


# Schrittmuster

## GODO – eine neue Gangart



Wer sagt eigentlich, dass man immer über die Ferse bzw. Hacke gehen muss? Ein Bewegungsmuster, bei dem täglich Tonnen Gewicht direkt auf die Knochenkette übertragen werden!

Dr. Peter Greb hat eine Alternative parat: die Erinnerung daran, dass der Mensch doch eigentlich Ballengänger ist.

Es ist ungefähr zwei Millionen Jahre her, dass unsere Vorfahren damit begannen, sich von ihren damals vier Füßen aufzurichten. Dadurch wurden die hinteren Extremitäten extrem gefordert. Eigentlich waren sie doch so konstruiert, dass sie jeweils nur ein Viertel des Körpergewichts tragen sollten, und nun mussten zwei Füße die doppelte Last übernehmen.

Die Wirbelsäule kam in eine aufrechte Position. Die große Zehe, die bisher als Greifwerkzeug diente, verlagerte sich in eine Reihe mit den

anderen Zehen und war jetzt die Stütze des Fußes. Die Ferse senkte sich zum Boden: Der Zehengänger wurde zum Fersengänger. Am Ende dieser Entwicklung stand der aufrecht auf zwei Beinen gehende Homo sapiens.

Noch immer beschäftigt der Mensch sich viel zu wenig mit seinem Körper, gerade auch den Füßen. Häufig nehmen wir alle Teile nur als rein funktionierende Organe wahr. Und obwohl man viele Redensarten rund um die Füße verwendet, geben sie zumeist nicht das wieder, was wir

an den Füßen fühlen, was die Füße wirklich betrifft – einige Beispiele:

- Wir machen einen großen Schritt voraus. Das bedeutet, wir sind auf dem richtigen Weg.
- Wir bekommen kalte Füße: Wir ziehen uns von unserem Vorhaben zurück und sind unsicher.
- Mit dem linken Fuß aufzustehen meint: Wir sind nicht gut drauf.
- Boden unter die Füße bekommen: Man geht Probleme an.
- Auf zu großem Fuß zu leben heißt eigentlich, dass wir uns unseren derzeitigen Lebensstil gar nicht leisten können.
- Da läuft etwas falsch: Irgendetwas ist in Unordnung.
- Mit beiden Beinen im Leben stehen verwendet man für: sattelfest sein, seine/n Frau/Mann stehen.
- Wir setzen etwas in Gang: Man bringt Bewegung in etwas hinein.

### Zurück zu den Wurzeln

Unsere Füße sind ein Zusammenspiel aus Knochen, Bändern, Sehnen, Nerven und Muskeln. Es ist so fein aufeinander abgestimmt, dass wir uns nicht nur aufrecht fortbewegen können, sondern auch laufen, springen, hüpfen und tanzen. Will man sich etwas näher mit diesen tragenden Elementen beschäftigen, dann ist es durchaus sinnvoll, auch das Gehverhalten zu analysieren, wie es z. B. Dr. Peter Greb tut.

Mit GODO geht er der Frage nach, ob der Mensch nicht eigentlich Ballengänger ist. Er behauptet: „Die Gestalt der Beine, insbesondere die der Füße, und viele weitere Hinweise deuten darauf hin. Folgt man diesem Ansatz, erfährt man im Handumdrehen eine deutliche Dynamisierung des eigenen Gehens. Sehr schnell spürt man die positiven Auswirkungen auf die Atmung, die Aufrichtung, das Herz-Kreislaufsystem und die persönliche Stimmung. Besonders die Wirkung auf die Beine ist deutlich wahrnehmbar – die Beine werden leichter und überflüssige Pfunde schmelzen ab!“

GODO setzt sich aus den Silben GO

## Hand & Fuß

und DO zusammen. GO heißt das älteste Spiel der Welt, es stammt aus Japan und bedeutet: durch Spielen zum Bewusstsein. DO steckt z. B. auch in Aiki-DO oder Ju-DO und heißt: der Weg. Die englische Aufforderung „go do“ beinhaltet „gehe und tue“, „bewege und handle“. Daraus entstand: „Gehe den Weg bewusst!“

GODO ist die Umstellung vom Hacken- auf den Ballengang – vom Gang auf der Knochenkette zum Schreiten mit der Muskelkette. Für Peter Greb ist diese Technik der Wechsel von einem permanenten Missbrauch des Körpers zu einem artgerechten „Geh-brauch“. Denn schließlich wiegt jeder Schritt über die Ferse durchschnittlich etwa 50 Kilogramm – auch bei dämpfender Absatztechnologie. Nach hundert Schritten wären das dann bereits fünf, nach einem Kilometer fünfzig Tonnen, die sich über die Ferse direkt in die Knochenkette „hämmern“.

