstellen überprüfen und bei Bedarf versorgen.
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. Plane bei Bedarf einen Ruhetag ein und gib deiner Haut Zeit, sich zu erholen.



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 wirkt spröde und neigt so eher zu Rissen und Verletzungen, während gut hydrierte Haut elastisch bleibt und Belastungen besser standhält.

Was du tun kannst:

- Trinke 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 Hautpflege-Set

Du würdest nicht ohne Schuhe und Chalk in die Boulderhalle oder zum Felsklettern gehen, warum also ohne die richtigen Hautpflegeprodukte klettern? Die richtigen Hilfsmittel unterstützen eine gute Vorbereitung und Hautpflege, damit du länger an der Wand bleiben kannst.

5.1 Feilen und Nagelpflege

Ziel: Glatte, geschmeidige Hornhaut erhalten, um Risse und Flapper zu reduzieren. Überschüssige Haut entfernen, um raue Hautpartien zu glätten.

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 Nanoglas Hautfeile:

- 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. Lieber mit dem Nagelknipser abtrennen und die Kanten mit der Nanoglas Hautfeile 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 Balsame 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
- Pflegt die natürliche Hautbarriere (Epidermis)
- Hilft, die Flexibilität zu erhalten und das Risiko für Risse zu verringern

KletterRetter Repair Balsam

- Nährstoffreichere Formel, angereichert mit den pflegenden Eigenschaften von natürlichem Bienenwachs
- Entwickelt für rissige Fingerspitzen und stark beanspruchte Haut
- Gut geeignet für stark trockene und spröde Haut
- Aufgrund der langsam einziehenden Formel am besten abends oder an Ruhetagen für eine intensive Pflege auftragen

KletterRetter Skindisc / Beedisc

- Kompakte, feste Handbalsame für die intensive Pflege der Fingerspitzen
- 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 und trockene Hautstellen
- Bildet eine natürliche Barriere, die den Feuchtigkeitsverlust reduziert und die Haut pflegt
- Zieht langsamer ein – perfekt für die Anwendung über Nacht oder bei kalten, trockenen Bedingungen

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

5.3 Fingertape

Tape ist ein praktisches 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)
- Zum Schutz der Haut vor scharfen Griffen oder intensiven Trainingseinheiten
- Zur schnellen Versorgung kleinerer Hautverletzungen 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:
  - Flapper (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 Tapeverbandtechniken findest du in unserem Blog unter kletterretter.com/tags/tape.



KLETTER RETTER

5.4 Erste-Hilfe-Set

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

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

5.5 Fußpflegeprodukte

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

KletterRetter Fußcreme

- Pflegt trockene Fersen und rissige Hautstellen
- Enthält Harnstoff (Urea) und versorgt trockene Haut mit Feuchtigkeit
- Ideal für nach dem Klettern, insbesondere nach langen Tagen in engen Schuhen
- Unterstützt eine gepflegte Fuß- und Schuh-Routine und beugt 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
- Für eine vorbereitende Aufwärm-Routine
- Wähle aus 5 Widerstandsstärken

KletterRetter Akupressurringe

- Über jeden Finger 2-5 Minuten rollen
- Zur wohltuenden Massage beanspruchter Finger
- Ideal nach kalten Sessions oder anstrengenden Bouldertagen

KLETTER RETTER

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 der Haut Schaden zufügen 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 (Magnesiumcarbonat) absorbiert die Feuchtigkeit von deinen Händen und verbessert so die Griffigkeit. 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 mit unklaren Umweltstandards und setzen stattdessen auf in der EU raffiniertes Magnesiumcarbonat in medizinischer Qualität.

6.2 Arten von Chalk

Verschiedene Arten von Chalk wirken sich unterschiedlich auf deinen Grip und deine Haut aus. Die Verwendung des richtigen Chalks 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 abrasiv 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 Slopern
- 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
- Weniger belastend für die Haut und für die häufigere Anwendung 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 und leichter dosierbar
- 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 Basisschicht mit KletterRetter 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 KletterRetter Fine Chalk

Profi-Tipp: Chalk nimmt auch die Feuchtigkeit aus der Luft auf und kann dadurch klumpen und aushärten. Das verringert die Leistung deines Chalks. Fülle also nur so viel Chalk in deinen Chalkbag, wie für die Session notwendig. Der Rest ist in seiner ursprünglichen, wiederverschließbaren Tüte gut vor Feuchtigkeit geschützt.





