

”

Gehen ist Medizin

**Warum dein Körper
jeden Tag Bewegung
braucht – und wie du sie
einfach in deinen Alltag
integrierst.**

www.karinosseberle.com





Die Kraft des Gehens Schritt für Schritt

Dein Körper ist kein Sitzmöbel.

Er ist ein Bewegungssystem -
und Gehen ist eine seiner
wichtigsten Grundfunktion.

www.karinosseberle.com



Gehen wirkt **nicht nur auf** deine **Muskeln** - es **wirkt** auf dein gesamtes **Nervensystem**.

Wenn du gehst, **beruhigt** sich dein **Atem**, dein **Gehirn** wird **besser** mit **Sauerstoff** versorgt, und **Gedanken verlieren** ihre **Schärfe**.

Müdigkeit lässt **nach**, der **Kopf** wird **klarer**, innere **Unruhe sinkt**.

Gleichzeitig kommen **Emotionen in Bewegung**. Was sich im Alltag staut, darf sich im Rhythmus der Schritte lösen.

Darum ist Gehen **nicht** einfach **Fortbewegung**. Es ist ein **natürlicher Regenerationsmechanismus** für Körper und Geist.

10'000 Schritte im Stress, mit Handy in der Hand und Spannung im Körper **bringen** deinem System **weniger** als **2'000 Schritte** im ruhigen, **gleichmässigen Rhythmus**.

Jeder einzelne **Schritt** ist ein **mechanischer Reiz** für Knorpel, Faszien, Venen, Lymphe und Wirbelsäule.



Wie du gehst **entscheidet**, ob dein Körper in **Reparatur** oder in **Verschleiss** geht.

Was du beim Gehen nicht tun solltest:

Wenn Gehen heilen soll, darf es kein Nebenbei-Programm sein.

Dauerbeschallung (Musik, Podcast, Hörbuch)
Dein Nervensystem braucht **Reize aus der Umwelt** - nicht aus den Kopfhörern. Ohne Stille kein echter Rhythmus.

Telefonieren

Sprechen hält dein Nervensystem im **„sozialen Alarmmodus“**

Am Handy scrollen

Deine Augen und dein Gehirn bleiben dabei im **Stressfokus**.
Dein Körper kann nicht in den Bewegungsfluss kommen.

Gehetzt unterwegs sein

Schnell gehen ist nicht dasselbe wie rhythmisch gehen. **Hetze blockiert** Lymphe, Atmung und Faszien.

Immer die gleichen Schuhe tragen

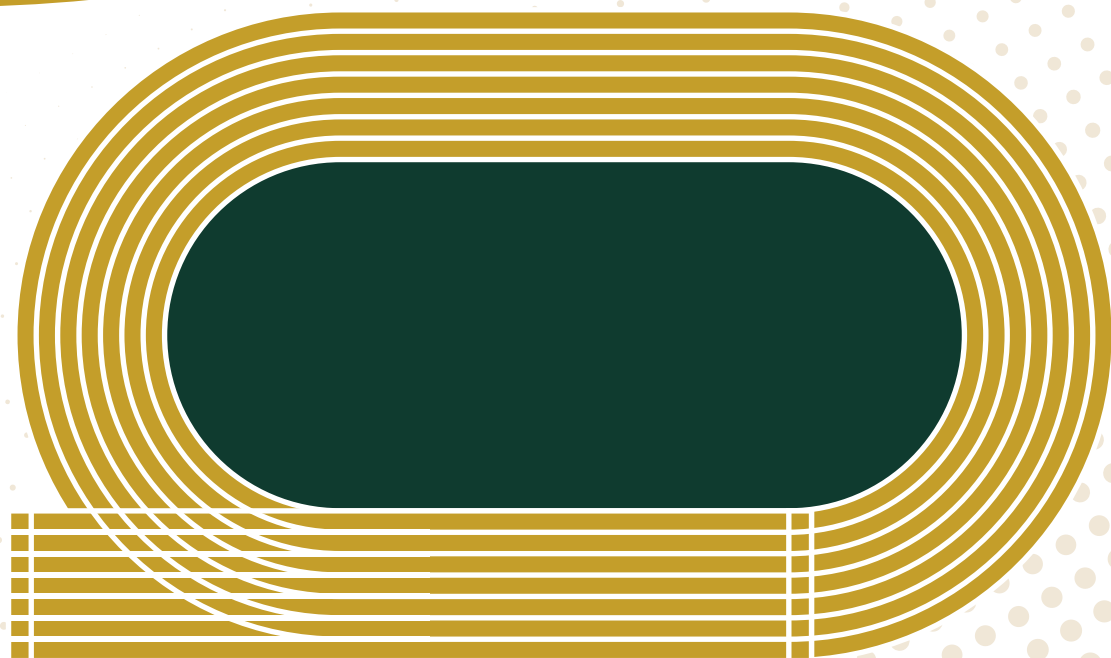
Dein Fussgewölbe liebt **Abwechslung**.

