

WIM LUIJPERS

DIE HEILKRAFT DES
GEHENS

Gesunder Rücken
Bewegliche Gelenke
Starke Füße

GOLDMANN

WIM LUIJPERS

DIE HEILKRAFT DES GEHENS

GESUNDER RÜCKEN
BEWEGLICHE GELENKE
STARKE FÜßE

GOLDMANN

WIM LUIJPERS

DIE HEILKRAFT DES GEHENS

Gesunder Rücken
Bewegliche Gelenke
Starke Füße

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen und Übungen ergeben.

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2014

© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Umschlagmotiv: Moana Luijpers-Rochel

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

al · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-641-13029-9

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Leben ist Bewegung

Unser »Bewegungsleben«
Wissenswertes rund ums Gehen

Die Heilkraft des Gehens

Status quo und seine Problematik
Heilsames Gehen
GASTAUTOR Dr. Christoph Michlmayr
Probleme mit dem Bewegungsapparat aus Sicht des
Orthopäden

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode
Körperwissen

Gesunder Rücken und bewegliche Gelenke

Volkskrankheit Arthrose
Die Entspannungshocke
Muskeln lassen das Skelett tanzen
GASTAUTOR Dr. Robert Schleip
Faszinierende Faszienforschung
Dosieren Sie Ihre Kraft
Spüren Sie den Kraftaufwand
Effizientes Treppensteigen
Die Kunst des Treppensteigens

Füße - ein Meisterwerk der Evolution

Hausgemachte Fußprobleme
Orthopädische Praxis
»Use it or lose it«
Ein Wunderwerk der Natur
Annas Geschichte

Stärkung der Fußmuskeln

Federnde Sprünge

Der Mensch und seine drei Gangarten

Die Dynamik des Gehens

Wie gehen Sie eigentlich?

Das erste Prinzip des Gehens

Die Schwerkraft

Der goldene Faden I

Der goldene Faden II

Der goldene Faden III

Der Geh-Punkt I

Der Geh-Punkt II

Der Geh-Punkt III

Verbindung zwischen Geh-Punkt und goldenem Faden

Das zweite Prinzip des Gehens

Der Gegenbewegung des Kreuzgangs

Der Passgang

»Sei sicher ...«

Die Geh-Schule

Die Übungen der Geh-Schule

Schulter-Hüfte-Verbindung – Arme entlasten

Beugen – Im Lot

Beinzug – Drehmoment

Hüfte öffnen – Beinschwung

Seitlich beugen – Wackel-Gang

Eidechsenbewegung – Echsengang

Rückenrolle – Wirbelkette

Drehsitz – Schneckentempo

Stabilität – Kranich

Schraube – Fuß-Drehung

Beckenkreis – Hüftkreis

Strecken – Turbo-Gang

Verinnerlichen der Geh-Schule

Gedankenwanderung im Liegen
Gedankenwanderung im Gehen

Pilgern - wenn nichts mehr geht, dann geh

Auf dem Weg zum Wesentlichen
Tradition in allen Religionen
GASTAUTORIN Christine Dittlbacher
Mit den Füßen dem Leben begegnen - die Heilkraft des
Pilgerns

Heilsames Wandern

Zurück zu den Wurzeln
Freizeitspaß für jedermann
GASTAUTOR Mag. Franz Mühlbauer
Wandern - Heilkraft und Regeneration

Befreite Atmung

Entscheidend ist, wie wir atmen
Den Atem befreien
GASTAUTOR Dr. Martin Ehrlinger »Geh aus, mein Herz, und
suche Freud«

Natürliches Schuhwerk

Probleme bei herkömmlichen Schuhen
Gedämpfte Schuhe belasten die Füße
High Heels - die hohe Versuchung
Barfuß gehen - Barfußschuhe

Laufen

Bewegung soll Spaß machen
Schalten Sie in den zweiten Gang
Wim Luijpers live
Bücher und DVDs, die weiterhelfen
Dank



© Moana Luijpers-Rochel

Leben ist Bewegung



© Mag. Franz Mühlbauer

Wie geht's, wie steht's? Es läuft gut! – All diese Wendungen sind mit unserem »Bewegungsleben« verknüpft. Aber meinen wir tatsächlich unsere Muskeln, Bänder und Knochen, also unseren Bewegungsapparat, wenn wir solche Formulierungen verwenden? Wohl nicht direkt, aber irgendwie doch.