6.4 Minimiere Schäden an deiner Haut

Es ist wichtig, sich der Schäden bewusst zu sein, die Magnesia 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, kann die Haut austrocknen und 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 mit Feuchtigkeit zu versorgen, 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 pflegt die Hautbarriere und ist Teil einer regelmäßigen Pflegeroutine.



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 unterstützt auch die Hygiene und kann das Risiko für schmerzhafte Risse und Hautverletzungen verringern, 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, Pilkzinfektionen, 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 Schuh-erfrischer oder lüfte sie über Nacht
- Wechsel die Schuhpaare nach Möglichkeit ab



Überprüfe deine Füße wöchentlich

- Achte auf Risse, Schuppenbildung, Schwellungen oder Verfärbungen
- Achte auf Veränderungen und gönne deinen Füßen bei Beschwerden eine Pause

KLETTER RETTER

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 Pflege trockener Haut
- Enthält Wirkstoffe, die rissige oder strapazierte Haut pflegen und helfen, die Haut geschmeidig zu halten
- 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
- 2–3× 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

Gepflegte Nägel helfen, Schmerzen und andere Probleme an den Füßen zu vermeiden

- Halte die Zehennägel mit einem Nagelknipser kurz und glatt, um Druckstellen und unnötige Belastung zu reduzieren
- 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:

Pflegeroutine	Hilfsmittel / Häufigkeit
Optischer Check	keine (nach jeder Session)
Nägel kürzen	Nagelknipser (alle 2-3 Wochen)
Die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und geschmeidig machen	KletterRetter Fußcreme (2x pro Woche)
Schuhe trocknen und deodorieren	SmellWell Schuherfrischer (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 wichtige Schutzgewohnheit. 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 ein Risikofaktor für die Gesundheit deiner Haut. Chalk, die Höhe und reflektiertes Licht können die UV-Belastung zusätzlich erhöhen, 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
UVA- und UVB-Schutz	Schützt vor UV-Strahlung und reduziert das Risiko von Sonnenbrand
Schweißresistent	Läuft dir beim Klettern nicht in die Augen
Schnelltrocknend, nicht fettend	Beeinflusst nicht den Grip, hinterlässt keine Rückstände
Hautfreundlich	Verringert Hautirritationen, auch für sensible Haut
Funktioniert mit Chalk	Hält auch auf gechalkter Haut

Sonnenschutzmittel mit LSF 30 bietet einen hohen Schutz vor UVB-Strahlung. Entscheidend ist neben dem gewählten Lichtschutzfaktor, den Sonnenschutz ausreichend und regelmäßig aufzutragen – insbesondere nach Schwitzen oder Abwaschen.

8.3 So verwendest du Sonnenschutz

- Trage den Sonnenschutz etwa 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf und lass ihn gut einziehen. So vermeidest du unnötige Rückstände an deiner Kletterausrüstung.
- 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." Ein Großteil der UV-Strahlen dringt 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.

- Bei einem Sonnenbrand kann eine Feuchtigkeitscreme oder ein kühlendes Gel zur Pflege der beanspruchten Haut verwendet werden.
- Trinke viel Wasser, da UV-Strahlung den Feuchtigkeitsverlust beschleunigt.
- Achte auf ausreichend Schlaf und Ruhetage, um die Erholung 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 deine Hände, aber nur in eine Richtung. Sehnen, Ringbänder und Haut werden stark beansprucht, die Antagonisten (die gegenüberliegenden Muskeln) werden jedoch oft vernachlässigt. Mit der Zeit kann dies zu muskulären Dysbalancen und Überlastungen beitragen.

9.1 Die Bedeutung des Antagonistentrainings

Training und Erholung sind wichtige Bestandteile eines ausgewogenen Klettertrainings. Indem du auch die Gegenspieler trainierst und deinem Körper ausreichend Zeit zur Erholung gibst, schaffst du eine gute Grundlage für langfristige Kraft und ein vielseitiges Training.

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 deinen Körper zu stärken und deine Haut beim Klettern bestmöglich zu unterstützen.



9.2 PowerFingers

Die meisten Kletterer trainieren das Ziehen: Hangboards, Campusboards, Deadhangs mit Gewichten. Um deine Finger möglichst vielseitig zu belasten, solltest du jedoch auch die Streckung trainieren, also die Druck- und Öffnungsbewegung der Finger.