Tipp von Peter Greb: „Stecken Sie sich einmal versuchsweise die Finger in die Ohren und gehen Sie flink einige Schritte auf Ihre gewohnte Weise. Dann hören Sie dieses „Geh-räusch“ über die Knochenleitung. Dieses „Tock-Tock-Tock“ können Sie sich als Ballengänger ersparen.“

### Förderlich für die Gesundheit

Durch den Ballengang wird, so Peter Greb, eine doppelte Muskelpumpe erzeugt – nicht nur in der Wade (extrinsisch beim Abstoßen), sondern auch in der Muskelkette über den gesamten Körper. Die Ferse wird abgesenkt, nachdem Zehen und Ballen schon Fuß gefasst haben (intrinsisch). Das soll den venösen Rückfluss verbessern.

Was bisher nur als Übung in der Venenschule praktiziert wird – nämlich das Strecken und Wieder-Anziehen der Fußspitzen – kann mit GODO alltägliches Training werden. Auch für stehende Berufe wird das ständig freie Spiel in den Fußgelenken, ein federleichtes, ganz ungymanstisches Auf der Stelle-Gehen empfohlen: Die Zehen behalten Bodenkontakt und die Fußgelenke werden nach vorne hin gestreckt – also bewusst und gefühlt geöffnet. Mit GODO soll dann selbst der Asphalt weicher erscheinen, wodurch Schuhe keiner dicken Sohlen mehr bedürfen.

Durch die doppelte Muskelpumpe soll GODO z. B. die Durchblutung verbessern, Venenbeschwerden lindern bzw. vorbeugen können. Weitere mögliche Erfolge sind laut Peter Greb: Man knickt nicht mehr so leicht um. Senk-, Spreiz-, Platt- und Knickfüße werden durch den aktiven Einsatz der Füße beim Schreiten reguliert. Fehlhaltungsbedingte Bandscheibenschäden und Probleme im Muskel-Skelettsystem werden verringert, wodurch

KOSMETIK international 8/2009



**Neu bei  
Jentschura's  
Regenata®**

*Erfrischung und Kühlung*

# *Hof Sommer*

**Erfrischung an heißen Tagen**

Verwöhnen Sie Ihre Kunden in den heißen Sommermonaten mit der erfrischenden Vielfalt der basischen Körperpflege.

Zum Beispiel als entspannendes Fußbad oder als dreißigminütige Kältebehandlung.

Nähere Informationen für einen schwungvollen Sommer erhalten Sie von unserer Regenata Zentrale  
Tel: +49 (0)25 36 33 10-155.

Ich habe Interesse an Jentschura's Regenata® und an weiteren Informationen.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon, e mail \_\_\_\_\_

per Fax an: +49(0)25 36 33 10-10 oder per Kontaktformular unter [www.regenata.de](http://www.regenata.de) oder postalisch an: Regenata Zentrale - Jentschura International GmbH, Dülmener Str. 33, D-48163 Münster



[www.regenata.de](http://www.regenata.de)



Foto: Fotolia/MAXFX

### Auf jedem Kontinent anders

- Wertschätzung für die Füße? Als Zeichen der besonderen Aufmerksamkeit oder Demut werden noch in manchen Kulturen Fußwaschungen durchgeführt.
- Als Geste der Unterwerfung und Ehrerbietung gilt die asiatische Sitte „Füße zu küssen“. Muslime, Hindus und Buddhisten ziehen z. B. vor dem Betreten eines Tempels ihre Schuhe aus – genauso wie zu Hause.
- Den Kult der „Lotusfüße“ kennt man aus dem alten China. Der weibliche Fuß galt dort als sehr erotisch. Um seinen Gang besonders reizvoll zu machen, wurden „gesunde“ Frauenfüße eingebunden, um die zierliche Form des Lotusfuß zu kreieren. Diese besondere Verehrung der Füße hatte jedoch zur Folge, dass die Knochen sich nicht mehr normal entwickeln konnten und sich schmerzhaft verkrümmten.