Gleiche Schuhe = gleiche Belastung = gleiche Probleme

Immer die gleiche Runde, in die gleiche Richtung

Dein **Körper passt sich an**.

Variation hält Faszien, Gleichgewicht und Gelenke lebendig.





Wie setzt du das zu Hause um?

Tipps dazu findest du auf Seite 31

**Tägliche Gehpausen
klären meine Gedanken
und die Müdigkeit nach
dem Mittag ist weniger.**

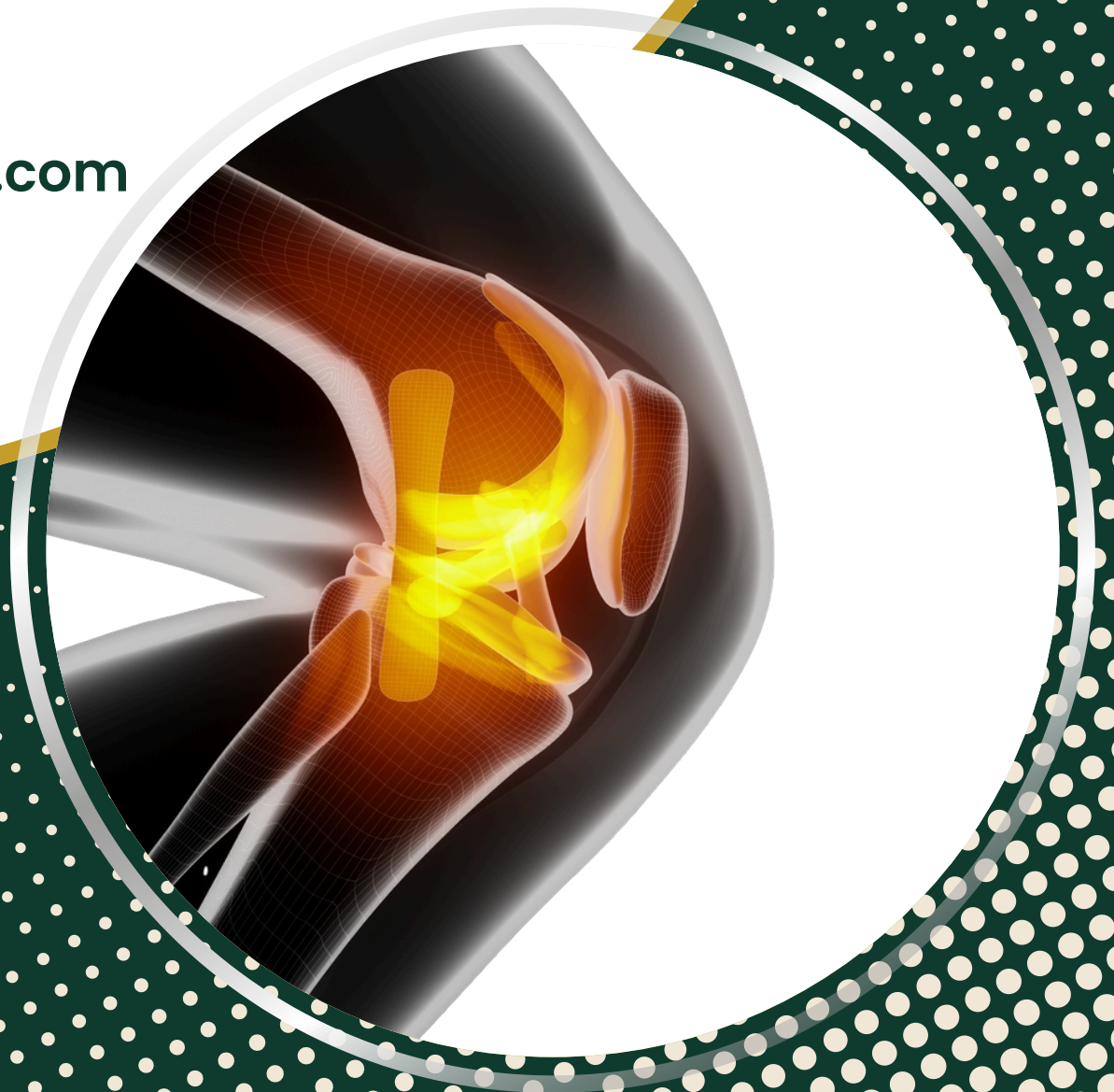
C.R., 56



Die Kraft der Knorpel

Gelenkknorpel wird nicht direkt durchblutet. Er wird über Druck- und Entlastungswechsel versorgt.

www.karinosseberle.com



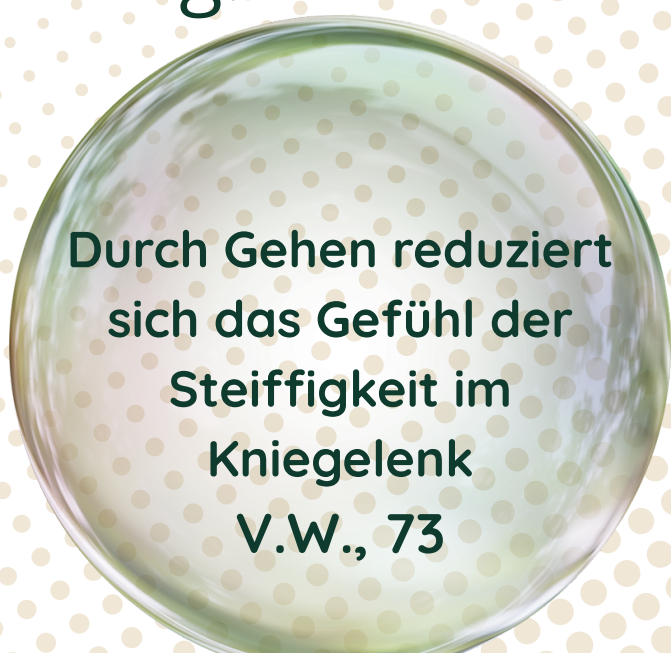
Was ist überhaupt der Knorpel und was ist seine Aufgabe?

Es gibt 3 verschiedene Arten:

Der hyaline Knorpel bildet den **Knochenabschluss** der Gelenkpartner und ist gebaut für Druckbelastung. Er besteht aus **Bindegewebe und 75-78% Wasser** (nicht Kaffe, Softgetränke oder Energydrinks). Die Funktion ist der **Schutz des Knochens, verteilen der Druckbelastung** auf den gesamten Knochen.

Der Faserknorpel betrachte ich näher im Thema Wirbelsäule.

Elastischer Knorpel befindet sich bei den Rippen, bei der Ohrmuschel und dem Kehlkopfdeckel und ist definiert durch **zurückkehren in seine Ursprungsform** nach Verformung.



Durch Gehen reduziert sich das Gefühl der Steifigkeit im Kniegelenk
V.W., 73

Besonderheiten des Hyalinen Gelenkknorpels:

Der Knorpel hat **weder Blutgefäße, Nervenenden noch Lymphgefäße**. Die Ernährung findet deshalb nur über das **Einwalken der Nährstoffe bei Belastung** statt. Und die **Abfallstoffe** werden durch den Druck **herausgepresst**.

Die **Belastbarkeit entwickelt sich bis zum Erwachsenenalter**, danach ist eine Regeneration kaum möglich. Trotzdem ist die **Belastbarkeit nicht linear** - es gibt ein individuelles zu wenig und zuviel an Belastung.

Wie kommt es zu Arthrose und Defekten am Knorpel?

