

Statistik zum Sitzen veröffentlicht. Demnach sitzt ein Mann bei uns durchschnittlich 7,1 Stunden, eine Frau 6,7 Stunden. Denkt man an Büroarbeiter, die mindestens 7 Stunden sitzen, und zählt noch die Essenszeiten und Freizeitaktivitäten im Sitzen (wie Fernsehen und Kneipe) hinzu, kommt man auf über 10 Stunden! Die ruhenden Tätigkeiten überwiegen bei Weitem unsere Bewegungsaktivitäten. Um uns zu schonen, nutzen wir so oft wie möglich Fahrstühle, Rolltreppen, öffentliche Verkehrsmittel, Autos usw. Die tatsächliche durchschnittliche Laufleistung beträgt, natürlich abhängig vom Beruf, ca. zwei Kilometer pro Tag.

Gehen und Fühlen

Gehen ist für die meisten Menschen so selbstverständlich, dass sie sich kaum Gedanken darüber machen. Dabei ist das Gangbild so individuell wie ein Fingerabdruck. Jeder kann an seinem Gangbild identifiziert werden.

Das Gangbild verrät Ihr Alter

Einen langsamen, hinkenden Gang nehmen wir mit zunehmender Gebrechlichkeit im Alter an. Je schlechter dabei die Gelenke sind, desto schlechter wird der Gang. Was aber sagt das Gangbild über unsere Vitalität aus? Jede Menge! Ein dynamisches, agiles Gehen auch im fortgeschrittenen Alter wird ganz unbewusst mit Kraft und Jugendlichkeit in Verbindung

gebracht.

Aber unser Gangbild drückt auch überaus deutlich unser emotionales Befinden aus. Gangmuster, Geschwindigkeit und der Druck des Körpers in den Boden verändern sich, wenn es uns nicht gut geht. Zudem wird unser Persönlichkeitseindruck wesentlich, das heißt zu über 50 Prozent von der Motorik, also der Körpersprache bestimmt. Die Stimme hat immerhin noch einen Anteil von 38 Prozent, der Inhalt des gesprochenen Worts trägt nur 7 Prozent dazu bei.

Gehen ist Therapie

Da das Gehen unseren emotionalen Status repräsentiert, ist es natürlich auch möglich, über die Fortbewegung unseren psychoemotionalen Zustand zu verändern. Die moderne Medizin kennt dieses Prinzip zwar, wendet es aber noch viel zu wenig an.

Wenn es Ihnen also mal nicht so gut gehen (!) sollte, gehen oder laufen Sie für 30 Minuten. Sie haben dadurch einen direkten positiven Einfluss auf Ihr emotionales System. Gehen Sie flott und mit Nachdruck, setzen Sie die Füße fest auf dem Boden auf und finden Sie einen gleichmäßigen Rhythmus. Nach ein paar Minuten spüren Sie Frische, positive Energie und ein Öffnen des Geistes. Natürlich verschwinden Ihre Probleme nicht, aber Ihre Haltung (die körperliche wie die geistige), Stimmung und Energie werden sich positiv ändern.

WIE DAS KNIEGELENK AUFGEBAUT IST

Eigentlich besteht das Kniegelenk nur aus wenigen Strukturen. Doch das Zusammenspiel dieser wenigen Strukturen ist, wie so vieles in unserem Körper, faszinierend.

Genial einfach und doch kompliziert

Vier Knochen formen das Kniegelenk:
kopfwärts der kräftige
Oberschenkelknochen (Femur), fußwärts