

Bowtech und Barfuß Gang

Der Gang eines jeden Menschen ist einzigartig. Mit Bowtech können wir ihm über aufrichtende und ausbalancierende Arbeit mehr Schwung und Leichtigkeit verleihen. Besonders effektiv werden solche Behandlungen bei Menschen, die sich für absatzfreies Schuhwerk mit flexiblen Sohlen und den Füßen angepasstem Zuschnitt entscheiden. Dies zeigen viele Behandlungen in diesem Zusammenhang wobei sich Knie-, Rücken- und Fußschmerzen häufig dauerhaft verbessern. An dieser Stelle möchte ich eine kurze Einführung in den Barfuß Gang geben mit dem Fokus auf den Schuhen und den Füßen. Insgesamt ist sehr deutlich, wie sehr sich Bowtech und der Barfuß Gang gegenseitig unterstützen und befruchten.

Seit sechs Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Füße und dem Barfuß Gehen. Ich gebe Einzelcoachings, mehrstündige Einführungsveranstaltungen und zweitägige Seminare zum Thema „Barfuß Gang“.

Vielleicht denkst Du ... Wenn ich meine Socken und Schuhe ausziehe, dann gehe ich barfuß ... Und das habe ich schon immer so gemacht... Wozu Coachings und Seminare?

Möchtest Du gleich mit einem Test beginnen? Bitte ziehe Deine Schuhe und Socken aus und suche Dir einen harten Untergrund wie einen Holz oder Fliesenboden. Dann gehst Du in Deinem normalen Tempo und dann hältst Du Dir die Ohren zu.

Was hörst Du?

Ein Bum, Bum, Bum? Du kannst sogar eine Vibration fühlen?

Was passiert da gerade wenn Du ein Bum Bum wahrnimmst? Beim Gehen hat Dein Fersenbein, vermutlich mit der posterioren Kante, zuerst Kontakt mit dem Fußboden; die Füße tendieren eventuell zur Dorsiflexion. Dabei erzeugst Du einen Stoß, dessen Wirkung die gesamte Knochenkette über Tibia, Femur, Pelvis, Sacrum, jeden Wirbel Deiner Wirbelsäule bis zu allen Knochen des Schädels hinaufläuft. Darum hörst du das Bum Bum - besonders bei geschlossenen Ohren - und fühlst die Vibration dieses Stoßes. Dabei werden alle Gelenke belastet. Diese Art zu gehen ist nicht die, mit der Kleinkinder laufen lernen. Bei ihnen geht es über den Vorfuß, den Ballen.

Ein kleiner 3-jähriger Patient mit Kopfschmerzen zeigte mir dies eindrücklich, nachdem ich die Mutter bat, ihm seine Schuhe mit 2cm dicken Sohlen auszuziehen. Seine ersten Schritte waren Hacke-Ballen und dann ERINNERTE sich sein Körper an seine persönliche, physiologische Gehweise: nämlich ganze Ferse oder gleich den Ballen. Aus Gestampfe wurde innerhalb von Sekunden eine harmonische Geh-, Hüpf- und Laufbewegung. Sein Körper konnte sich praktisch sofort an seine angeborene Bewegungsphysiologie erinnern. Für Erwachsene sieht dieser Prozess etwas anders aus ehe sich der Körper dann ebenfalls erinnert. Dieser Prozess läuft über die Bewusstwerdung, das Ausprobieren und die Übung.

Wie geht man nun barfuß? Zunächst einmal so, dass es LEISE ist. Dies allerdings erreicht man nicht nur dadurch, dass man die Füße anders aufsetzt, sondern alle Achsen der Gehbewegung - Füße, Becken, Wirbelsäule, Brustkorb und der Kopf - müssen ein neues, individuell harmonisches Miteinander finden.

Das Wichtigste dabei - besonders in der kälteren Jahreszeit - sind Schuhe, die eine natürliche Fußbewegung überhaupt erst einmal zulassen: einen passenden Barfuß Schuh.

Wodurch unterscheidet er sich von normalen Schuhen? Hier sind die wichtigsten Punkte kurz zusammengefasst:

„Normale“ Schuhe...	Barfuß Schuhe...
<ul style="list-style-type: none"> haben Absätze. Auch Sport- oder Wanderschuhe haben eine sog. Sprengung, einen Höhenunterschied in der Sohle von hinten nach vorne. 	<ul style="list-style-type: none"> haben 0-Absätze; sind plan.
<ul style="list-style-type: none"> haben feste Sohlen. 	<ul style="list-style-type: none"> haben flexible Sohlen; d.h. der Untergrund ist i.d.R. fühlbar und die Fußsohle erhält Informationen über den Untergrund und die Stellung im Raum.
<ul style="list-style-type: none"> laufen verjüngend zu. 	<ul style="list-style-type: none"> passen sich der anatomischen Form der Zehen und Füße an.
<ul style="list-style-type: none"> + haben den Vorteil, dass die Füße gut geschützt sind. - bergen die Gefahr von Knick-, Senk- und Spreizfüßen in sich, weil die Fußmuskulatur und die Faszien nicht trainiert werden. Dadurch können sich Hallux valgus/rigidus und Hammerzehen bilden, oder es kann zu weiteren Fußschädigungen kommen. - Des Weiteren verkürzen sich durch die Sprengung die Waden-, Oberschenkel-, Rücken und Nackenmuskulatur. Dies kann zu Beckenkipfung und übermäßiger kyphotischer und lordotischer Wirbelsäulenkrümmung führen. 	<ul style="list-style-type: none"> + dienen der Körperaufrichtung, weil vordere und hintere Faszienzüge gleich lang sein können. + stärken die Fuß- und Wadenmuskulatur. + verbessern das Gleichgewicht durch die flexiblen Sohlen. + aktivieren die Fußreflexzonen (bes. Ischias in der Ferse und Schilddrüse, Lunge, Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse und Herz im Ballenbereich). + verbessern den Lymphfluss und den venösen Rückfluss zum Herzen (unsere Füße =2. Herz) durch die erhöhte Aktivität der Wadenmuskulatur. + erlauben eine natürliche Bewegung der Füße und somit des ganzen Körpers.

Was ist wichtig zu wissen vor dem Kauf von Barfuß Schuhen?

- Barfuß Schuhe sind Trainingsgeräte; d.h. wir tragen sie erst kürzere Zeitintervalle z.B. 30 Minuten, und steigern uns langsam.
- Es kann beim Tragen der Barfuß Schuhe zu Fußschmerzen kommen, besonders wenn zu schnell umgestiegen wird. D.h. wir beobachten den Schmerz und finden heraus, ob es sich um einen „Gut“schmerz durch Körperumbau handelt oder nicht.
- Fußprobleme (Spreiz-, Senk-, Knickfuß, ...) verschwinden i.d.R. nicht durch das alleinige Tragen von Barfuß Schuhen! Das Wissen um den eigenen Barfuß Gang, spezielle Übungen, Fußbäder, Salben, Bowtech Behandlungen zur Korrektur in der Körperstatik, etc. sind hilfreich und nötig.
- Dasselbe gilt für Probleme der Körperstatik in den Knien, dem Becken, der Wirbelsäule, dem Nacken und dem Kopf.
- Mit dem Kauf von Barfuß Schuhen treffen wir eine Entscheidung für mehr Körper Bewusstsein. Daher ist es günstig den Kauf von Barfuß Schuhen mit einem Kurs zum Barfuß Gehen, mit individuell geeigneten Aufrichtungsübungen oder einem professionellen Barfuß Coaching zu begleiten.

Um die große Bedeutung des menschlichen Fußes und seine Leistungsfähigkeit darzustellen, trug Professor Nicola Maffulli¹ verschiedene Ergebnisse unterschiedlichster Studien zum Thema Füße zusammen.

Füße tragen unser **Gewicht** ein Leben lang. Zwei Füße eines 70kg schweren Menschen, der täglich 10.000 Schritte macht, tragen pro Tag 70t; umgerechnet wäre das so viel wie 11 Elefanten wiegen. Beide Füße haben mit 52 Knochen ein Viertel aller Knochen im Körper (206-215 im ganzen Körper).

Füße ermöglichen uns **Bewegung**. Ein Mensch läuft durchschnittlich in seinem Leben 128.700km; das sind 3.000 Marathons bzw. 3 Erdumrundungen. Die Füße haben 54 Gelenke (143 im ganzen Körper), 32 Muskeln und 64 Sehnen, 107 Bänder und ca. 1.700 Nervenenden. Die Achillessehne kann bei langsamem Zug einem Gewicht von bis zu 1t widerstehen.

Unsere Füße steuern unsere **Orientierung im Raum** und das **Gleichgewicht** mit. Die Plantarfaszie mit all ihren Rezeptoren und Nervenenden ist die dickste Faszie des Körpers. Zusammen mit den anderen Körperfaszien, den Augen und dem Innenohr hilft sie bei der Orientierung im Raum und dem Gleichgewicht.

Über die Füße wird teilweise unsere **Körpertemperatur** geregelt. Besonders in der Fußsohle gibt es tausende von Schweißdrüsen zur Temperaturregelung und zum Ausscheiden von Reststoffen. Pro Fuß kann pro Tag bis zu einem Schnapsglas voll Schweiß ausgeschieden werden. Besonders Wander- und Sportschuhe immer gut belüften! Auch die Wärmeregulation des Körpers geschieht teilweise über die Fußsohle.

Betrachten wir den Fuß von der **energetischen Seite**, so ist der ganze Körper in Reflexzonen am Fuß abgebildet. Mit jeder Unebenheit, mit jedem Druckpunkt an der Fußsohle werden Aspekte des Körpers an ihre Funktionsweise erinnert.

Nachdem die Bedeutung unserer Füße und die Anforderungen, die wir täglich an sie stellen, verdeutlicht wurde, wollen wir versuchen, die Arbeitsbedingungen für unsere Füße zu optimieren. Damit dienen wir nicht nur den Füßen, sondern der gesamten Körperstatik und allen Körpersystemen.