Vorteile von PowerFingers:

- Trainiert gezielt die Streckmuskulatur der Finger
- Ergänzt das Greif- und Zugtraining beim Klettern
- Unterstützt Beweglichkeit und vielseitige Belastung der Finger

Powerfingers gibt es in 5 Widerstandsstufen

Stufe 1: Für sanfte Fingerbewegungen und Mobilisation
Stufe 2: Zum Aufwärmen und Aktivieren der Finger
Stufe 3: Für ergänzendes Finger- und Antagonistentraining
Stufe 4: Für Kraftausdauer und intensiveres Training
Stufe 5: Für Maximalkraft und fingerspezifische Workouts

Es gibt unzählige Kombinationsmöglichkeiten und Übungen. Schau dir unsere detaillierten Trainingsvideos an unter: 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: Schmerzende 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, kann das Risiko für Schäden und Verletzungen steigen. Typische Beschwerden können Ringband- und Sehnenprobleme sein.

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

Symptome der Fingerbeschwerden:

- Stark auftretende Druckschmerzen, oft nach schweren Zügen
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Gegebenenfalls Wahrnehmung eines “Knallgeräusches” beim Klettern
- Eventuell Schwellungen

Was du tun kannst:

- **Suche auf jeden Fall medizinischen Rat!**
- Trage einen Sehnenschutzring oder Tape zur Unterstützung
- Warme Handbäder mit KletterRetter Deep Recovery Handbad mit Schwefel sind eine Möglichkeit, beanspruchte Hände zu pflegen und zu entspannen
- KletterRetter Akupressurringe ermöglichen eine sanfte Massage der Finger und eignen sich als Ergänzung zur Erholung nach dem Klettern
- Fange langsam und schonend nach Absprache mit Medizinern wieder mit dem Training an



9.4 Akupressurringe

Diese kleinen, stacheligen Ringe sehen vielleicht ungewöhnlich aus, eignen sich aber hervorragend für eine wohltuende Massage von Fingern und Händen.

Wie man sie anwendet:

- Rolle den Ring 2–5 Minuten lang sanft an jedem Finger auf und ab.
- Massiert Finger und Hände und sorgt für eine angenehme Stimulation.
- Kann sich bei beanspruchten oder steifen Fingern wohltuend anfühlen.
- Ideal als kleine Massageeinheit, besonders bei kalten Händen 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 ärztliche 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 die betroffene Stelle versorgen und deine Klettereinheit gegebenenfalls anpassen.

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.

Häufige Kletterverletzungen	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-Grundausstattung

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
- Verbandsschere: zum sauberen Schneiden von Tape oder Wundauflagen
- Sofort-Kühlpack: zur Kühlung bei akuten Beschwerden
- 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 kleinere Kletterverletzungen versorgen kannst.

10.3 Kurzübersicht

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

Flapper während des Kletterns

- Wasche deine Hände oder benutze ein Alkoholtuch
- Schneide die Haut ab (wenn sie komplett abgerissen ist)
- Trage KletterRetter Repair Balsam auf
- Bedecke die Stelle mit einem Wundpflaster oder Klebeband
- Lege eine Kletterpause ein. Falls du noch zurückklettern musst, schütze die betroffene Stelle und beende die Route vorsichtig.

Rissige Fingerspitzen

- Spülen oder abwischen und trocken tupfen
- KletterRetter Repair Balsam dünn auftupfen
- Rissstelle flach abkleben, um sie vor weiterer Belastung zu schützen
- Bei Bedarf eine Kletterpause einlegen

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

KLETTER RETTER

10.4 Wann man mit dem Klettern aufhören sollte

Es ist verlockend, einfach weiterzumachen und weiter zu klettern. Aber denke daran: 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. Eine rechtzeitige Kletterpause kann helfen, weitere Belastung zu vermeiden und der Haut Zeit zur Erholung zu geben.



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.

Mit guter Vorbereitung kannst du deine Hände im Kletteralltag gezielt pflegen:

- Hornhaut regelmäßig und vorsichtig pflegen
- Tape bei Bedarf gezielt einsetzen
- Die Haut regelmäßig mit Feuchtigkeit versorgen
- Training und Erholung sinnvoll aufeinander abstimmen



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 kann sich geschmeidiger anfühlen und Belastungen besser stand halten.

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 mit stark beanspruchter Haut kann die Haut zusätzlich belasten. Folge deiner persönlichen Hautpflege-Routine, ruhe dich bei Bedarf aus und kehre gestärkt zurück.

Das Tapen 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 Schuherfrischer trocken hältst, kannst du unangenehme Gerüche reduzieren.

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 KletterRetter Handcreme oder KletterRetter 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

Trockene Haut kann sich spröde anfühlen und zu Rissen neigen. 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 andere Fußprobleme können das Klettern unangenehm machen. Verwende wöchentlich KletterRetter Fußcreme und wechsle deine Schuhe, damit sie trocknen können.

