

Wandern und Gehen

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das den Aufrechten Gang als Fortbewegungsmethode praktiziert. Dies war ein Schlüsselereignis, denn dadurch wurden die Hände von „Fortbewegungsaufgaben“ befreit.

Seit vielen Millionen Jahren bewegt sich der Mensch aufrecht fort. Seit ebenso langer Zeit geht der Mensch. Zuerst wanderte er, um Nahrung zu finden, neue Siedlungsgebiete zu erschließen. Als die Menschen sesshaft wurden, mussten sie trotzdem weiter gehen. Zum Feld, zum Markt, sie zogen in den Krieg, sie pilgerten, besuchten sich gegenseitig. Die Anatomie des Menschen ist an den aufrechten Gang angepasst. Heutzutage verbringen wir viel Zeit mit Sitzen, die Fortbewegung (selbst kurze Wege) findet zumeist im Auto statt. Viele Zivilisationskrankheiten sind auf Mangel an Bewegung, an Mangel am Gehen zurückzuführen.

Gehen bedeutet eine vielfältige Bewegung und Körperbelastung. Ganzheitlich werden Muskeln beansprucht, das Kreislaufsystem angeregt, die Wahrnehmung geschärft, die Koordination trainiert. Im Alltag geht man automatisch, ohne sich darüber Gedanken zu machen – es sei denn, es treten Schmerzen, z.B. in Knien, Hüften oder Rücken auf. Gelenkschonendes Gehen bedeutet, einen elastischen Gang mit fließendem Abrollen des Fußes von der Ferse über den Ballen zu forcieren.

Bewusstes Wahrnehmen des eigenen Ganges

Beachten Sie Ihren eigenen Gang mal bewusst – von „Außen“. Wie setze ich die Füße auf? Wie bewegen sich meine Knie, meine Hüfte, meine Arme? Schau ich nach unten oder geradeaus? Machen Sie diese Beobachtungen auf unterschiedlichen Untergründen, bei Steigung und Gefälle. Wie verändern sich Ihre Gehweisen? Eventuell versuchen sie diese Übungen mal barfuß? Wie verändern sich das Gehempfinden und die Gehweise?

Bewusstes Stehen

Stellen Sie sich aufrecht hin, Bauch- und Gesäßmuskeln sind etwas angespannt (verhindert ein Hohlkreuz), die Füße Hüftbreit auseinander gestellt, die Schultern zurück, die Arme hängen lassen, die Knie leicht gebeugt. Rollen sie von den Fersen auf die Zehenspitzen (heben Sie die Fersen dabei ab) und zurück auf die Ferse (heben Sie die Zehenspitzen dabei ab). Halten Sie dabei die Hüfte gerade, d.h. knicken Sie nicht den Oberkörper vor und zurück. Versuchen Sie, die Bewegung auszureizen, wie weit kommen Sie mit weiterhin gerader Hüfte nach vorne, wie weit zurück? Welcher Unterschied besteht, wenn Sie die Hüfte beugen?

Bewusstes Gehen

Nun gehen Sie vorwärts und bleiben in der Hüfte gerade, den Rücken gestreckt. Schwingen Sie die Arme leicht, wechselseitig mit. Rollen Sie die Füße ab, vom Aufsetzen auf die Ferse, leicht über den Außenrist bis zum Ballen über den großen Zeh. Halten Sie den Kopf aufrecht, ebenso die Halswirbelsäule.

Gehen sie anfangs ganz langsam – beschleunigen Sie bis ganz schnell – werden sie wieder langsam. Beobachten Sie dabei, ob Sie die Abläufe des aufrechten Gehens einhalten oder ob sich „ihre“ Gangart einschleicht. Was unterscheidet Ihre Gangart von der Beschriebenen? Versuchen Sie, dass herauszufinden und auch, woran es liegen könnte. Evtl. haben Sie Schmerzen und nehmen eine Schonhaltung ein. Oder Sie haben die Schonhaltung nach einer früheren Verletzung beibehalten und laufen daher „schief“. Üben Sie das bewusste Gehen, immer, wenn Sie beginnen zu gehen. Gehen Sie bewusst los und versuchen Sie, möglichst lange bewusst zu gehen. Überprüfen Sie Ihren Gang immer wieder mal, wenn Sie längere Wegstrecken zurücklegen, korrigieren Sie sich bewusst. Sie werden mit der Zeit eine positive Veränderung feststellen, hin zum aufrechten Gang.

Treppen steigen

Beobachten Sie Ihre Art Treppen zu steigen. Wie setzen Sie den steigenden Fuß auf? Ist er der Kraftgeber für die Fortbewegung? Wenn ja, legen Sie die Kraft ins Aufsetzen des Fußes oder ins Abdrücken? Probieren Sie den Unterschied – Sie können ihn hören.

Ist der untere Fuß der Kraftgebende? Stoßen Sie sich mit ihm fest ab?

Versuchen Sie, den oberen Fuß leicht mit den Zehen aufzusetzen und die Druckkraft zum Hochstemmen beim Senken der Ferse einzubringen. Der untere Fuß kann den Druck nach oben leicht unterstützen (nachdem der „leichte Tritt“ verinnerlicht ist, als Nächstes üben).

