



Schmerzfrei gehen, trotz Knorpelschaden im Knie - durch NAGO©!

Knie-, Rücken-, Hüftprobleme kennt sehr wahrscheinlich jeder. Nur kaum jemand macht sich Gedanken darüber, dass z. B. unser Gangverhalten für diese Probleme mitverantwortlich sein kann. Die meisten Menschen gehen ganz selbstverständlich über die Ferse und rollen den Fuß dabei schön ab, so wie sich das gehört. Wir haben unser Gangverhalten als Kleinkinder von unseren Eltern durch imitieren übernommen. Kaum jemand kommt aber auf die Idee, dass dieser konditionierte Fersengang gesundheitsschädlich sein könnte, es läuft ja schließlich

jeder so. Studien haben aber mittlerweile nachgewiesen, dass wir Menschen evolutionsbedingt, anatomisch und biologisch gesehen keine Fersengänger, sondern Mittelfußläufer sind. Menschen sind geschaffen um zu Laufen. Unsere biomechanischen Wunderwerke „Füße“, tragen uns überall hin. Im Laufe unseres Lebens umrunden wir zu Fuß ca. viermal den Globus. Eine enorme Entfernung! Um etwas genauer zu werden, es sind ca. 200 Millionen Schritte oder 160.000 Kilometer! Kaum vorstellbar, welchen Belastungen wir dabei ausgesetzt sind. Die meisten Menschen gehen dabei wie selbstverständlich über die Ferse und haben keine Vorstellung davon, wie belastend das für unsere Knochen, Gelenke und die Wirbelsäule ist. Durch den harten Fersengang fallen wir quasi in jeden Schritt hinein. Durch die Knochenkette wird dann die Erschütterung jeden Schrittes bis in die Schädeldecke übertragen. Täglich wirken somit bis zu 50 Tonnen Gewicht auf unsere Gelenke. Kein Wunder, dass man dann irgendwann Probleme mit den Knien oder dem Rücken bekommt, wenn man über die Ferse läuft. Schaut man sich seine Füße mal genauer an, wird man auch als Laie sehr schnell erkennen, dass die Natur es nicht vorgesehen haben kann, dass wir über die Ferse laufen, denn die Ferse kann die Schritte in keinster Weise abfedern. Selbst wenn man gedämpfte Schuhe (z. B. Sportschuhe) trägt, ist die Belastung dennoch vorhanden. Was kann man nun tun, um die Belastung zu minimieren? Die natürlichste Art der Fortbewegung ist das Barfußlaufen, bis Mitte des 20. Jahrhunderts auch in unseren Breitengraden völlig normal. Heute läuft aber kaum jemand mehr barfuß, weil es ja bequeme Schuhe gibt und somit keine Veranlassung besteht, barfuß zu laufen! Beim Barfußlaufen geht man aber automatisch und instinktiv nach einer Weile so, wie die Natur es für uns vorgesehen hat - über den Mittelfuß. Durch diese Gangart ist ein nahezu erschütterungsfreies Gehen möglich. Wir haben diese Gangart weiterentwickelt und sie NAGO© - Natural Going genannt. Durch NAGO© ist es möglich, z. B. auch bei Knorpelschäden im Knie nahezu schmerzfrei gehen zu können. Denn beim NAGO verlagert man die Belastung des Gehens von der Knochenkette auf die Muskelkette, wodurch die Kniegelenke und die Wirbelsäule enorm entlastet werden. Die Knorpel in den Kniegelenken und die Bandscheiben werden geschont und können sich regenerieren. Sie können bei barfuss-trend u. a. den natürlichen Gang „NAGO©“ erlernen, um somit schmerzfreier durchs Leben gehen zu können. Weitere Informationen zu NAGO© und zu Barfußwanderungen finden Sie unter { HYPERLINK "http://www.barfuss-trend.de" }

Kontaktdaten:

barfuss-trend.de | Aktionen und Infos zum Thema Barfußlaufen

B. Reinberg

Brüggenkampstr. 8

59077 Hamm

Telefon 0 23 81 – 436 66 20

Telefax 0 23 81 – 436 66 21

eMail: { HYPERLINK "mailto:info@barfuss-trend.de" }

Web: { HYPERLINK "http://www.barfuss-trend.de" }

{ HYPERLINK "http://www.2010lab.tv/video/hartmut-trifft-reinberg" }