Unser »Bewegungsleben«

Die Sprache bedient sich nicht zufällig dieser »Bewegungsworte«. Sie weiß, dass die Art, wie wir uns bewegen, sehr viel mit unserer inneren Verfassung und mit unseren Gefühlen zu tun hat. Wir bewegen uns so, wie uns zumute ist. Ob wir uns großartig fühlen oder Angst haben, ob wir gern unter Menschen gehen oder eigenbrötlerisch sind, ob wir unser Tagwerk mit einer gewissen Gelassenheit erledigen oder vom Ehrgeiz getrieben werden, ob wir voll Hoffnung sind oder kein Land in Sicht ist: All das findet Ausdruck in unseren Bewegungen. Nicht umsonst können wir, wenn wir einen Bekannten treffen, in den ersten Sekunden an seinem Gesicht und an seiner Körperhaltung erkennen, wie es ihm geht.

Unsere Bewegungen spiegeln unseren Gemütszustand. Und es lässt sich auch umdrehen: Unser Gemütszustand, unsere Stimmung wird maßgeblich von unserem »Bewegungsleben« bestimmt. Wenn wir uns ausreichend und gut bewegen, geht es uns meist körperlich und psychisch besser; dann »läuft alles wie geschmiert«.

Je besser Sie gehen, desto besser geht es Ihnen

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, Ihr »Bewegungsleben« zu verbessern, weil ich fest davon überzeugt bin, dass Sie sich dann vitaler fühlen und auch gesünder leben werden. Alle Übungen, die ich Ihnen vorstelle, beeinflussen nicht nur

Ihren Körper, sondern auch Ihr Gemüt und Ihren Geist. Denn die Natur jedes Menschen ist es, sich zu bewegen. Einem natürlichen Instinkt zufolge bewegen wir uns immer auf irgendetwas hin oder von etwas weg. Zu diesem Zweck haben sich unsere beiden Beine entwickelt. Die Art und Weise, *wie* wir uns auf unseren zwei Beinen bewegen, ist entscheidend dafür, ob wir gesund bleiben oder erkranken.



© Moana Luijpers-Rochel

Unser »Bewegungsleben« läuft im Gegensatz zu anderen Bereichen des Lebens oft eher unbewusst und gedankenlos ab, ja sogar gefühllos. Wahrscheinlich überlegen Sie ziemlich genau, was Sie essen oder trinken möchten, und Sie genießen es, wenn es schmeckt. Auch die Entscheidung, welche Kleidung Sie kaufen und was Sie morgens anziehen,

ist vermutlich wichtig für Sie. Aber machen Sie sich Gedanken über Ihre Bewegungen im Alltag?

Wir alle wissen inzwischen, dass wir uns der Gesundheit zuliebe mehr bewegen und mehr Sport treiben sollten. Dieses Wissen setze ich in diesem Buch daher voraus. Ich gehe einen Schritt weiter und frage: *Wie* gehen und laufen Sie? *Wie* treiben Sie Sport? Mit diesen Details setzt sich kaum jemand auseinander. Doch sie sind dafür verantwortlich, ob Gelenkbeschwerden oder andere Erkrankungen entstehen. Bewusstheit in der Bewegung ist die wichtigste Voraussetzung für Ihr Wohlbefinden. Sie steigert die Lebenslust und Kreativität, erhöht Ihre Ausstrahlung, Gesundheit und innere Zufriedenheit.

