

---

Subject: Gehen wir falsch?

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 11 Jun 2013 09:58:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

hab eine interessante These aus der Internetkiste gezaubert. Demnach gehen wir alle falsch.

Und zwar sei die natürlich Fortbewegungsart des Menschen der Ballengang (Vorfußgang) und nicht der Fersengang.

<http://www.youtube.com/watch?v=T4GMekgnkU4>

Als Kleinkinder liefen wir alle im Ballengang bis wir vom falschen Schuhwerk (mit erhöhten Absätzen) und den Eltern zum Fersengang (mit abrollen nach vorne) umerzogen wurden oder uns das ganze einfach abgeschaut haben.

Dieser These nach hat der Fersengang nachteilige Auswirkungen auf unsere Gesundheit, was viele eben auch im Rücken zu spüren bekommen.

Ich hab`s jetzt die letzten 2 Tage selbst ausprobiert. Tatsächlich merkt man beim Vorderfußgang wie das ganze Knochengerüst entlastet wird und keine Stöße mehr in den gesamten Körper abgegeben werden (gibt es einen guten Test: man steckt sich die Finger in die Ohren und läuft einmal im Hacken- und einmal im Ballengang)

Im Sport gibt es ja schon seit längerem den Trend des Ballenlaufs. Dadurch ist es auch möglich Barfuß zu joggen (durch die natürlich Federung). In diesem Zuge schwenkt die Industrie auch schon seit längerem auf Laufschuhe mit Minimalsohle um (ohne Federung). Die Federung der Schuhe sei nur nötig, weil eben der Fersenlauf diese enormen Druckwellen durch den Körper schickt.

Jetzt wird von vielen aber auch propagiert das ganze auch beim normalen Gehen umzusetzen, für Leute die es versuchen möchten warne ich schon mal vor: Es sieht anfangs extrem gewöhnungsbedürftig aus. Aber Barfuß merkt man bei mir jetzt schon keinen Unterschied mehr beim gehen (nach 2 Tagen) und ich muss ehrlich sagen dass es sich enorm natürlich und gut anfühlt so zu gehen. Ich denke nicht dass sich mein Körper so schnell daran gewöhnen würde wenn der Gang unnatürlich wäre. Für mich ist`s halt enorm interessant da ich schon seit längerem mit meinem Rücken zu kämpfen habe - trotz Sport. Und Erfahrungsberichten nach kann sich dieser Wechsel der Gangart enorm positiv auf die Gesundheit auswirken (bis zur Psyche)

Vorsicht: Nur mit Schuhen dauert`s bei den meisten länger und kann für Mitmenschen recht dämlich wirken

Aber informiert euch selbst, ich find`s jedenfalls sehr interessant:

<http://www.ballengang.de/>

<http://ballengangblog.blogspot.de/>

<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/godo-durch-den-ballengang-mit-dem-herzen-gehen>

Letzterer Link bezieht sich auf Dr. Greb, der die ganze Geschichte vor vielen Jahren aus der Taufe hob und diese Gangart jetzt "GODO" nennt. Er ist mit der Zeit auch etwas esoterisch geworden. Nichtsdestotrotz wurde seine Erkenntnis übernommen und hat nichts an Aktualität verloren.

---