



# Schritt für Schritt



## VORTEILE VON BIODYNAMISCHEM GEHEN

- Optimierte Bewegungsabläufe entlasten Rücken und Gelenke.
- Die tiefe Haltemuskulatur wird aufgebaut, die Kondition gesteigert.
- Stresshormone werden reduziert, Glückshormone produziert.
- Der Zellstoffwechsel wird durch bestmögliche Sauerstoffversorgung verbessert.
- Der Fettstoffwechsel wird angekurbelt.
- Bodyforming: Muskelpartien, die bei anderen Sportarten inaktiv bleiben, werden gestrafft.
- Das Immunsystem wird durch körpereigene Selbstheilungskräfte mobilisiert.
- Prävention: Arthrose, Osteoporose, Übersäuerung, Muskelabbau im Alter, Depression, Konzentrationsstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme u.v.m.



Ein Fuß vor den anderen: Die Bewegung kommt aus dem Fußgelenk: Zehen hochziehen, sanft mit der Ferse aufsetzen und abrollen. Wichtig: Die Person vor und hinter einem soll dabei die Fußsohle sehen können.

Gehen ist das natürlichste und effektivste Training für unseren Körper. Wer biodynamisch richtig geht, nutzt die positive Heilwirkung seines Körpers.



Of t sind es die einfachen Dinge im Leben, die besonders wirkungsvoll sind. Auf das Gehen trifft dies sicher zu. „Ein kraftvoller, aufrechter Gang strahlt Vitalität und Freude aus, formt den Körper, macht zufrieden und schön“, sagt Ulrike Wilkening. Die Norddeutsche ist seit 40 Jahren als Physiotherapeutin mit ganzheitlichem Ansatz tätig und praktiziert seit vielen Jahren in Wien. Sie hat sich auf Bewegungsanalysen bei Rücken-

und Gelenksbeschwerden spezialisiert, die fast immer durch falsche Belastung verursacht werden. Deshalb hat sie ein Trainingskonzept entwickelt, wo es primär um den biomechanisch korrekten Gebrauch des Bewegungsapparats im Alltag geht. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Heilwirkung von biodynamisch korrektem Gehen. Diese Spezialisierung in Verbindung mit der Entwicklung von Trainingsprogrammen hat sich einerseits aus ihrer täglichen Arbeit ergeben.

Andererseits wollte sie den Menschen etwas mitgeben, was sie leicht im Alltag anwenden können, wie sie sagt. „Egal, was für ein Typ Sie sind, ob Sportler oder Sportmuffel, ob Sie viel oder wenig Zeit haben, träge oder hektisch sind – wenn Sie über zwei gesunde Beine verfügen, ist Gehen Ihr ständiger Begleiter.“

### Hochleistungsmaschine Mensch

Kinder gehen, laufen und springen. Sie bewegen sich unbefangen und ▶

leben noch ihren natürlichen Bewegungsdrang aus. Und so ist der Mensch auch gedacht. Wir kommen als langstreckengehende Hochleistungsmaschine auf die Welt und verfügen als solche über eine angeborene Bewegungsinelligenz. Was bedeutet das? „Ohne nachdenken zu müssen, weiß unser Körper genau, wie er unsere Gelenke, diese hochempfindlichen mechanischen Konstruktionen, koordinieren muss, damit er funktionsgerecht einen Fuß vor den anderen setzen kann“, sagt Ulrike Wilkening. Der Vorteil: Diese motorische Steuerung aktiviert automatisch das korrekte Zusammenspiel der Muskel-Gelenk-



Mag. Ulrike Wilkening, Physiotherapeutin

kette zum Schutz des gesamten Bewegungsapparats. Gelenkbewegungen sollten allerdings – genauso wie Muskeln – trainiert werden, damit sich der Körper an die korrekte Bewegung erinnert. Betroffen sind vor allem das Fuß- und das Hüftgelenk; sie werden kaum mehr in unsere tägliche Bewegung integriert. Stattdessen bewegen wir uns vermehrt aus Knie- und Wirbelgelenken, was diese überfordert, weil sie dafür nicht gemacht sind. Die Folgen sind ein schmerzender Bewegungsapparat, abgenützte Knorpel, Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht und psychische Instabilität.