Bewusstheit kommt Schritt für Schritt

Gehen ist die natürlichste menschliche Fortbewegungsart, und doch fahren die meisten Menschen lieber mit dem Auto, als zu Fuß zu gehen. Wenn ich die Leute auf der Straße beobachte, dann ist mir auch klar, warum das so ist. Für den Großteil der erwachsenen Bevölkerung ist das Gehen anstrengend geworden. Der sitzende Krümmeling hat im Laufe der modernen Zivilisation das Gehen verlernt. Jeder Mensch geht halt irgendwie, um möglichst rasch von A nach B zu kommen. Darüber, *wie* man geht, macht sich niemand Gedanken, zumindest nicht, solange noch nichts weh tut. Erst wenn die ersten Schmerzen am Knie, an der Hüfte oder im Lendenwirbelbereich spürbar werden, wird man vorsichtiger, achtsamer mit sich selbst und seinen Bewegungen.

Jeder Teilnehmer, der in eines meiner Seminare kommt, lernt gleich am ersten Tag einen neuen, effizienten Gang. Das ist die Basis für alle anderen Bewegungen, um leichter zu leben. Nach zwei Tagen möchte niemand in der Gruppe jemals wieder so gehen wie vor dem Seminar. Und nicht nur das, er kann es auch nicht mehr. Denn ist man sich seines

Körpers einmal bewusst geworden, ist es unmöglich, diese neue Bewusstheit einfach wieder über Bord zu werfen.

Feldenkrais und »Die Heilkraft des Gehens«

Das Buch »Die Heilkraft des Gehens« unterstützt Sie dabei, sich Ihres Körpers und Ihrer Bewegungen bewusst zu werden. Es hilft Ihnen bewusster zu gehen und sich bewusster zu bewegen und fördert den achtsamen Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen. Damit bringt es wieder kindliche Leichtigkeit in Ihr Leben.

Grundlage des Buches und der Übungen ist die Bewegungslehre von Dr. Moshé Feldenkrais. Viele Grundprinzipien seiner Methode werden in diesem Buch präsentiert, so war auch für ihn Bewegung Ausdruck der ganzen Person. Es ist allerdings kein herkömmliches Feldenkrais-Werk, in dem mehrere Möglichkeiten angeboten werden und es dann dem Leser überlassen wird, die bessere für sich selbst herauszufinden. Auch auf die sonst für Feldenkrais üblichen Fragestellungen, ob Sie eine Bewegung schwerer oder leichter empfinden, wird größtenteils verzichtet. Dieses Buch ist mehr ein Hilfsmittel, mit dem Sie sich das Selbstverständlichste für den Menschen, das Gehen, bewusster machen können, und es lässt Sie neue Ansätze der Geh- und Laufbewegung entdecken.

Alle Übungen und Ansätze, die in diesem Buch vorgestellt werden, wurden von mir in Seminaren, Ausbildungen und Einzelsitzungen über mehr als zwei Jahrzehnte erprobt und haben sich als äußerst sinnvoll und effizient erwiesen. Machen Sie sich mit mir auf den Weg zu einem leichten, beschwingten Gang.



Gehen Sie so sanft, als würden Ihre Füße die Erde küssen.

© Moana Luijpers-Rochel

Wissenswertes rund ums Gehen

Gehen ist ein natürliches Bedürfnis

Zigtausende von Jahren gingen und liefen unsere Vorfahren, um zu leben und zu überleben. An die 40 Kilometer pro Tag mussten sie ihrer Nahrung hinterherlaufen. Ganze Kontinente haben sie erwandert, sie haben Wüsten durchquert und Berge bestiegen. Nur wer in Bewegung

blieb, konnte überleben. Einige Nomadenvölker leben bis heute an wechselnden Weide- und Lagerplätzen. Fußprobleme, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arthritis oder Diabetes sind bei diesen Völkern kaum bekannt.



