

Blog #01

«Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft», meinte einst der legendäre Leichtathlet Emil Zatopek, genannt die Lokomotive. Zatopek gewann als Läufer im Jahr 1952 in Helsinki drei olympische Goldmedaillen in acht Tagen.

Er hat recht, fliegen können wir nicht und schwimmen eigentlich auch nicht.

Mit etwas komisch anmutenden Körperbewegungen kommen wir, verglichen mit ähnlich grossen und kräftigen Fischen, auf lächerliche Geschwindigkeiten im Wasser und es ist klar, dass wir mit unserer Anatomie und Physiologie im Wasser nichts verloren haben. Ich würde sogar behaupten, dass schwimmen ungesund ist.

Wir können hingegen gehen und laufen: und das richtig gut. Dieses Gehen und Laufen hat mit der Evolution aus einstigen Primaten uns Menschen gemacht, ja wir sind gar dank dieser Fähigkeiten intelligent und innovativ geworden.

Nur ausreichende Bewegung gewährleistet, dass diese wichtigen Errungenschaften erhalten bleiben. Allerdings sollten wir dann auch Bewegungsformen wählen, die unserem Körperbau entsprechen: vertikal gegen die Schwerkraft (also nicht fliegen und auch nicht schwimmen). Fakt ist aber auch, dass wir immer weniger zu Fuss unterwegs sind. Dies führt zu nicht übersehbaren Folgen. Unsere Gelenke nützen sich vermehrt und verfrüht ab. Sie tun dies jedoch nicht wegen zu häufigem Gebrauch. Gesunde, richtige Belastung stärkt alle Strukturen in unserem Körper, auch die Gelenke und schützt damit vor Abnutzung (der Begriff «Abnutzung» ist irreführend und sollte überdacht werden).

Unsere Gelenke nützen sich ab, weil die Belastung zu gering ist (Trainingsmangel) oder es kommt zu Fehlstellungen und damit Fehlbelastungen.

Unsere Aktivitäten (auch die sportlichen) sollten der Anatomie entsprechend ausgeführt werden, Körperfehlstellungen sind zu vermeiden.

Das Fundament wird dementsprechend wichtig. Der Architekt weiss das, unser Körper auch. Die Füsse sind unser Fundament, das leider in den letzten Jahrzehnten gelitten hat.

Bewegungsmangel, aber auch Schuhe mit Fussbett sowie das Stützen, Dämpfen und Führen der Füsse haben mitunter dazu geführt, dass diese faul und schlapp geworden sind: ein denkbar schlechtes Fundament, behaftet mit Fehlstellungen, die Auswirkungen bis zum Kopf haben können.

Der neuste Trend sind Barfusschuhe, Schuhe ohne jeglichen Halt. Sie schützen lediglich vor Kälte und Verletzungen. Top! Denn das Barfussgehen ist ohne Zweifel das Beste für gesunde Füsse.

Aber.... Diese Barfussschuh-Mode kannten wir bereits vor etwa 20 Jahren. Alle gängigen Marken hatten diese Schuhe im Angebot, neue kamen dazu und sind auch schnell wieder verschwunden.

Die meisten Menschen sind nicht mehr in der Lage, auf Dauer barfuss zu gehen. Es hat sich zudem gezeigt, dass sich untrainierte Füsse durch das Gehen ohne Schuhe oder mit Barfusschuhen nicht ohne Weiteres erholen.

Der aktuelle Trend wird es auch dieses Mal nicht schaffen, unsere «Flossen» in Füße zu verwandeln.

Dazu braucht es etwas mehr: einen Personal-Trainer, gute Therapeuten oder den X10D! Dieser ist die kostengünstigste und einfachste Möglichkeit, das Fundament zu verbessern, die Freude am Gehen (wieder) zu finden und damit auch das Risiko auf Abnützung und körperliches Leiden zu minimieren.



© Oktober 2022 Jan Swager van Dok