Heute ist es nicht sonnig, ich kann auf Sonnencreme verzichten

Auch bei Bewölkung kann UV-Strahlung die Haut erreichen. Ungeschützte Haut kann schnell verbrennen, insbesondere bei Kontakt mit Chalk. Denke immer daran, an Tagen mit einem hohen UV-Index 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 KletterRetter Repair Balsam oder KletterRetter Skindisc/Beedisc eignet sich besonders für die Anwendung über Nacht. Bei Bedarf kannst du die behandelte Stelle dabei mit einem geeigneten Verband schützen.

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

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

F: Kann ich mit einem Flapper weiter klettern?

A: Das hängt von der Größe und Tiefe der Verletzung ab. Reinige die Stelle vorsichtig, trage KletterRetter Repair Balsam auf und schütze sie bei Bedarf mit einem geeigneten Verband oder Tape. Bei einer tiefen oder schmerzhaften Verletzung solltest du die Klettereinheit beenden und die Stelle schonen.

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: Grundsätzlich kannst du auch eine normale Handcreme verwenden. Für Kletterer kann es jedoch sinnvoll sein, auf eine Pflege zu achten, die schnell einzieht und möglichst wenig Rückstände hinterlässt. KletterRetter-Produkte wurden speziell für die Anforderungen von Kletterern entwickelt und sind auf die Anwendung rund ums Klettern abgestimmt.

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 KletterRetter Hautpflege-Set sind leicht und passen in jede Sporttasche.

F: Warum nicht einfach eine günsige 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 einer Standardseife keine Ölflecken von der Haut bekommt oder ein Arzt seine Hände vor einer Operation nicht nur mit normaler Seife reinigen kann, reichen Standardprodukte auch nicht 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 beanspruchst du die natürliche Hautbarriere regelmäßig.

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.

Unsere Produkte enthalten sorgfältig ausgewählte Inhaltsstoffe und sind speziell auf die Anforderungen von Kletterern ausgerichtet. Aber du musst uns nicht blind vertrauen: Probiere es einfach selbst aus und fühle den Unterschied.

Hautpflege gehört genauso zum Kletteralltag wie das Training von Fingern, Schultern und Sehnen. Eine regelmäßige Pflegeroutine hilft dir dabei, deine Haut im Blick zu behalten und sie auf die Belastungen beim Klettern vorzubereiten.



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 auf die Anforderungen des Klettersports abgestimmt sind: für Kletterer, von Kletterern.

Was mit einer selbst hergestellten Handcreme begann, ist heute eine umfangreiche Produktpalette, die Kletterer bei ihrer täglichen Hautpflege begleitet. Heute ist KletterRetter als Experte für Handpflege bekannt, für intelligente und effektive Produkte, die Kletterer dabei unterstützen, ihre Hände im Kletteralltag zu pflegen, zu schützen und für die nächste Klettersession vorzubereiten.

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 achten wir auf Entscheidungen, die deine Haut, einen bewussten Umgang mit Ressourcen und deine Session berücksichtigen.
- 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 im Blick. Recycelbare Verpackungen, regionale Lieferanten und biologisch abbaubare Materialien gehören ebenso dazu wie die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Produkte und Prozesse.

Unsere Mission

Wir sind die Handpflegeexperten für Kletterer. Unsere hochwertigen, funktionellen Produkte sind speziell für die Anforderungen kletternder Hände entwickelt – egal, ob du in der Halle oder am Fels unterwegs bist.

13 Anhang

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
Umfassender medizinischer Ratgeber für Kletterer, verfasst von zwei führenden Experten für Sport- und Klettermedizin

Schöffl, V. et al. (2020). Klettermedizin
Springer. ISBN 978-3662724743
Der Leitfaden zu Kletterverletzungen und Präventionsstrategien

Dr. Vagy, Jared. The Climb Injury Handbook
Erhältlich als E-Book und gedruckte Ausgabe über theclimbingdoctor.com
Ein moderner, evidenzbasierter Leitfaden zur Verletzungsprävention von einem Physiotherapeuten und Kletterer

MacLeod, Dave. Make or Break
Erhältlich über davemacleod.com
Eine durchdachte Analyse zu Training und Verletzungen von einem Spitzenkletterer und Trainer

"Every hand tells a story."

David Holmes



KLETTER RETTER

KletterRetter GmbH

Breslauer Str. 4a, 79379 Müllheim, Germany

+49 7631 9371550

kontakt@kletterretter.com

www.kletterretter.com