### Bewegungsmangel ...

Werden Bewegungen nicht korrekt ausgeführt, gerät unser Körper in ein Ungleichgewicht und Muskeln, Sehnen und Bänder verkürzen sich. „Geht man z. B. nach der Arbeit noch eine Runde joggen, trainiert man zwar die großen Muskelpartien, aber die vielen kleinen Haltemuskeln werden unterfordert. Dabei sind gerade sie für unseren Stützapparat so wichtig, weil sie den Rumpf stabilisieren“, sagt Ulrike Wilkening. Werden diese Muskeln nicht trainiert, bilden sie sich zurück und können so den Körper beim Sitzen nicht mehr ausreichend stützen. Die Folge: Bandscheibenvorfälle in jungen Jahren, chronische Rückenschmerzen und diffuse Gelenkprobleme – Fälle, wie sie die Physiotherapeutin aus ihrer Praxis zur

Genüge kennt. „Diffus bedeutet, dass die Gelenke an Stabilität verlieren und die Menschen z. B. nach ihrer Arbeit im Garten Schmerzen bekommen, die sich eigentlich nur als Muskelkater bemerkbar machen dürften.“

### ... und ungesunder Stress

Neben Bewegungsmangel ist Übersäuerung ein großer Feind für unsere Gelenke, Bänder und Muskeln. Stark säurebildende Lebensmittel sind u. a. Kaffee, Zucker und Weißmehl. Der größte Säurebildner ist aber, so Ulrike Wilkening, der Stress in unserem Alltag. „Unser Körper muss seinen pH-Wert auf einem bestimmten Level halten. Wenn wir im Alltag zu viel Stress haben oder müde zum Sport gehen, braucht der Körper mehr Kalium, Kalzium und Magnesium, um zu neutralisieren. Bei Erschöpfung holt er sich diese Mineralien aus seinem Depot, aus Knochen, Stützgewebe und Muskeln. Gepaart mit Bewegungsmangel ist das eine äußerst ungünstige Kombination.“ Eine permanente Stressbelastung kann zu latenten Entzündungen im Körper führen, die sich auf längere Sicht in körperlicher und psychischer Instabilität bemerkbar machen.

### Gehen als Jungbrunnen

Was macht das biodynamische Gehen so besonders? Gelenkfreundliches Gehen ist ein effektives Stressventil und hat eine bemerkenswerte Auswirkung auf unsere Psyche. Wenn man schwungvoll und mit guter Körperspannung geht, sinken sofort die Stresshormone im Körper. „Man kann, wenn man eine Weile etwas intensiver geht, hüpfet oder springt, nicht einmal einen negativen oder traurigen Gedanken halten, weil unser Körper diese Bewegung so positiv interpretiert“, sagt Ulrike Wilkening. „So haben wir die Möglichkeit, aus dieser Gedankenspirale herauszugehen, einen klaren Kopf zu fassen und neue Lösungen zu suchen.“

Das Schöne daran ist, dass sich dieser Effekt nicht nur durch eine zweistündige Wanderung in den Bergen einstellt, sondern durch die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche auch durch 20-minütiges, zügiges Gehen um den Block in der Mittagspause erreichen lässt.

Unsere Muskeln sind unser größtes Stoffwechselorgan und sorgen dafür, dass oft überfüllte Glukosespeicher geleert werden, die Atemfrequenz erhöht und somit saures CO<sub>2</sub> abgeatmet wird. Unsere Zellen sind ständig damit beschäftigt, sich zu erneuern. Weniger bekannt ist, dass funktionsgerechte Bewegungen Impulse zur Zellerneuerung des Stützgewebes generieren. Hier gilt: Alles, was täglich aktiviert wird, regeneriert sich laufend. Das Knochengewebe braucht z. B. einen achsengerechten Stoß, damit es die substanzaufbauende Zellstruktur, die Osteoblasten, erneuert. So ist regelmäßiges Gehen auch eine gute Osteoporose-Prävention.

### Ein durchdachtes System

Wird der Fuß korrekt abgerollt, aktiviert er automatisch die gesamte Bewegungskette des Gehapparats, inklusive der Beckenboden- und Unterbauchmuskulatur. „Der Beckenboden ist ein dreidimensional aufgespanntes Muskelnetz, das unsere Wirbelsäule mit aufrecht hält. So ein reibungsloser Bewegungsablauf setzt den heilsamen Schwung in Gang, der sich von den Füßen hinauf zum obersten Halswirbel überträgt und der diese Körperspannung bewirkt. Das ist das Faszinierende!“, sagt Ulrike Wilkening. Die ursprüngliche Gehbewegung des Menschen vereint alle vitalisierenden Vorgänge im menschlichen Körper. Wer seine Bewegungsabläufe bewusst durchführt und in den Alltag integriert, beschreitet – im wahrsten Sinne des Wortes – neue Wege in der Selbstverantwortung seiner Gesundheit. ●

### WILKENING-METHODE

Ulrike Wilkening hat ein ganzheitlich orientiertes Trainingsprogramm entwickelt. Die Wilkening-Methode besteht aus einem speziell entwickelten Gehtraining in Verbindung mit einem Krafttraining und einem moderaten Konditionstraining. Dadurch wird die aufrichtende Muskulatur aufgebaut, die Bewegungsabläufe werden stabilisiert und die Gelenkknorpel, Bandscheiben, Knochen und das Stützgewebe werden in ihrer Selbstregulation unterstützt. Termine unter [www.wilkening-methode.com](http://www.wilkening-methode.com)