Das Gehen stellt die Normalbewegung für den Körper dar. Wie können wir also so gehen, dass sie für unsere Füße und den restlichen Körper optimiert wird? Beim Gehen ist der ganze Körper in Bewegung und die Füße sind nur zu einem Teil daran beteiligt. Wie oben ausgeführt, sind Barfuß Schuhe, die eine natürliche Fußbewegung überhaupt erst zulassen sicher eine gute Idee. Gleichzeitig allerdings ist es wichtig zu wissen, wie man barfuß oder in Barfuß Schuhen läuft, weil wir Erwachsene unseren Körper über viele Jahre und Jahrzehnte in normalen Schuhen bewegt haben und die sich daraus ergebenden Bewegungsmuster als „normal“ abgespeichert haben.

Jeder von uns wird mit eigenen Bewegungsmustern geboren in Abhängigkeit davon, wie lang die „Knochen“hebel sind. Ferner lernt jedes Kind Bewegungsmuster auch von seiner Umgebung. Dazu kommt noch unsere grundsätzliche Haltung dem Leben gegenüber und den kurzfristigeren Emotionen, sowie mögliche Kompensationen für aktuelle oder vergangene Schmerzen, die alle Ausdruck finden in unserem Gehen. Wie wir stehen und gehen erzählt immer eine ganze Geschichte! Vielleicht beobachtest Du das nächste Mal, wenn Du im Café sitzt, **wie** die Menschen an dir vorbeigehen? Wie setzen sie die Füße auf -

¹ Zitiert nach einer Pressemitteilung von Adam: Health Public Relations (25.09.2007)

ist die Spur parallel oder sind die Füße nach außen gedreht und falls ja, beide gleich oder gibt es Unterschiede? Wie bewegt sich das Becken - in seinen drei Ebenen oder reduzierter? Wie schwingen der rechte und der linke Arm und warum? Wie werden Brustkorb und Kopf gehalten? Welche Bewegungen entlang welcher Achsen gibt es außer der Gehbewegung noch? Wie korreliert Körperform und Gehbewegung? Welches Gefühl bekommst Du dabei? Welche Bowtech Prozeduren würdest Du anwenden wollen, um die Statik und Biomotorik zu verbessern?

Allein diese Fragen lassen die Komplexität der Gehbewegung erahnen. Gleichzeitig können wir uns aber auch auf das Wesentliche beschränken. Das größte Problem für „Barfüße“ ist die Tatsache, dass wir in beschuhten Füßen meist längere Schritte machen als unserer Körperphysiologie gut tut. Dies drückt sich darin aus, dass der Erstkontakt mit dem Boden mit den Füßen meist mit der Hacke oder Fersenkante erfolgt. Bei nach außen gedrehten Füßen mit der Außenseite der Fersenkante. Das ist die Hauptursache für das „Bum Bum“ bei unserem Eingangsexperiment. Gleichzeitig wird der Torso nicht durch den Beckenboden gehalten. Daher kommt eine Schwere in die Bewegung. Beim richtigen Barfuß Gehen kommen wir mit der flachen Ferse auf und die Schrittlänge ist dem angepasst etwas kürzer. Die Geschwindigkeit regelt sich über die Schrittfrequenz und dem bewussten Ausnutzen der Gesäßmuskulatur und dem Abdrücken durch den Ballen und die Zehen. Die Spur sollte parallel sein. Bei geübten Barfuß Gängern läuft die Abrollbewegung von der Ferse zum Kleinzehballen dann zum Großzehballen, wo der Abruck vom Boden erfolgt. Bei weniger geübten Barfuß Gängern oder wenn der Barfuß Schuh in der Sohlenflexibilität beschränkter ist, wird meist die gesamte Ballenfläche für das Abdrücken vom Boden genutzt.

Diese Aspekte des Barfußgangs fassen die Bewegungsebene der Füße gut zusammen.

Durch Bowtech können wir den Lernprozess wunderbar unterstützen. Schließlich sind es die Propriozeptoren in den Faszien, die mit neuen Bewegungsmustern informiert werden. Darüber hinaus können wir mit Bowtech in Kombination mit geeigneten häuslichen Übungen helfen, Fehlstatiken zu korrigieren. Dazu gehören auch eingesunkene Fußgewölbe, die zu diversen Fußproblemen führen: dem Spreizfuß, Senk- oder Plattfuß, Knickfuß, Hallux valgus/rigidus oder Hammer-/Krallenzehen. Die Plantarfasziitis und der Fersensporn haben andere Ursachen, sind aber ebenfalls Fußprobleme, die sich mit Bowtech in Kombination mit anderen Mitteln gut ansprechen lassen.

Insgesamt stellt die Ganganalyse für uns Bowtech Practitioner ein wunderbares Mittel dar, den Bedürfnissen des Körpers auf die Spur zu kommen. Können wir unseren Patienten gleichzeitig noch Hinweise geben, wie sie am besten Stehen und Gehen und in welchen Schuhen, können viele Schmerzen dauerhaft gelöst werden oder bestenfalls entstehen sie erst gar nicht.

von Korona Gallen, Bowtech Practitioner