© iStockphoto.com (uchar)

Der aufrechte Gang und wie es dazu kam

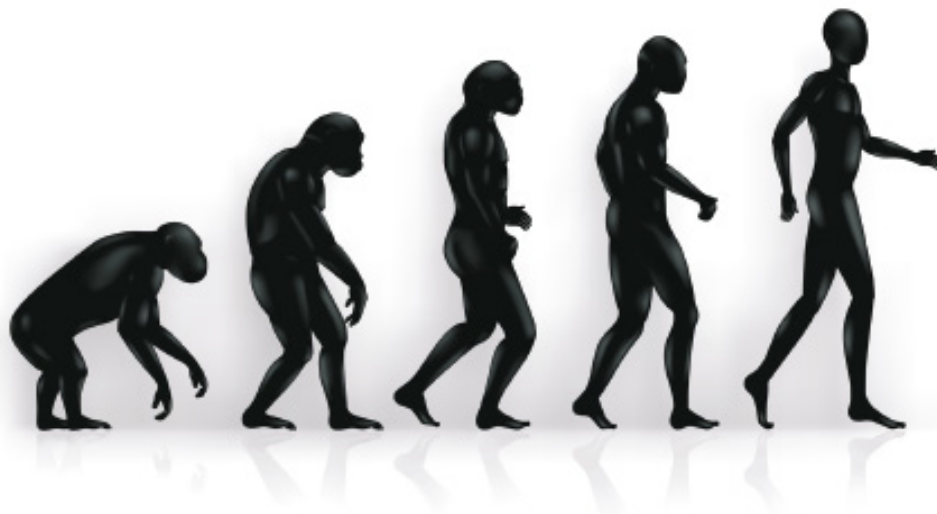
Die Wissenschaft ist sich über den genauen Zeitpunkt nicht ganz einig, doch als sicher gilt, dass sich in einem Zeitraum von 3 bis 6 Millionen Jahren vor unserer Zeit die ersten Affen in den Wäldern Afrikas aufrichteten und auf zwei Beinen zu gehen begannen. Durch extreme Klimaschwankungen und den Rückgang der Wälder waren sie gezwungen, die schützenden Bäume zu verlassen und sich in der freien Savanne zu behaupten. Diese Kreatur verfügte über große Vorteile in ihrem Körperbau: Die Beine waren länger und gerader, was das Gehen erleichterte, der Oberkörper

ermöglichte aufgrund des Affenschultergürtels und der freien, starken Gelenke ein optimales Schwingen und Klettern in den Bäumen.

Vor rund 2 Millionen Jahren war es dann so weit: Der *Homo erectus* begann im aufrechten Gang die Welt zu erobern. Er war uns schon sehr ähnlich, lebte in kleinen Gruppen und Familienverbänden und stellte Werkzeuge wie Faustkeile her. Er wanderte von Afrika aus nach Asien und nach Europa.

Im weiteren Verlauf der Evolution wurde das Gehirn größer und entwickelte sich zu unserem flexiblen Gehirn mit der Fähigkeit, abstrakt zu denken. Die Beine verlängerten sich weiter, die Arme wurden kürzer, die Beckenknochen und Hüftgelenke entwickelten sich zu einem optimierten Geh- und Laufapparat. Die Wirbelsäule streckte sich nach oben, Kopf und Augen waren geradeaus gerichtet. Dies erweiterte das Gesichtsfeld und ermöglichte den freien Blick in alle Richtungen.

Zweibeinigkeit ist sehr ungewöhnlich in der Natur, und die Aufrichtung brachte eine enorme Energieersparnis. Schimpansen benötigen beim Gehen vier Mal mehr Muskelkraft als Menschen.



Nicht nur das effiziente Laufen, auch die Möglichkeit des Schwitzens durch den Verlust der Körperbehaarung ermöglichte es unseren Vorfahren, über weite Distanzen ihrer Beute hinterherzurennen. Raubtiere überhitzen nach 10 bis 15 Minuten. Der zweibeinige Mensch ist das einzige »Tier«, das in der Lage ist, über Stunden oder sogar Tage zu gehen oder zu laufen, selbst in der sengenden Mittagssonne Afrikas. Nur durch dieses effiziente Jagen in Gruppen konnte der Frühmensch überleben und seinem großen Gehirn genügend Energie in Form von tierischem Eiweiß zuführen. Wir alle haben diese Bewegungs-Gene noch in uns gespeichert.

