

# Gesundes Gehen – ein Leben lang

*Ein aufrechter und geschmeidiger Gang sagt nicht nur viel über unser Selbstbewusstsein aus – er lässt uns auch gesund durchs Leben gehen, da die richtige Art zu laufen unseren Körper jung und fit hält.*



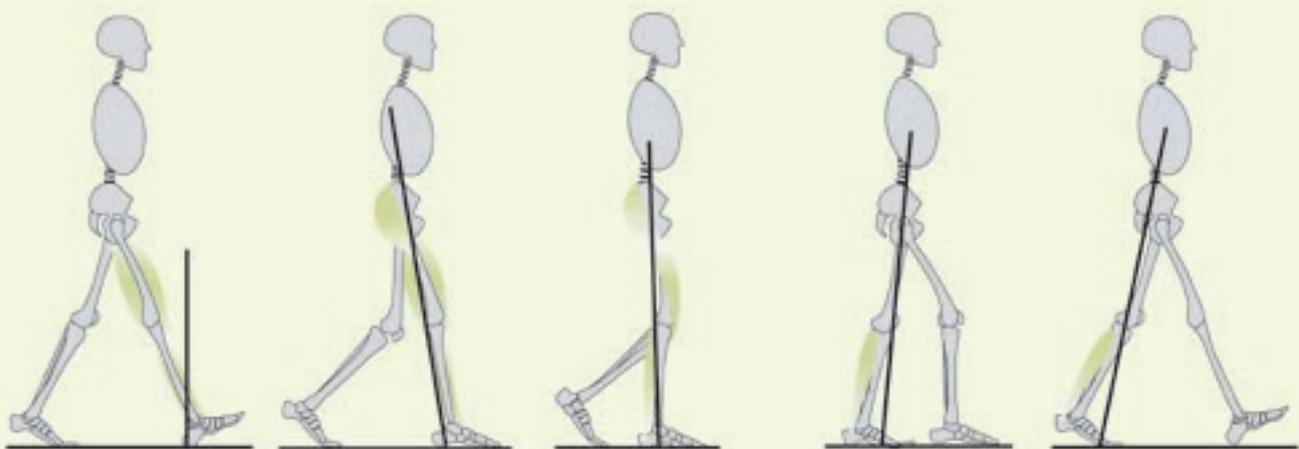
**B**eim natürlichen Gehen setzt der Fuß zunächst mit der Ferse auf (initialer Kontakt). Dank seiner speziellen Form ist das Fersenbein in der Lage, die nach unten gerichtete Kraft in eine nach vorne gerichtete Schwungphase umzuwandeln. Hierfür muss die Ferse jedoch exakt aufgesetzt werden, um das Zusammenspiel der Fußmuskeln, der vorderen Schienbeinmuskulatur und des Oberschenkelmuskels gewährleisten zu können. Nur so kommt es schließlich zu natürlicher Balance und Gangsicherheit in einem perfekt aufeinander abgestimmtem System.

## Absätze – Folter für die Füße?

Ist ein normaler Gangzyklus nicht möglich, kann es zu erheblichen Körper einschränkungen kommen – was den meisten jedoch nicht bewusst ist. Wenn der Fuß nicht rund läuft, hinkt der ganze Mensch! Besonders hohe Absätze zwingen dem Körper eine unnatürliche Körper- und Ganghaltung auf. Durch sie können ernsthafte Funktionsstörungen auftreten, die zumeist erst auf lange Sicht – wenn es also bereits zu spät ist – zum Tragen kommen. So ist der richtige Gang z. B. für die Funktionalität

der Venenpumpe mitverantwortlich. Sie ist ein Garant für gesunde Beine bis ins hohe Alter und wird durch das natürliche Gehen aktiviert. Starre Schuhe und hohe Absätze stören hingegen diese Funktion. Richtungsweisend deswegen der Trend hin zu modernen, funktionellen Schuhen, die gesundes Laufen begünstigen, und zu sensomotorischen Einlagen, die die Füße nachhaltig trainieren und so ein ursprüngliches Gehen ermöglichen. Dies ist möglich, da während des Gehens beständig Signale durch den Fuß über das Nervensystem an das Gehirn gesendet werden. Die Körperhaltung ist ein Teil

Der Schwerpunkt des Körpers wird über den Fuß nach vorne transportiert. Wird die Ferse wieder angehoben, wird über den Vorfuß die nächste Phase des Gangzyklus eingeleitet.



