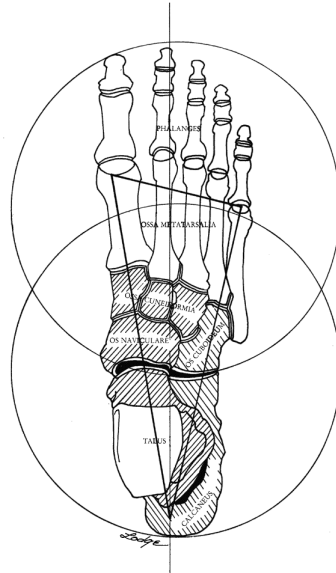


Der Aufrechte Gang

von [Ales Urbanczik](#)

Vieles könnte in einem kurzen Artikel über einen scheinbar so einfachen Vorgang wie das Gehen diskutiert werden. Beschränkung tut not. Lassen Sie mich heute aus den vielen möglichen Diskussionsschienen eine für alle nachvollziehbare und offensichtliche herauspicken.

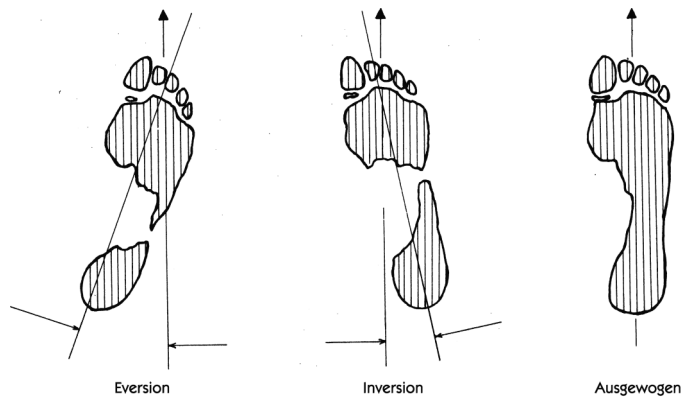


In welche Richtung zeigen die Füße beim Gehen? – Experiment 1

Beobachten Sie sich selbst beim Gehen. In welcher Richtung zeigen Ihre Füße ? In Gehrichtung, also in der gleichen Richtung wie die Augen ? – oder gehören Sie zu den über 90% in den “zivilisierten” Ländern, die sich einen Laufstil angewöhnt haben, bei dem die Füße in einem mehr oder weniger grossen Winkel zur Gehrichtung bilden ?

Die ausführliche Erforschung der Gründe für das Phänomen der Eversion (Auswärtsdrehung) – die Inversion (Einwärtsdrehung) kommt vergleichsweise selten vor - würde den Rahmen dieser kurzen Erläuterung sprengen. Deshalb nur eine kurze unkommentierte Aufzählung von einigen Ursachen:

- das Tragen von Windeln beim Gehenlernen,
- verkürzte Ischiocruralmuskulatur (Hintere Oberschenkelmuskeln) als Folge von zuviel Sitzen,
- inkompetente Adduktoren (Muskeln an der Innenseite der Oberschenkel)
- und chaotischer/unbewusster Gebrauch der mm. Psoas () und Iliacus () .



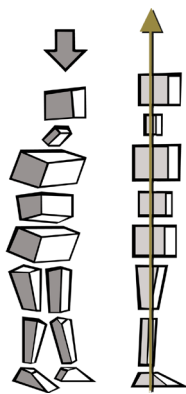
Ist die Fusstellung überhaupt wichtig? – Experiment 2

Gehen Sie bitte einige Meter mit Füßen in Laufrichtung und anschliessend einige Meter mit den Füßen nach aussen gedreht. Beobachten Sie dabei wie der Kopf auf diese beiden Geh-Varianten reagiert. Ich glaube, sie werden bemerken, dass der Kopf mit zunehmendem Ausdrehen der Füße im Verhältnis zum Rest des Körpers nach vorne wandert. Der vollkommen aufrechte Gang wird also durch ein Ausdrehen der Füße beim Gehen verhindert.

Das Gewicht des Kopfes will gut balanciert sein

Stellen Sie sich bitte einmal vor, welchen Aufwand es für die Muskulatur, vor allem die des Rückens, bedeutet, den Zug des ca. 7 Kilo schweren Kopf nach vorne und mit der Schwerkraft auch nach unten, in jeder Sekunde des Aufrechtseins auszugleichen.

Ja, in jeder Sekunde, denn Menschen, die mit nach aussen gedrehten Füßen gehen, stehen meistens auch so. Die Folgen reichen von dauerhaft verkrampfter Schultermuskulatur bis zu Kompressionen der Wirbelsäule mit all ihren unangenehmen Folgen für die Bandscheiben.



Ihr Körper wird es Ihnen danken

Füsse, welche in Gehrichtung weisen, ermöglichen allen anderen Gelenken des Körpers ein besseres Funktionieren. Die Knie können wieder sauber als Scharniergelenke agieren, die Hüftgelenke dürfen ihr volles Rotationspotential erforschen und die Wirbelsäule kann sich frei der Gehbewegung anpassen.

Wie schaffe ich das ?

Was sich beim Skifahren als selbstverständlich darstellt – Bindungen werden ja gerade auf die Ski montiert – bereitet vielen Menschen beim Gehen Schwierigkeiten. Eine Umgewöhnung erfordert normalerweise eine stetige Aufmerksamkeit von ca. einem Monat. Bei einer Ausdrehung des Fusses wird die Gehbewegung von der flachen Seite des Schienbeinknochens (das heisst der von der Innenseite) angeführt. Wollen wir dies ändern, so müssen wir unsere Konzentration etwas weiter nach aussen richten. Kurz unterhalb des Knies, ein klein wenig lateral (seitlich) zum Schienbeinknochen befinden sich die Muskelansätze der Schienbeinmuskulatur. Wenn sie es schaffen, dieses Gebiet beim Gehen nach vorne zu richten sind sie auf dem richtigen Weg. Ein Pflaster an der Stelle als Hilfsmittel kann da Wunder wirken. Eine andere Konzentration mit ähnlichem Resultat wäre den mittleren Zehen gerade nach vorne zu richten.

Der Aufrechte Gang

Beobachten Sie in dieser Phase der Umgewöhnung aber auch, wie sich Ihre Emotionen verhalten. Viele Menschen berichten, dass sie es viel besser schaffen, ihrem gesamten Leben eine Ausrichtung zu geben. Stellen Sie sich einmal vor, welches Potential die Menschheit hätte, wenn ihre einzelnen Mitglieder einen wahrhaft aufrechten Gang pflegen würden. Vielleicht hätten wir dann eine bessere Vorstellung, wohin wir eigentlich gehen. Das Ausschöpfen dieses Potentials scheint mir unter anderem eine Funktion der Richtung, in der die Füße beim Laufen zeigen, zu sein.

Die Fussillustrationen sind dem Buch “Rolfing, Wandel und Gleichgewicht der Körperstruktur” von Ida P. Rolf, Hugendubel Verlag, entnommen.