



## Kneipp bewegt – Gehen, Laufen, Walken

Gehen oder Laufen ist die natürliche Fortbewegungsart des Menschen – jeder kann es, die Frage ist nur, wie weit und wie lange. Diese Fortbewegung bezeichnet man als Bipedie. Sie erfordert starke Beinmuskeln, insbesondere in den Oberschenkeln. Beim Menschen sind der Quadrizeps und die hinteren Oberschenkelmuskeln unverzichtbar für zweibeinige Bewegungsabläufe, sodass jeder einzelne dieser Muskeln bedeutend größer ist als beispielsweise ein gut ausgebildeter Armbeizeps.

### Unser Tipp: Gehen, Laufen, Walken

Im Gegensatz zum Stehen wird bei Bewegung durch das Abrollen der Fußsohle und die dadurch wechselnde Anspannung der Wadenmuskulatur das Blut aus den Venen nach oben gepumpt – mit Hilfe der Venenklappen. Dadurch harmonisiert man nicht nur den Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf, sondern auch Stoffwechsel und Nerven. Die Bewegung beim Laufen an frischer Luft ist durch den stetigen Rhythmus entspannend und wohltuend für die Stimmung. Ein unebener Boden fordert die Reflexe und Sinne und schont dadurch die Gelenke, so dass bei jedem Schritt die gleichen Belastungen auftreten. Ein weicher Waldboden ist für die Gelenke der Beine und Füße sowie für den Rücken schonender (kann man notfalls durch spezielle Laufschuhe angleichen). Deshalb ist Gehen oder Walken eine hervorragende Alternative zum Laufen bzw. Joggen. Bei Rückenproblemen eignet sich auch das Nordic Walking, da hier das zügige Gehen durch kraftvolle Armbewegungen ergänzt wird und somit die Rumpfmuskulatur zusätzlich trainiert wird. Das richtige Maß der Belastung haben Sie erreicht, wenn Sie sich während des Laufens oder Gehens noch gut unterhalten können, ohne außer Atem zu geraten.

### Sebastian Kneipp:

„Je gesünder und kräftiger aber der menschliche Leib ist, um so frischer und leistungsfähiger wird auch der Geist sein.“

### Tipp:

Gehen und laufen Sie täglich, am besten im Freien und – falls möglich – barfuß. Aber bitte keine Überforderung! Sie sollen sich wohl fühlen und es soll Spaß machen. Mit Partnern oder in der Gruppe fällt das leichter. Letztendlich ist sehr viel für die Gesundheit getan, wenn man es schafft, in der Woche ca. 20 km auf den eigenen Beinen zurückzulegen – egal wie schnell, aber in größeren Stücken von wenigstens 1 km.

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

**Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin  
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

### Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de