Der heutige Mensch ist also nicht für Untätigkeit gebaut und schon gar nicht für das sitzende Leben der Zivilisation geeignet. Hundert Jahre Moderne sind viel zu kurz, um die Biologie zu verändern. Doch nach einer bewegungsreichen Kindheit werden wir mehr und mehr »sitzhaft«. Sich nach getaner Arbeit auszuruhen und zu regenerieren bedeutet für viele Menschen, gar nichts zu tun, außer vielleicht vor dem Fernseher auf der Couch zu lümmeln. Doch wahre Regeneration gelingt am besten, indem man sich im Sauerstoffüberschuss in freier Natur moderat bewegt, wie etwa beim Gehen.

Die großen Denker waren Geher

Viele berühmte Autoren und Philosophen sind der Meinung, Gehen sei der ideale Weg, um besser zu denken. Gehen lockert den gesamten Körper und regt dadurch den Gedankenfluss an. Verbindungen, die vorher im Gehirn blockiert waren, werden ermöglicht. Das Gehen fördert die Kreativität, effektiveres Denken und eröffnet neue Perspektiven.

 Johann Wolfgang von Goethe meinte, Gehen beflügelt die Freiheit und die Kreativität. Im Thüringer Wald ist ein Wanderweg nach ihm benannt.

 Der große Philosoph Arthur Schopenhauer, der dem Westen fernöstliches Denken näherbrachte, ging täglich an die zwei Stunden. Wo immer er sich auf Reisen befand, ob in England, Deutschland oder Italien, er verzichtete nicht auf seine Spaziergänge, um in Gedanken zu schwelgen.

 Friedrich Nietzsche behauptete, dass jeder seiner Texte erlaufen sei: »Ich habe nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den Füßen geschrieben.« Er misstraute sogar jedem Gedanken, der nicht im Gehen entstanden war.

 Einer der größten deutschen Autoren, Hermann Hesse, durchwanderte Indien, um seine Weltsicht zu vervollständigen. Das Wandern schenkte ihm die Ideen für seine weltberühmten und brillanten Romane.

Wandelnde Philosophen

Im alten Griechenland, einer unserer wichtigsten ideellen Leitkulturen, gehörte die körperliche Bewegung ganz selbstverständlich zum Lebensstil. Sie war gleichrangig mit dem geistigen und dem musischen Leben. Die Gymnasien waren Wandelhallen, in denen Körper, Geist und Seele zu ihrem Recht kamen. Offenbar wussten damals die Lehrerphilosophen, dass der Mensch in Bewegung kreativer ist, als wenn er sitzt oder liegt.

Der griechische Philosoph Aristoteles trug seine Lehren gewöhnlich im Gehen vor, er wandelte mit seinen Schülern durch den »Peripatos« (auf Deutsch »Wandelhalle«) des Lykeions, an dem er lehrte. Die Angehörigen seiner Schule nennt man »Peripatetiker«, was den Zusammenhang zwischen Kreativität und Gehen aufzeigt.



© iStockphoto.com (Hulton Archive)

»Solvitur ambulando«

»Es löst sich beim Gehen« lautet die Übersetzung des lateinischen Merksatzes »Solvitur ambulando«, an dessen Richtigkeit niemand mehr zweifelt. In der Praxis hat er sich wohl schon tausende Male bestätigt. Gehen tut uns also nicht nur körperlich Gutes, sondern beeinflusst uns auch geistig positiv. Ein täglicher Spaziergang lässt uns die Welt anders sehen und erleben, schon allein wegen der langsameren Geschwindigkeit. Wir können im Gehen viel mehr wahrnehmen, Dinge aus anderer Perspektive betrachten, alle Sinne sind geschärft. Vielleicht ist das auch der Grund, warum Menschen, die intensiv nachdenken, es kaum längere Zeit sitzend aushalten. Sie gehen im Raum

auf und ab, als wäre das Gehen und Denken auf irgendeine wundervolle Weise miteinander verknüpft.

