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.

Subject: Aw: Gehen wir falsch?
Posted by LeroySmith on Tue, 11 Jun 2013 13:15:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

eigentlich interessant. man wird halt in der öffentlichkeit ziemlich behämmert ausschauen mit diesem gang. was kein problem wäre wenn man nicht eitel wäre und unbegrenzt selbstvertrauen hätte. allerdings würde man sich dann nicht in diesem forum herumtreiben

---

Subject: Aw: Gehen wir falsch?
Posted by malcanum on Tue, 11 Jun 2013 13:52:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Interessante Sache, denn ich laufe schon immer Barfuß (und Socken) auf dem Ballen, ich dachte das mit mir irgendwas nicht "normal" sei, kein Scherz.
In Schuhen laufe ich aber auf der Ferse.
Rückenschmerzen habe ich nie.

Subject: Aw: Gehen wir falsch?
Posted by pilos on Tue, 11 Jun 2013 13:52:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

LeroySmith schrieb am Tue, 11 June 2013 16:15 man wird halt in der öffentlichkeit ziemlich behämmert ausschauen mit diesem gang.

als ballerina...

Subject: Aw: Gehen wir falsch?
Posted by mike. on Tue, 11 Jun 2013 14:01:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

malcanum schrieb am Tue, 11 June 2013 15:52Interessante Sache, denn ich laufe schon immer

Barfuß (und Socken) auf dem Ballen, ich dachte das mit mir irgendwas nicht "normal" sei, kein Scherz.
In Schuhen laufe ich aber auf der Ferse.
Rückenschmerzen habe ich nie.

ich auch..sieht eleganter aus... bessere selbstbewusste haltung

fersengang = affe

bei weichen sohlen (ballerinas, sneakers) geht das auch leichter

im festen schuhwerk ist das oft mist..stapfen

erzwingen(üben) kann man den gang mit high-heels (weil man es nicht lange aushlten würde..stampfen)

ist mir mal aufgefallen

Subject: Aw: Gehen wir falsch?
Posted by benutzer81 on Tue, 11 Jun 2013 14:03:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Tue, 11 June 2013 15:52LeroySmith schrieb am Tue, 11 June 2013 16:15 man wird halt in der öffentlichkeit ziemlich behämmert ausschauen mit diesem gang.

als ballerina...

Scheint nur anfangs so zu sein, Erfahrungsberichten nach normalisiert sich der Gang und es wirkt authentisch bzw. kann man keinen wirklichen Unterschied erkennen. Barfuß jedenfalls hatte ich nach 2 Tagen schon den Dreh komplett raus - sieht jetzt auch nicht mehr tuntig aus

---

Subject: Aw: Gehen wir falsch?
Posted by LeroySmith on Tue, 11 Jun 2013 14:10:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

habs vorher mal beobachtet. es stimmt eigentlich verursacht dieses stapfen ziemliche erschütterungen.

Subject: Aw: Gehen wir falsch?

Posted by benutzer81 on Sat, 06 Jul 2013 17:05:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Kurzes Update für den dens interessiert:

Weder Krankengymnastik noch gezielter Muskelaufbau konnten die Nachwirkungen und Beweglichkeitseinschränkungen, die ich aufgrund eines zurückliegenden Bandscheibenvorfalls vor einem Jahr durchwegs hatte, wieder ausgleichen noch wesentlich verbessern.

Nach knapp 4 Wochen Vorderfußlauf (bzw. Ballengang) sind alle Symptome nahezu verschwunden. Ich komme zwar mit meinen Fingern noch immer nicht bis hinunter zu meinen Zehen (Leichte Schmerzen ab einem bestimmten Beugungswinkel) jedoch sind alle anderen körperlichen Einschränkungen (Probleme beim sitzen, bewegen bzw. Gewichte heben) nach 2-3 Wochen verschwunden.

Meine Theorie: Die ausbleibenden Druckwellen durch meine Wirbelsäule, haben die Bandscheiben enormst entlastet und ihnen Zeit zur Regeneration gegeben.

Auch bilde ich mir ein nun besser zu schlafen und mich allgemein besser zu fühlen (diese Effekte sind jedoch sehr subjektiv)

Ich kann`s aber definitiv weiterempfehlen!

Subject: Aw: Gehen wir falsch?
Posted by cupcake123 on Mon, 19 Aug 2013 14:16:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Oh Gott stimmt, Wenn man mal auf seinen Gang achtet, dann merkt man es erst.