- **Zuviel Druck** oder extreme Scherbewegungen.
- Degeneriert durch **fehlende Belastung**
- chronische lokale und systemische **Entzündungen** verändern das Verhältnis von abbauenden- und aufbauenden Prozessen der Knorpelzellen.



Was lässt du besser sein, um deinen Knorpel zu schonen?

- übermotivierte und unvorbereitete lange Belastungen >30 Minuten
- Übergewicht
- wenig Wasser trinken
- den ganzen Tag sitzen
- Schwimmen als einzige körperliche Aktivität, die Einwirkung der Schwerkraft fehlt
- Fehlbelastungen



Wie erkennst du das dein Knorpel in Gefahr sein könnte?

- Entzündungszeichen am Gelenk (Schwellung, Rötung, Schmerz, Wärme, eingeschränkte Beweglichkeit)
- Erhöhter Entzündungswert im Blutbild ohne andere Ursache
- COMP-Wert ist ein Biomarker für den Knorpelabbau der im Blutserum oder in der Synovialflüssigkeit des Gelenkes gemessen wird.
- KOOS Fragebogen in der Physiotherapie der Abschnitt über die Alltagsaktivitäten, gibt bei einem Hohen Wert einen Hinweis auf Knorpeldefekt.

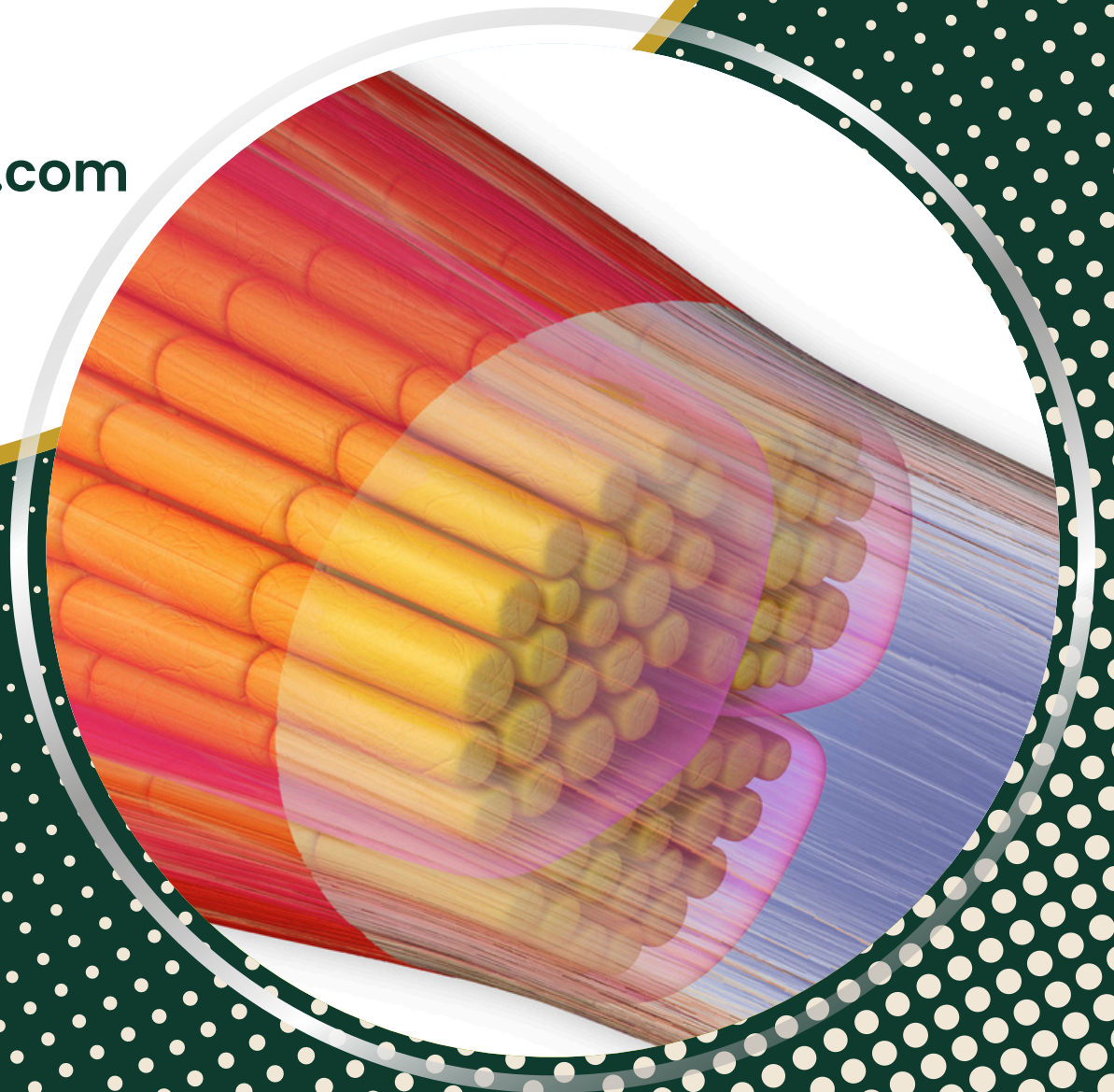




Die Kraft der Faszien

Durch die rhythmische Zugspannung, bleiben die Faszien elastisch, feucht und gleitfähig.

www.karinosseberle.com



Faszien sind ein **vernetztes Bindegewebssystem**, das den **gesamten Körper durchzieht** und mechanische **Kräfte überträgt**.

Sie sind **reich an Nerven** und spielen eine **zentrale Rolle** für die **Körperwahrnehmung** (Propriozeption) und die **Verarbeitung von Schmerz**.

Sie **reagieren nicht nur auf Bewegung**, sondern **auch auf innere Faktoren** wie Stress. Über **biochemische Prozesse** - unter anderem beeinflusst durch das Stresshormon **Cortisol** - kann sich die **Gewebespannung verändern**, unabhängig von Muskelaktivität.

Veränderungen im tiefen faszialen Gewebe stehen mit **Schmerzen** in Zusammenhang.

Katze - Kuh 20 - 30 Wiederholungen, täglich





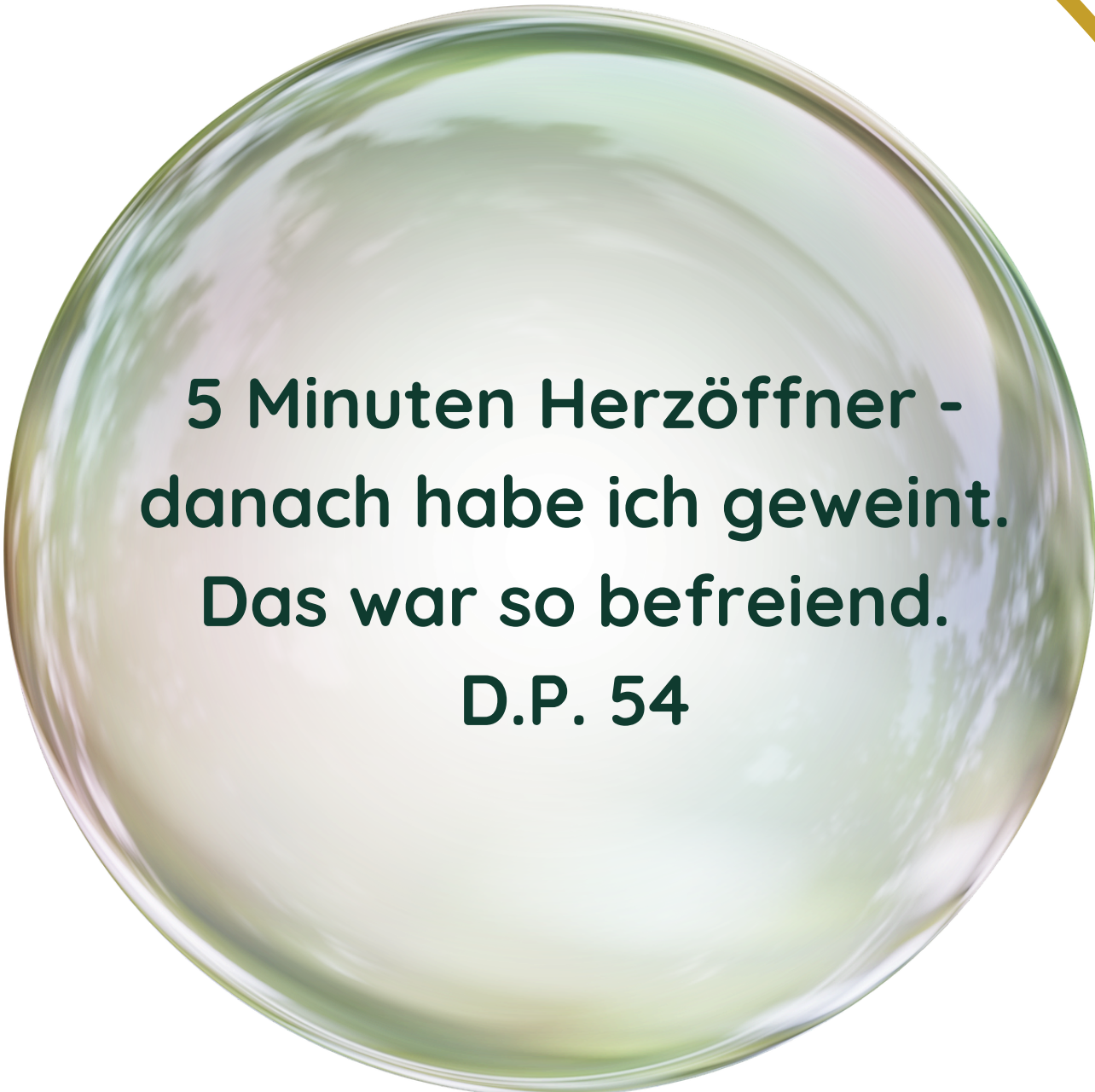
Herzöffner über Handtuchrolle - 5 Minuten täglich