Initialer Kontakt

Stoßdämpfungsphase

Mittlere Standphase

Abstoßungsphase

## Venenpumpe – was ist das?

Die Venenpumpe ist dafür verantwortlich, das Blut, welches vom Herzen in die Beine gepumpt wurde, wieder zum Herzen zurück zu befördern. Zwar wird ein kleiner Teil des Blutes durch die An- und Entspannung des Herzens selbst sowie durch die Atembewegung des Brustkorbs und die Anspannung der Bauchmuskulatur durch Unterdruck zurückgesaugt – dies allein reicht jedoch nicht aus. Zusätzlich ist die Bewegung der Beine notwendig: Arbeiten die Muskeln der Beine, drücken sie auf die Venen, sodass das Blut in Bewegung gerät und dank der Venenklappen nach oben befördert wird. Mit jedem Schritt, den wir tun, arbeiten wir also aktiv für unseren Kreislauf und halten unsere Venen gesund!

dieses sensiblen Systems, wodurch sich erklärt, warum die Fußsteuerung ein wichtiger Bestandteil des Ganges und der Körperhaltung ist. So helfen sensomotorische, von spezialisierten Ärzten

verschriebene Einlagen gezielt dabei, die Muskelketten des Körpers zu aktivieren. Weil sie dünn und prallelastisch sind, passen sie in jeden Schuh. Diese sollten zwar flach, weich und vorne breit sein, ansonsten ist dem modischen Geschmack jedoch keine Grenze gesetzt.

## Barfußlaufen – Natur pur

Das natürlichste für die Füße wäre es, wenn man von Zeit zu Zeit auf natürlichen Böden barfuß ginge. Denn: Je natürlicher man geht, desto natürlicher die Körperhaltung! Das Barfußgehen im Alltag ist häufig aber nicht praktikabel. Besser ist es daher, zumindest in der Wohnung auf feste Schuhe zu verzichten und regelmäßige fuß- und beingymnastische Übungen in den Alltag einzubauen. So bleiben Füße und Beine bis ins hohe Alter fit und beweglich. Eine einfache Übung besteht z. B. darin, einen Gegenstand (Taschentuch, Bleistift etc.) nicht mit den Händen, sondern mit den Füßen aufzuheben. Darüber hinaus helfen auch die sensomotorischen Einlagen dabei, den natürlichen Bodenkontakt zu simulieren. Spezialisten empfehlen deshalb das Tra-

## Das Prinzip sensomotorischer Einlagen:

- Stimulation der Fußmuskulatur, wodurch die einzelnen Muskelgruppen mit jedem einzelnen Schritt gekräftigt werden. Fehlhaltungen und damit verbundene Schmerzen können vermindert werden.
- Die weichen und prallelastisch gefüllten Einlagen setzen an den Reflexzonen der Füße an und aktivieren diese. Jeder Patient erhält auf ihn abgestimmte Einlagen, da nur so die individuelle Körperhaltung beeinflusst werden kann. Bereits nach einiger Zeit lässt sich eine Stabilisierung des Ganges feststellen, der Gangzyklus wird körpergerecht durchgeführt. Die Venenpumpe der Beine wird aktiviert, Stauungen werden vermieden und die Beine fühlen sich frisch und natürlich an.

gen der speziellen Einlagen im Beruf, in der Schule und in der Freizeit – für eine gesunde Körperhaltung, Tag für Tag!

*von Doris Große-Frintrop*

