



MEHR  
VERBINDUNG  
ZUR NATUR  
UND SICH  
SELBST

# Gut GEHEN

Die ersten schönen Frühlingstage nach der grauen Winterzeit sind jedes Jahr aufs Neue ein Geschenk. Jetzt lockt uns die Sonne vor die Tür. Wir sehnen uns nach draußen und frischer Luft. Spaziergänge sind angesagt, natürlich zu Fuß

**G**ehen ist unsere natürliche Fortbewegung. Es hat unsere evolutionäre Entwicklung entscheidend vorangebracht. Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler. Sie haben auf ihren Streifzügen in der Natur im Schnitt täglich 30 Kilometer zurückgelegt – und waren gut durchtrainiert. Die globale Mobilität und die digitale Kommunikation bremsen uns jedoch immer mehr aus. Das Gehen kommt abhanden – und der Mensch sich selbst auch. Stattdessen sitzen wir in der Bahn, im Büro, am Computer, auf dem Sofa, vor dem Fernseher, im Kino- oder Theatersessel, im Restaurant ... und am Wochenende verausgaben wir uns meistens bis zur Erschöpfung, um das spürbare Defizit wieder auszugleichen. Wir vertrauen auf spezielle Ausrüstungsgegenstände und folgen dem neuesten, meist schweißtreibenden Fitnessstrend, auch wenn sich unser Innerstes eigentlich nach einer ruhigeren Gangart sehnt. Zum Beispiel dem Spazierengehen oder auch einfach dem Wandern.

## VIELE RÜCKENPROBLEME BEGINNEN IM FUSS

Kinder erlernen das Gehen, soweit keine körperliche Beeinträchtigung vorliegt, intuitiv richtig wie das Atmen. Aber bereits im Kinderzimmer nimmt häufig das Bewegungspensum ab und die natürliche Bewegung des Gehens vermindert sich. Starre Schuhe auf glattem Boden, schwere Umhängetaschen, stundenlanges Sitzen, Bewegungsmangel im Allgemeinen, Tempo und Stress führen zu Verspannungen und Fehlhaltungen.

Verspannungen sind ein Ungleichgewicht, das sich bis in die Fußmuskulatur fortsetzt. Umgekehrt beeinflusst

auch die Gangart den kompletten Organismus. Fehlhaltungen entstehen durch minimale Verschiebungen aus der Körpermitte. Sie manifestieren sich über viele Jahre hinweg, wirken sich auf alle Gelenke aus und sind als gewohnter Bewegungsablauf im Körper abgespeichert. Sie sind Teil unseres Selbstausdrucks, unserer Körpersprache. Und so gehen wir: in Schonhaltung und mit verkümmter Muskulatur. Das wirkt sich auch auf unsere Gesundheit aus.

Gehen ist ein komplexer, ganzkörperlicher Vorgang, der durch gezielte Impulse wieder optimiert werden kann, um gut zu gehen. Das bedeutet, die körpereigenen Achsen und physikalischen Hebel in den Bewegungsablauf zu integrieren. Dadurch bewegt sich auch der Oberkörper im Gehen. Der ganze Körper geht.

Durch die Ganzkörperbewegung können wir im Gehen zu uns kommen und mit uns selbst verbunden unterwegs sein. Wir steigern unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung. Wir können Stress abbauen, uns entspannen, uns ganz im Augenblick bewegen. Vor allem beim Gehen in der freien Natur nehmen wir einmal mehr wahr, dass wir Teil dieser Natur sind. Wir tanken auf. Eine gute Prävention gegen Burnout.

Gutes Gehen fördert unsere Gesundheit insgesamt. Gelenke werden entlastet und Knochen gestärkt, auch das Immunsystem. Die Körperhaltung >>

*Gut gehen heißt, aus der Körpermitte bewegt zu gehen – und mit jedem Schritt unsere Muskulatur zu nutzen und zu trainieren*



Elke Schmid, Trainerin für gutes Gehen, vermittelt Menschen in Workshops und im Einzeltraining, wie wichtig das Gehen im Leben ist und zeigt, wie sie mit richtigem Gehen auch insgesamt wieder auf einen gesunden Lebensweg kommen

## *Wir sind Geschöpfe der Natur und ohne Schuhe zur Welt gekommen*



**Die Verkürzung der Schrittänge unterstützt das Sicherheitsgefühl und benötigt weniger gesamtkörperliche Muskelkraft in der Verlagerung des Gleichgewichts. Dafür darf der Schritt breiter sein – zur Orientierung dienen die Hüftknochen (siehe Bild), um Hüft-, Kniegelenk und Knöchel besser übereinander zu nützen (Senkrechtachsen). Durch das Aufsetzen des Fußes auf der Ferskante rollt der Schritt automatisch ab. Dabei rollt der Fuß geradeaus nach vorne und das Gehen kommt ins Fließen.**

» verbessert und der Stoffwechsel normalisiert sich. Die Gewichtsreduktion wird erleichtert, der Insulinbedarf gesenkt. Die Herzleistung verbessert sich, Bronchien und Lungen werden entlastet. Das Krebsrisiko sinkt – vor allem durch die regelmäßige Bewegung in moderatem Tempo, bei dem der Atem ruhig und angenehm fließt wie beim Spazierengehen. Menschen, die viel gehen, kommen besser ins Alter. Das tägliche Unterwegssein hält unsere körperliche und geistige Beweglichkeit in Schwung. Auch in der Demenzforschung gewinnt das Gehen an Wichtigkeit.