Was jedoch **nicht klar belegt** ist:
dass man Faszien **gezielt "lösen"** oder
"entkleben" kann.

Reize die das System **gern** hat:

- rhythmische, wiederholte Belastung
- moderate Zug- und Druckreize
- kontinuierliche sensorische Rückmeldung ans Nervensystem

→ flächige, dosierte Information



5 Minuten Herzöffner -
danach habe ich geweint.
Das war so befreiend.
D.P. 54

Don'ts

- **Exzessive Nutzung** von Faszientools (Blackroll, etc.)
→ vor allem wenn sie Schmerzen Verursachen oder verstärken
- **Ruhigstellung**
→ ausser sie ist medizinisch notwendig
- Aktivitäten die einen **Schmerz über 5/10** (Schmerzskala) auslösen
→ während, und bis 48 Stunden danach.
- **Emotionen dauerhaft unterdrücken**
→ beeinflusst Spannung und Schmerzverarbeitung direkt im System



Die Kraft der Fussgewölbe

Jeder Schritt aktiviert dein Quer- und Längsgewölbe, was durch die Aktivierung der Tiefenmuskulatur zu einer aufrechten Haltung führt.

www.karinosseberle.com



Unser Fuss mit seinem Quer- und Längsgewölbe

Unser Kontakt zur Erde, unser **Fundament** für die **korrekte Aufrichtung** des Bewegungssystems und doch meistens zu weit weg vom Kopf, um sich gut darum zu kümmern.

Er trägt unser **ganzes Gewicht**, Tag für Tag und Schritt für Schritt. Mit seinen Gewölben ist er ein wichtiger **Stossdämpfer**.

Heute chronisch untrainiert und vernachlässigt

- Schuhe nehmen die Arbeit ab
- ebene Untergründe
- Passivität im Alltag





Öfters auch mal
Barfuss gehen.

Das richtige Schuhwerk

Gibt es für mich **nicht - alles kann**, nichts muss. Dass schmale **Pumps** die, die Zehen vorne zusammen quetschen auf die Dauer **nicht Ideal** sind, versteht sich von selbst. Doch ob **viel Dämpfung** oder **wenig**, harte Sohle oder weiche - **ist** auch vom **Untergrund abhängig** und dem **Trainingszustand** der Fussmuskulatur.

Und am Besten ist es auch in diesem Bereich für **Abwechslung** zu sorgen.

