

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Vom Glück des Gehens

Vielleicht habt Ihr in der News – Das Magazin Maiausgabe von meinem Versuch gelesen, 222 km am Stück auf dem Heidschnuckenweg während der entsprechenden Veranstaltung im Langstreckenwandern zurückzulegen. Kurz gesagt: Das habe ich leider nicht geschafft. Ich musste nach nur 80 Kilometern unerwartet wegen Rückenschmerzen aufgeben. Nichts Ernstes: Es war nur die verspannte Rückenmuskulatur ... Für mich war das allerdings total ärgerlich, hatte ich bis dato immerhin schon 10 x die 100 km geknackt und ein Marsch davon war der Kölnpfad mit 171 km, aber als Gesundheitsberaterin muss ich dazu natürlich auch sagen: Gesundheit geht vor und wenn der Körper streikt, muss man (leider) auch auf ihn hören ...

Aber ich habe gelernt, denn man lernt immer aus solchen Aktionen, was beim nächsten Mal zu optimieren wäre. Eine Ultrawanderung oder einfaches Spazieren in der Natur bietet so viel Zeit zum Nachdenken – aber dazu später mehr. =) Was bringt uns eine Wanderung auf einer Langdistanz, was bringt uns das Wandern in der Natur und was hält bereits das simple Gehen gesundheitlich im Allgemeinen für uns bereit? Sowohl körperlich als auch mental?

Zunächst ist zu sagen, dass die Entwicklung unserer Bipedie, also die Zweifüßigkeit, die Folge der evolutionären Anpassung war. Sie diente einfach dem Überleben unserer Art durch den aufrechten Gang. Nur so konnte sich der Mensch von Afrika aus über die ganze Welt ausbreiten. Er wurde zum Nomaden, zum Wanderer und viel mehr zum Sammler als zum Jäger. Er entwickelte nicht nur gewinnbringende Ideen für das einfache Überleben, die der unkomplizierten Versorgung mit Lebensmitteln dienten, sondern auch Transportmittel und Sitzmöbel, also alles zur Bequemlichkeit des modernen Lebens – was inzwischen einen großen Rückschritt für die Gesundheit bedeutet. Der Mensch hat sich quasi zu bequem vermöbelt.

Der Bewegungsmangel ist zu einer der größten Gesundheitsgefahren für unsere Art geworden und sorgt nachweislich für viele der häufigen und mittlerweile mehr als typischen Zivilisationskrankheiten. Um welche Erkrankungen es sich handelt, wird schon deutlich, wenn wir nur aufzählen, welche positiven Effekte das Gehen auf den Organismus hat: Das Gehen, Wandern, Laufen wirkt blutdrucksenkend, cholesterin- und blutzu-



Zieleinlauf
Megamarsch
Weserbergland.
Foto: Stefan Kathöwer

ckersenkend, herzstärkend und stoffwechselanregend. Eine Verbesserung des Stoffwechsels hat auch immer zur Folge, dass Nährstoffe besser in die benötigten Regionen des Körpers transportiert werden und gleichzeitig eine heilbringende Entgiftung stattfindet. Das Gehen fordert auch die Rückenmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule durch das Aktivieren der Rumpfmuskulatur. Es ist der Gewichtskontrolle zuträglich, hilft beim Abnehmen und beugt Osteoporose vor.

Die dynamische Belastung während des Gehens schmiert die Gelenke und sorgt außerdem für ihre verbesserte Stabilität. Durch die Bewegung wird die Beinmuskulatur gekräftigt, in erster Linie die Waden und Oberschenkel (je nach Steigung und Gelände), aber es stärkt eben auch die „Aufhängung“ der Knie, die Sehnen und Bänder, und schützt damit vor Arthrose. Bei Arthrose wird immer gleich versinnbildlicht, dass der „Knorpel sich abnutzt“, aber einen „Verschleiß“ des Knorpels gibt es eigentlich nur bei einer Fehlstellung des Gelenkes, sei sie angeboren oder durch Unfall erzeugt. Normalerweise baut sich ein Knorpel nur

ab, wenn er zu wenig Bewegung hat und damit mangelnde oder falsche, ungünstige Nährstoffe, die zu Entzündungen führen. Ein Gelenk und sein Knorpel brauchen außerordentlich viel Bewegung, zunächst bevorzugt entlastet (wenn die Erkrankung bereits auffällig oder fortgeschritten ist), also gerne im Wasser (Wassergymnastik). Später aber auf jeden Fall auch wieder an Land in der Trockengymnastik. Sie erzeugt mehr Belastung, um die stützende Muskulatur sinnvoll aufzubauen. Der Körper muss schließlich mit dieser alltäglichen Beanspruchung umgehen und „funktionieren“ können oder es eben wieder lernen.

In meinen Gelenk-Fit-Kursen in der funktionellen Trockengymnastik bauen wir die haltende Muskulatur sanft wieder auf und beziehen die Komponente der anti-entzündlichen Ernährung mit ein, die maßgeblich hilft, die Nährstoffe zur Regeneration des Knorpels zur Verfügung zu stellen und eine Chance auf Rettung der betroffenen Gelenke zu erwirken. Aber auch auf die Psyche und das Wohlbefinden hat die „Langsamkeit“ der Fortbewegung einen Einfluss, denn durch die Endorphinausschüttung wird die Stimmung verbessert, depressive Verstimmungen gelindert, Stress abgebaut und die Klarheit unseres Denkens gefördert. Klarheit braucht Ruhe und wir finden Lösungen zu Problemen

oder Ideen fürs Leben. =) Das ganze Jahr über biete ich Gesundheitswanderungen an, denn für mich ist es wichtig, die Menschen auch in ungemütlichen Jahreszeiten oder bei „unschönerem“ Wetter hinaus in die Natur zu treiben und einfach immer in Bewegung zu versetzen.

Inzwischen habe ich beim Megamarsch Weserbergland, auf meiner Heimstrecke, meinen elften 100er erreicht – und nun geht mir die 222 nicht aus dem Kopf. Irgendwann werde ich diese Distanz bezwingen. ;) Ist Gehen nicht auch immer ein Gefühl von Freiheit? Kopf frei, Problem raus, Lösung rein!

**Wanderbare Grüße,
Brinja**

BRINJA WEGE FÜR FÜR

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)