

Wirkungsweisen und physiologische Hintergründe des Barfußgehens

Der Fuß stellt unsere Verbindung zum Boden dar. Alle Kräfte die auf uns wirken, werden über unsere Basis in den Boden abgeleitet. Ob es sich dabei schlicht um die Schwerkraft handelt, die bewirkt dass wir ein Gewicht haben, um Drücke, die während der Bewegung entstehen, oder auch einfach nur um Körperenergie, welche durch die Füße kanalisiert wird, spielt keine Rolle. Immer spielen unsere Füße eine wichtige Rolle.

Der Fuß ist nun von seiner inneren Struktur her betrachtet ein komplexes Gebilde vieler funktionell miteinander in Verbindung stehender Knöchelchen, deren Aufgabe es zum Einen ist, das Gewicht des Körpers optimal zu tragen, und zum Anderen, dieses Gewicht auch optimal zu bewegen. Für die meisten Menschen stellt sich die Frage nicht ob ihr Fuß "funktioniert", bzw. was dieser Körperteil alles zu tun hat, um zu verhindern dass wir umfallen.

Grundsätzlich gilt:

!!! LEBEN IST BEWEGUNG u. BEWEGUNG IST LEBEN !!!

Diesem Grundsatz folgend, würde es also nicht viel Sinn machen, statt einem Fuß schlicht und ergreifend eine starre Verbreiterung des Unterschenkels zu haben. Jeder einzelne Knochen im Fuß jede kleine Bewegungsmöglichkeit der Knochen untereinander spielt eine enorme Rolle bei: dem Gehen auf unterschiedlichen Untergründen (Asphalt/ Parkett/ Schotter/ Waldboden/ Sand etc..), verschiedenen Gehgeschwindigkeiten, unterschiedlichen Gehmustern und Richtungen, dem Aufnehmen und/ oder wieder Abgeben von Druck (z.B: Jemand schubst einen unabsichtlich oder absichtlich und man muss einen Ausgleichsschritt machen/ oder im abgebenden Fall man will beispielsweise ein Auto anschieben oder aber man erhöht einfach nur das Körpergewicht durch einen Rucksack oder eine Bierkiste etc). Weiters essentiell wichtig ist die Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit des Fußes für die Aufrichtung der Wirbelsäule, und somit den Spannungszustand im Gesamtorganismus.

Jeder kennt den Effekt, dass runde Dinge rollen, und eckige eben nicht. Also das klassische Problem vom eckigen Rad. In diesem Kontext erscheint uns dieses Konzept vollkommen logisch. Interessant ist jedoch, dass dieses Konzept nur selten auch auf den Menschen angewandt wird. Dabei funktioniert unser Fuß als notwendigerweise Energieverbrauchsoptimiertes Gebilde ebenfalls wie ein rundes Rad und keineswegs wie ein eckiges. Der findige Mensch, hat nun aber leider nichts Besseres zu tun, als diesem Konzept auch schon wieder seine Beschränkungen aufzuerlegen. Viele Schuhe, berücksichtigen nun nämlich nur noch, dass der Knöchel nach vorne und hinten bewegt werden kann und soll. Ihren Gipfel hat diese Richtung nun in Schuhen erreicht, deren Sohle in Längsrichtung einen künstlichen Nuppel aufweist, ähnlich dem Querschnitt eines Bootsrumpfes. Dieser "Hügel" soll das Sprunggelenk in Bewegung zwingen, und mit ihm die großen Gelenke wie Knie und Hüfte. Jene wenigen die mit diesem Schuh umgehen können, erreichen im Beinbereich auch wirklich eine ähnliche "radartige" Bewegung, wie sie bei gutem Abrollen des Fußes

Zustande kommt. Aber wie so oft in unserer modernen Zeit, findet die eigentliche Basis, nämlich der Fuß selbst, nicht nur keine Beachtung, sondern wird so stark aus dem Bewegungsablauf des Abrollens herausgenommen, dass selbst der letzte Rest an Beweglichkeit und Feinkoordination in diesem Bereich verloren geht. Kurz und gut, man beginnt vorsichtig an möglichen bereits bestehenden Problemen im Bereich der großen Gelenke (Sprunggelenk/ Kniegelenk/ Hüftgelenk) zu arbeiten, und lässt dabei aber die Basis verfallen. Und was nützt es einem wenn man die Mauern eines Hauses generalsaniert, wenn einige Jahre später der Keller und mit ihm das ganze Haus zusammenbricht, weil man die Ressourcen falsch verteilt hat?!

Der normale Abrollvorgang des Fußes in Relation auf die Fußsohle sieht folgendermaßen aus:

Die Ferse hat zuerst Bodenkontakt → es folgt der Abrollvorgang über die Aussenkante → weiter auf den Kleinzeheballen → wieder nach innen zum Großzeheballen.