Bergaufgehen

Treppensteigen leitet sich vom Bergaufgehen ab. Beim Bergaufgehen sind die „Stufen“ nicht so gleichmäßig. Entweder ist es eine ebene ansteigende Fläche oder das Gelände ist sehr unregelmäßig. Je nach Steilheit des Geländes ist der Oberkörper beim Bergaufgehen leicht nach vorn gebeugt, um den Schwerpunkt stärker auf das Standbein zu verlagern. Die Schrittführung ist etwa hüftbreit (vereinfacht die Stabilisierung). Viele kleine Schritte, d.h. kurzes Steigen pro Schritt, sind dabei ökonomischer als wenige große Schritte, d.h. hohes Steigen pro Schritt. Beim Bergaufgehen kann je nach Gelände die ganze Sohle aufgesetzt werden, dies bietet mehr Halt und Stabilität.

Die „Gangart leichter Tritt“ (Treppensteigen) ist in schwierigem Wandergelände besonders wichtig. Durch Krafteinwirkung nur auf den oberen Fuß, werden durch den unteren Fuß keine Stein- und Schmutzpartikel gelöst und weggespritzt. Gerade im Gebirge wird so Steinschlag vermieden, der an Serpentinestrecken, Wandernde unter dem eigenen Weg gefährden könnte.

Bergabgehen

Wichtig beim Bergabgehen ist, dass der voranschreitende Fuß mit Schwerpunkt darauf aufgesetzt wird. Bei geneigtem, geraden Gelände zuerst die Ferse aufsetzen dann abrollen über die Fußmitte zum großen Zeh. Der Beugewinkel des Kniegelenks des voranschreitenden Fußes liegt bei etwa 15°. Die Beugung sollte nicht zu stark erfolgen, da sonst die Beanspruchung des Kniegelenks hohe Werte erreicht. Durch das leichte Vorneigen des Oberkörpers ist es möglich, das Körpergewicht und somit den Körperschwerpunkt gleichmäßig auf die ganz Sohle zu übertragen.

Bei unregelmäßigem Gelände den unteren Fuß unerschrocken fest aufsetzen und belasten. Eine belastete Schuhsohle rutscht sehr selten. Je steiler das Gelände ist, je kleiner werden die Schritte. Probieren Sie folgendes: Stellen Sie Ihre Füßen parallel auf eine sehr schräge Stelle mit rutschigem Untergrund (z.B. Waldpfad, Bergpfad). Neigen Sie den Oberkörper etwas nach vorn und springen Sie bewusst etwa 10 cm (!) nach vorn. Wieder und wieder. Ist der Schwerpunkt über den Füßen, bleiben Sie fest auf der aufkommenden Stelle, die Schuhsohle hält, Sie rutschen nicht nach vorn.

Bitte auf elastische Knie achten und fließend gehen, nicht jeden Schritt bis zum Stillstand stoppen, sondern die Dynamik der Bewegung mitnehmen.

Bitte Vorsicht beim Absteigen durch Baumwurzeln. Sind diese feucht, ist die Rutschgefahr sehr hoch!

Trekkingstöcke

Trekkingstöcke bieten sich beim Bergauf- und Bergabgehen zur Unterstützung an. Sie unterscheiden sich von Nordic-Walking- und Skistöcken schon allein dadurch, dass sie auf verschiedene Längen eingestellt werden können. Dies ist wichtig, weil die Stocklänge beim Bergaufgehen kürzer ist als beim Bergabgehen.

Die Hände gehen von unten durch die Schlaufen und umfassen somit die Schlaufen und den Stockgriff. So geben beim Bergauf- und Bergabgehen die Handgelenke Kraftunterstützung, Sie müssen nicht alles mit den Händen drücken und Sie können die Stöcke auch loslassen und verlieren Sie nicht, denn sie bleiben an den Schlaufen hängen.

Trekkingstöcke werden bergauf hauptsächlich dann eingesetzt, wenn Gepäck (Rucksack) getragen wird. Die Stocklänge wird so eingestellt, dass der Druck, den die Hand und der Arm aufwenden etwa aus Brusthöhe kommt, wenn der Stock aufgesetzt wird. Das bewusste nach oben abdrücken mit den Armen dient der Entlastung der Muskulatur der Beine. Der Kraftaufwand wird auf mehrere Partien des Körpers verteilt, Sie ermüden weniger schnell.

Trekkingstöcke werden zur Absteigeunterstützung vor den Füßen, dort wo der absteigende Fuß hingestellt werden soll, eingesetzt. Die Stocklänge ist beim Aufsetzen zwischen Bauchnabel und Brusthöhe. Die Armmuskeln nehmen einen Teil des Körpergewichtes mit nach „unten“ und entlasten so die Kniegelenke und Beinmuskeln. Auch diese Bewegung kann nach einiger Übung fließend, d.h. ohne abbremsen, ausgeführt werden.

Wenn Sie die Stöcke nicht aus Sicherheitsgründen benötigen, verzichten Sie immer mal wieder bewusst auf sie, gerade bei ebenen Passagen. Das fördert den Gleichgewichtssinn.