Eines haben all diese Rituale gemeinsam. Der Fuß wurde als etwas Besonderes angesehen. In Europa spielen Füße eine eher untergeordnete Rolle. Das zeigt sich auch im Laufverhalten.

der schwache Rücken gestärkt und elastisch wird. Bewegung, Atmung und Kreislauf werden harmonisiert. GODO macht dynamischer, und es stellen sich wieder vergessene Körperempfindungen ein, die ein Wohlbefinden auslösen.

### Lange Tradition

Bei einigen Urvölkern ist der Ballengang übrigens heute noch zu finden, z. B. den Pygmäen. Mit kleinen Bewegungen der Fußspitze entfernen sie alle Ästchen vom Pfad, setzen den Vorfuß tastend auf und schreiten so über den Ballen.

Wenn die Indianer ihre Powwows tanzen, tippen sie immer zuerst mit der Fußspitze die Erde an. Auch das ist ein ballenbetonter Schritt. Bei den Aborigines gibt es während heiliger Einweihungsriten die Auflage, dass die Erde nicht mit der Ferse zu berühren ist.

### Neues System

Für eine neue Gangart bedarf es laut Peter Greb auch einer völlig neuartigen Fußbekleidung. Im Mittelpunkt steht aber nicht das Produkt, sondern das Ergebnis. Die Nutzung

neuer Erkenntnisse soll dazu beitragen, dass ein veränderter „Auftritt“ mehr Spaß am Leben, mehr Erfolg und Leistungsfähigkeit verschafft. Die entsprechende Fußbekleidung verfügt über eine spezielle Sohlentechnologie, die die neue Bewegung im Fußgelenk ermöglicht. Sie soll bei jedem Schritt für einen gesunden, eleganten und leichtfüßigen Vorfußauftritt und ein nachfolgendes Abrollen und sanftes Absenken auf die Ferse sorgen.

### Mit dem Herzen gehen

Auf sehr unebenen Böden reagieren wir spontan mit dem Ballengang. Dieser ballenbetonte Einsatz der Füße spielt auch beim Ballett und Tanz, beim Sprinten oder Treppensteigen eine wichtige Rolle. Auch Freude drücken wir aus, wenn wir uns auf die Ballen erheben: Denken wir an ein kleines Kind, das uns trippelnden Schrittes mit ausgestreckten Armen entgegenläuft. Im Fußballbereich liegen die Zonen für die rhythmischen Organe Lunge und Herz. Beim Ballengang werden sie regelrecht angeregt, genauso wie beim Tanzen. „Mit dem Herzen gehen“ – es lässt sich also

eine Verbindung zum Gang über die Reflexzonen herstellen. Mit dem Ballengang besinnt man sich auf ein Bewegungsmuster, das auch heute noch aktuell ist und vielleicht auch Sie zum Ausprobieren animiert.

Das neue Gehverhalten wird von Peter Greb, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, der sich seit 1979 übrigens selbst seiner Erkenntnis entsprechend im Ballengang bewegt, als „angewandte Humanmorphologie“ gelehrt. In Workshops werden weltweit sogenannte GODOpäden ausgebildet, die seinen holistischen Ansatz dann an Interessierte weitergeben (z. B. [www.homosanus.de](http://www.homosanus.de)). Dabei soll die erwachende Körperintelligenz dann Schritt für Schritt für eine Rehabilitation der angeborenen Bewegungsökonomie sorgen. ■

### Auf einen Blick

#### Autorin

**Ursula Maria Schneider** Die Wellness-Beraterin (IHK) und Entspannungstrainerin beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit der professionellen Fußpflege. Als Inhaberin des Drehpunkt Fuß entwickelt sie Konzepte für gesunde Schritte, arbeitet als Fachautorin und berät Unternehmen.



#### Kontakt

[ursula.maria.schneider@t-online.de](mailto:ursula.maria.schneider@t-online.de)

#### Links

[www.godo-vision.de](http://www.godo-vision.de)  
[www.godo-active.de](http://www.godo-active.de)

#### Buchtipps

**GODO** Die Gangart wirkt sich stärker auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus, als wir es ahnen. Davon ist Dr. Peter Greb überzeugt. Mit „GODO – Mit dem Herzen gehen“ präsentiert er keine neuen Bewegungsmuster, sondern erinnert daran, dass die Menschen von ihrer Entwicklung her betrachtet eigentlich Ballengänger sind.



**Koha-Verlag,**

**12,70 Euro**

Weitere Fachbücher finden Sie in unserem Ki SHOP online unter [www.ki-online.de](http://www.ki-online.de) sowie in unserer Beilage Ki KONTAKT.