Glücksgefühle entstehen nicht durch den Rausch der Geschwindigkeit, wie es bei vielen Sportarten der Fall ist, sondern durch Ruhe und den gleichmäßigen Rhythmus in der Bewegung des eigenen Körpers. Gehen ohne Zeitdruck kann somit zu einer interessanten Entdeckungsreise zu sich selbst werden.

Gehen birgt kein Risiko

Viele Sportarten sind gefährlicher, als es den meisten Menschen bewusst ist. So passieren häufig Sportunfälle, weil Menschen dazu neigen, sich zu überfordern, und es sterben viel mehr Spitzensportler oder extreme Freizeitsportler an Herzversagen, als man erwarten würde.

Dagegen hat sich Gehen, Wandern und auch leichtes Laufen, und das 30 Minuten täglich, als optimales lebensverlängerndes Elixier herausgestellt. Denn anders als bei den meisten Sportarten steht hier die Bewegung selbst im Vordergrund. Es gibt keine Ziele, die in einer vorgegebenen Zeit zu erreichen sind.

Der Großteil der sportlichen Aktivitäten genügt sich nicht selbst, meist ist das Ziel, eine bestimmte Geschwindigkeit oder Distanz zu erreichen oder eine möglichst hohe Anzahl von Punkten zu erlangen. Das spiegelt den Ehrgeiz des typischen Abendländers wider. Aber müssen wir alle immer mehr leisten, um eine ständig steigende Erfolgskurve vorweisen zu können? Schon beruflich haben wir Konkurrenten, müssen täglich Leistung bringen, stehen unter enormem Druck. Daran haben wir uns über viele Jahre hinweg mehr oder weniger gewöhnt, und weil es kein Umdenken erfordert, verharren wir in diesen Mustern und suchen in unserer Freizeit genau dieselben Herausforderungen. Nur nennen wir es diesmal »gesunden

Sport«. Von Regeneration und Entspannung kann hier keine Rede mehr sein.

Vielleicht sollten wir uns besser einer Bewegungsart zuwenden, in der mehr Ziellosigkeit geboten wird. Hier ist ein Umdenken zu beobachten, so hat zum Beispiel Yoga immer mehr Anhänger. Die Yoga-Übungen haben jenen inneren Zustand zum Ziel, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen. Beim längeren Gehen ist es genauso: Das Ziel ist es, den Gedanken und Gefühlen eine Chance zu geben, zur Ruhe zu kommen. Die Natur zu betrachten und sich in ihr gemächlich zu bewegen birgt sehr viel meditatives Potenzial.

Gehen ist praktisch

Das Gehen hat große Vorteile: Man braucht sich dafür nicht umzuziehen und muss danach nicht duschen. Es sind keine besonderen Geräte dafür nötig, sondern lediglich ein Paar bequeme Schuhe. Und weil das Gehen ganz ohne Vorbereitung und ohne Nachsorge auskommt, fällt der Entschluss, es zu tun, besonders leicht.

Gehen ist ideal für Menschen, die wenig Zeit haben und ihre ganze Kraft in einen langen Arbeitstag stecken. Die Mittagspause reicht schon für einen halbstündigen flotten Spaziergang. Ebenso günstig ist das Gehen für Menschen mit wenig Antriebskraft, die chronisch müde sind oder mitten in Konfliktsituationen oder in Lebenskrisen stecken. Und es ist optimal für alle, die aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht laufen wollen oder können, etwa weil die Bandscheiben rebellieren, weil Gelenkarthrose sie plagt oder weil sie gerade von einem Infekt genesen sind.

Sie können das Gehen mit einer Besorgung verbinden und es auf mehrere kleine Bewegungssegmente am Tag aufteilen. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass es dem Körper ziemlich egal ist, ob Sie Ihr Bewegungsprogramm von zum Beispiel einer halben Stunde

auf einmal durchziehen oder ob Sie es auf zwei Viertelstunden aufteilen.