### **DER FUSS IST DIE BASIS**

Grundlagen im Geh-Training sind die Schulung der Selbstwahrnehmung und die Analyse der eigenen Bewegungsstruktur. Am Anfang steht die Wiederbelebung der Achsenbewegung und die Arbeit am Schritt, besser gesagt am Fuß. Denn der Fuß ist nicht nur die Basis unseres Gehens, sondern auch eine Meisterleistung der Natur. Auf den Füßen lastet das gesamte menschliche Körergewicht.

Mit seinen 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln sowie 114 Bändern pro Fuß stabilisiert und hält er die Bewegung. Die gesamte Statik der Wirbelsäule beginnt in den Füßen. Wir brauchen sie für unsere Standfestigkeit, unser Gleichgewicht, unsere Stoßdämpfung und Fortbewegung. Unsere Füße sind mit den inneren Organen derart verbunden, dass diese von der Fußsohle über Reflexpunkte mit jedem Schritt massiert werden können (quasi Fußreflexzonenmassage im Alltag). Gehen bedeutet Verlagerung des Gleichgewichts. Wenn die Fußsohle den Un-

tergrund spüren kann, wird das Gleichgewicht reflexiv über das Gehirn gesteuert. Deshalb empfehle ich für das Gehen in der Natur Schuhe mit flexibler, möglichst dünner Sohle, oder Barfußschuhe. So kann der Fuß selbstständig arbeiten und wird dabei gut durchtrainiert. Vor allem auf unebenen Wegen im Wald, auf der Wiese oder am Meer, auf Sand, Steinen oder Erde. Und gerne auch mal ein Stück barfuß gehen. Das ist eine Art Kneipp-Kur für den Organismus, das auch dem früher gepflegten Tautreten unserer Großmütter entspricht. Es reichen schon fünf Minuten an einem milden sonnigen Frühlingstag. Über die Fußsohle verbinden wir uns noch besser mit der Natur. Mit einem kleinen Handtuch in der Tasche kommt man danach wieder sauber in die Schuhe und hat wohlig warme und durchblutete Füße.

### **IM EINKLANG MIT DER WELT SEIN**

Die aktive Fußbewegung gewinnt im Gehirn die Oberhand über die Emotionszentren und stabilisiert unser emotionales Gleichgewicht. Wer kennt nicht den Bewegungsdrang in angespannten Situationen. Meist hetzen wir durch den Alltag. Dementsprechend bietet es sich an, beim Spaziergang etwas langsamer zu gehen. Wem dann der sportliche Effekt fehlt, kann zwischendurch das Tempo für zehn Minuten anziehen, um auch den Kreislauf ein bisschen in Schwung zu bringen. Wenn das Auge etwas Schönes entdeckt, sollte man es wie im Gebirge halten: stehen und schauen, tief durchatmen und riechen. Noch besser: sich einmal langsam um die eigene Achse drehen ... und dann den Weg fortsetzen. Beim Spazierengehen geht es nicht um die Kilometer, die man zurücklegt, sondern um das Mit-Sich-Unterwegsein, das Genießen der Natur, das Schweifen des Blickes – so kann man wirklich entspannen.

## ÜBRIGENS

Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts ist mehr als die Hälfte aller Erwachsenen Deutschen weniger als 2,5 Stunden pro Woche aktiv

(Empfehlung  
der Weltgesundheits-  
organisation WHO)



## Barfuß gehen, langsam mit kurzen breiten Schritten

# SPAZIEREN GEHEN IM ALLTAG

Die konkreten Schrittimpulse lassen sich gut auf die Wege im Alltag übernehmen. Gehen ist überall. So verbindet sich der Wochenendspaziergang in uns mit den täglichen Wegen. Bewusster zu gehen fördert die Lust, mehr Wege in den Tagesablauf zu integrieren. Zum Beispiel Besorgungen ohne Auto zu erledigen, ein Stück zu Fuß zur Arbeit zu gehen, abends mal kurz um den Block zu schlendern oder eine kleine Runde durch den Park zu flanieren – nicht Wege zu sparen, denn jeder noch so kleine Weg ist ein Gewinn: für die Gesundheit und die eigene Person. Denn regelmäßiges Gehen hält uns fit und ist der beste Ausgleich zum Sitzen.

Im besten Sinne das Gehen wieder lieben lernen und gut gehen, denn wer gut geht, dem geht es gut.

Elke Schmid

*Mit-sich-Unterwegs sein,  
das Genießen der Natur,  
das Schweifen des Blickes –  
so kann man wirklich  
entspannen*

Der Waldboden ist eine gute Übung für das Gleichgewicht



## Stehen – schauen – riechen



## Fünf Minuten barfuß gehen fördert die Durchblutung des Fußes ...



... und einmal mehr das  
Erleben der Natur