Hebt die Ferse dann wieder vom Boden ab, öffnet das Sprunggelenk aber schräg nach außen (wegen der Gelenksrichtung) und der Unterschenkel wird so vereinfacht gesagt zwischen Groß- und Kleinzeheballen hinausgeschoben. Dies ist Notwendig um die Pendelbewegung des Spielbeines während dem Schritt um das Standbein einzuleiten.

Dieses Abrollen über die Aussenkante passiert ganz automatisch, bei jedem gesunden Fuß, und hat auch eine extrem wichtige Funktion in Bezug auf die Mechanik der Knie und Hüftgelenke.

Sobald die Ferse Bodenkontakt hat, beginnt die Phase des Gewichtstransfers von dem "alten Standbein" auf das "neue Standbein". Damit dieser Transfer mühelos und ohne die Notwendigkeit einer starken muskulären Aktivierung Zustände kommen kann, sorgt die Gelenksmechanik des Fußes dafür, das der Körper bedingt durch das Abrollen auf der Aussenkante buchstäblich auf dieses neue Standbein hinübergesogen wird. Ist in der Abrollphase der Kleinzeheballen erreicht, beginnt wieder das "zurück schwingen" in Richtung Mitte, was der Einleitung des nächsten Schrittes entspricht.

Will man auf einem Bein stehen bleiben, wird der Prozess des Weiterschwingens bewusst unterbrochen, knapp bevor die Phase Großzeheballen vollkommen beendet ist. Für den einbeinigen Stand gilt nun, dass unser Fuß sozusagen ein Dreibein bildet (Ferse/ Kleinzeheballen/ Großzeheballen). Wie man von dreibeinigen Hockern weiß, ist eine Dreibeinkonstruktion sicher wackelfrei. Wird nun auf diesem "Dreibeinstandfuß" der Körper darüber bewegt, muss dies vom Fuß ausgeglichen werden. Dafür wiederum ist die Vielfältige Bewegungsfähigkeit der einzelnen Fußknochen zueinander gebaut. Warum um alles in der Welt also den Fuß

einsteifen??!!!

Geschieht kein normales Abrollen über die Aussenkante des Fußes, wegen eines zusammengebrochenen Fußgewölbes, oder auch einfach nur deswegen, weil der Fuß keine Beweglichkeit mehr hat, muss der Gewichtstransfer vom Spielbein zum Standbein, zum neuen Spielbein usw. durch die Hüftmuskulatur bewirkt werden. dies wiederum kann nur funktionieren, wenn auch ein gewisses erhöhtes Maß an Stabilität im Kniegelenk eingeführt wird, weil die Kraftübertragung sonst nicht funktioniert. Folge davon sind blockierte Hüftgelenke und Fehlbelastungen im Kniegelenk, die den Körper insgesamt in seiner Funktionalität massiv beeinträchtigen. Ganz abgesehen von den dadurch entstehenden Gelenksschäden und der langfristigen Fehlverwendung von Muskelgruppen.

Kurz und gut, nicht nur für den gesunden Fuß, sondern auch für einen gesunden Menschen ist es extrem wichtig, dem Fuß soviel natürliche Bewegungsfreiheit zu lassen wie nur irgendwie möglich, und ihn wieder zum Gehen anstatt zum Stampfen zu verwenden.

Die Idee von Barfuss Schuhen, die dem Fuß die natürliche Bewegungsfähigkeit erhalten helfen, aber trotzdem einen Schutz vor dem Untergrund aber auch eine thermische Isolierung in der Übergangszeit bieten, ist daher endlich einmal ein Lichtblick in Bezug auf gesundes, dem Menschen entsprechendes Schuhwerk.

© Egwin Ertl Graz Juni 2007

Zusatzbemerkung: Der Immerwährende Trend dem Menschen Arbeit abzunehmen, führt mittlerweile dazu, dass es am Markt kaum noch Schuhe für Gesunde Menschen gibt. Selbst „normale“ Laufschuhe sind von der Sohle und teilweise der Neigung des Fußbettes, sowie in Punkto Torquierung zwischen Ballen und Fersenbereich schon so konstruiert, dass dem Menschen alle Bewegungen die über die Gelenksmechanik zustande kommen muss, abgenommen werden. Dies führt langfristig zu massiven Schädigungen im neurologischen und motorischen System des Menschen, ganz zu schweigen von den Auswirkungen in der Energetik. Mittlerweile sprechen auch physiologische Untersuchungen der modernen Medizin und Physiotherapie von diesen Problemen, aber offensichtlich scheint die Industrie und Wirtschaft nach wie vor ein zu starker Faktor zu sein, was dazu führt das dieses Wissen nur im Bereich „Eingeweihter“ bleibt, und der „normal“ Mensch von der Werbung für pseudo gescheit erklärt aber für dumm verkauft wird.

© Egwin Ertl Graz September 2008

LEBENSWIND

Zentrum für natürliche Lebensweise und innere Kampfkunst



Egwin Ertl **LEBENSWIND** Zentrum für natürliche Lebensweise und innere Kampfkunst
+43/650/3744222 www.lebenswind.com kontakt@lebenswind.com