Der Weg ist das Ziel

Auch wenn der Satz »Der Weg ist das Ziel« heute fast inflationär gebraucht wird, haben wir seine wahre Bedeutung in unserer zielorientierten, schnelllebigen Gesellschaft vergessen. Denken Sie einmal in Ruhe darüber nach: Um ein Ziel erreichen zu können, benötigen Sie einen Weg, und die »Qualität« dieses Weges bestimmt, in welchem Zustand Sie am Ziel ankommen.

Wir meinen, wir müssten Gehen, Wandern oder Laufen nicht lernen, schließlich können wir es von klein auf. Dabei vergessen wir, dass durch jahrelange sitzende Tätigkeiten nicht mehr viel von unserem ursprünglichen Wissen, wie man effizient und ökonomisch geht, übrig geblieben ist. Wir kommen seltsamerweise auch nicht auf die Idee, dass Rücken- und Knieschmerzen, verspannte Schultern oder auch Kurzatmigkeit konkrete Hinweise darauf sind, dass es nicht richtig rund läuft in unseren Bewegungen. Allzu oft hört man, dass man diese Wehwehchen einfach in Kauf nehmen muss, schließlich hat doch fast jeder ein paar Beschwerden und sein »Kreuz zu tragen«. Schmerzen am Bewegungsapparat werden fatalerweise zum Normalzustand.

Dabei können wir einiges dafür tun, um diese Beschwerden loszuwerden. Allem voran können wir lernen, wieder richtig zu gehen.

Die Heilkraft des Gehens



© Moana Luijpers-Rochel

Laut Meinung der amerikanischen Evolutionsmediziner Randolph Nesse und George Williams ist Bewegung nicht einfach eine nützliche Zugabe, um die Gesundheit zu verbessern. Vielmehr ist sie die Voraussetzung für das normale Funktionieren des Menschen.

Status quo und seine Problematik

Ein bewegungsfauler Körper ist anfälliger für Krankheiten. Die biochemischen Kreisläufe stocken, dadurch ballen sich beispielsweise die Blutfette vermehrt zu Gallensteinen. Trägen Personen wird häufiger als dem Rest der Bevölkerung die Gallenblase entfernt. Weil im lahmen Leib die Verdauung schleppend abläuft, sind die Organe länger mit krebsauslösenden Stoffen aus der Nahrung in Kontakt. Inaktive Menschen haben ein um 50 Prozent erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Auch andere Zahlen sind beeindruckend, und das nicht im Positiven:

 90 Prozent aller Europäer leiden irgendwann unter Rückenschmerzen.

 82 Prozent der Bevölkerung haben chronische Probleme mit dem Bewegungsapparat oder leiden unter entsprechenden Erkrankungen.

 50 Prozent aller Frührenten werden aufgrund von Wirbelsäulenbeschwerden genehmigt.

Der moderne Mensch verbringt die meiste Zeit im Sitzen. Und wenn er gerade mal nicht sitzt, liegt er auf der Couch oder im Bett. Bewegt er sich, dann von seinem Stuhl oder der Couch zum Auto, vom Auto zum Aufzug, vom Aufzug zum nächsten Stuhl und das Ganze acht Stunden später wieder retour. In der Freizeit sitzt er in Restaurants und Bars oder, wenn es kulturell sein soll, im Kino, Theater, Konzert. Das ist das tägliche Ritual – sitzen, sitzen und wieder sitzen.



© Moana Luijpers-Rochel

Das Resultat: 67 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen leiden unter Fettsucht, 80 Prozent aller erwachsenen Menschen klagen über Probleme am Bewegungsapparat wie Rückenschmerzen, Knie- und Hüftarthrosen. Sieben Millionen Deutsche sind von Osteoporose betroffen, und jeder Zweite stirbt an einem Herz-Kreislauf-Problem.

Der Bundes-Gesundheitssurvey, eine große Studie über den Gesundheitszustand der deutschen Bevölkerung, offenbarte: Etwa 65 Prozent der 50- bis 59-jährigen Frauen und 60 Prozent der Männer desselben Alters sind kaum