**Wenn deine nassen Fussabdrücke
so aussehen sind die
Voraussetzungen für gesunde
Füsse da...**

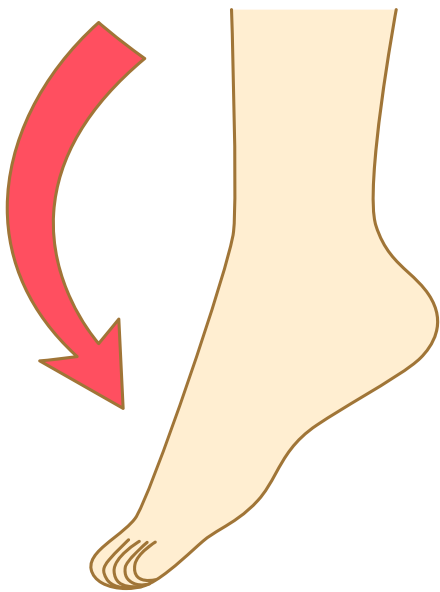
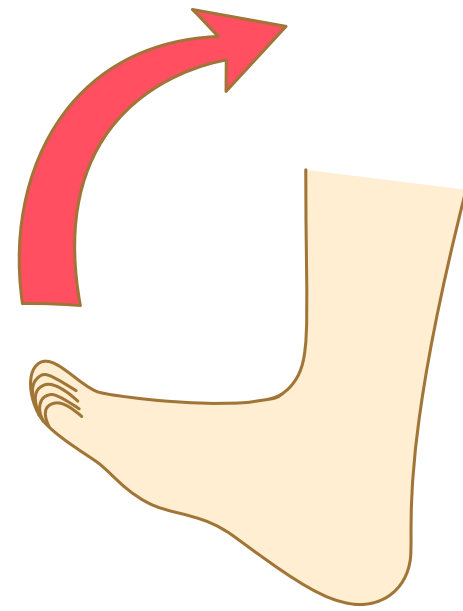


**...und falls nicht, sind die Übungen
auf der nächsten Seite ein Anfang**

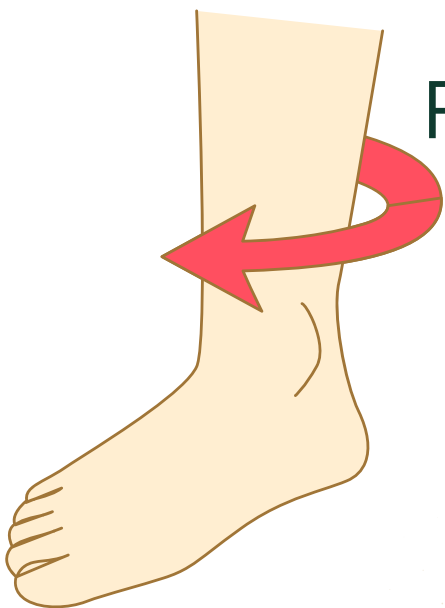


Fuss- und
Zehenmassage
Täglich 2-3 Minuten

Vorfuss hoch ziehen
3x12

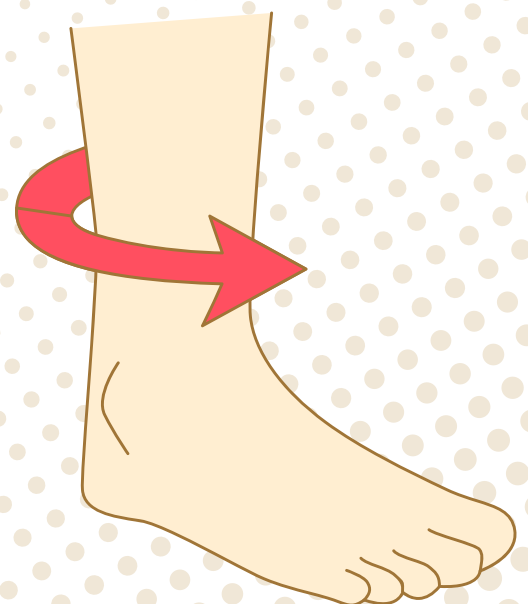


Fersen hoch ziehen
3x12



Fuss auf Aussenkante
kippen
3x12

Fuss auf Innenkante kippen
3x12

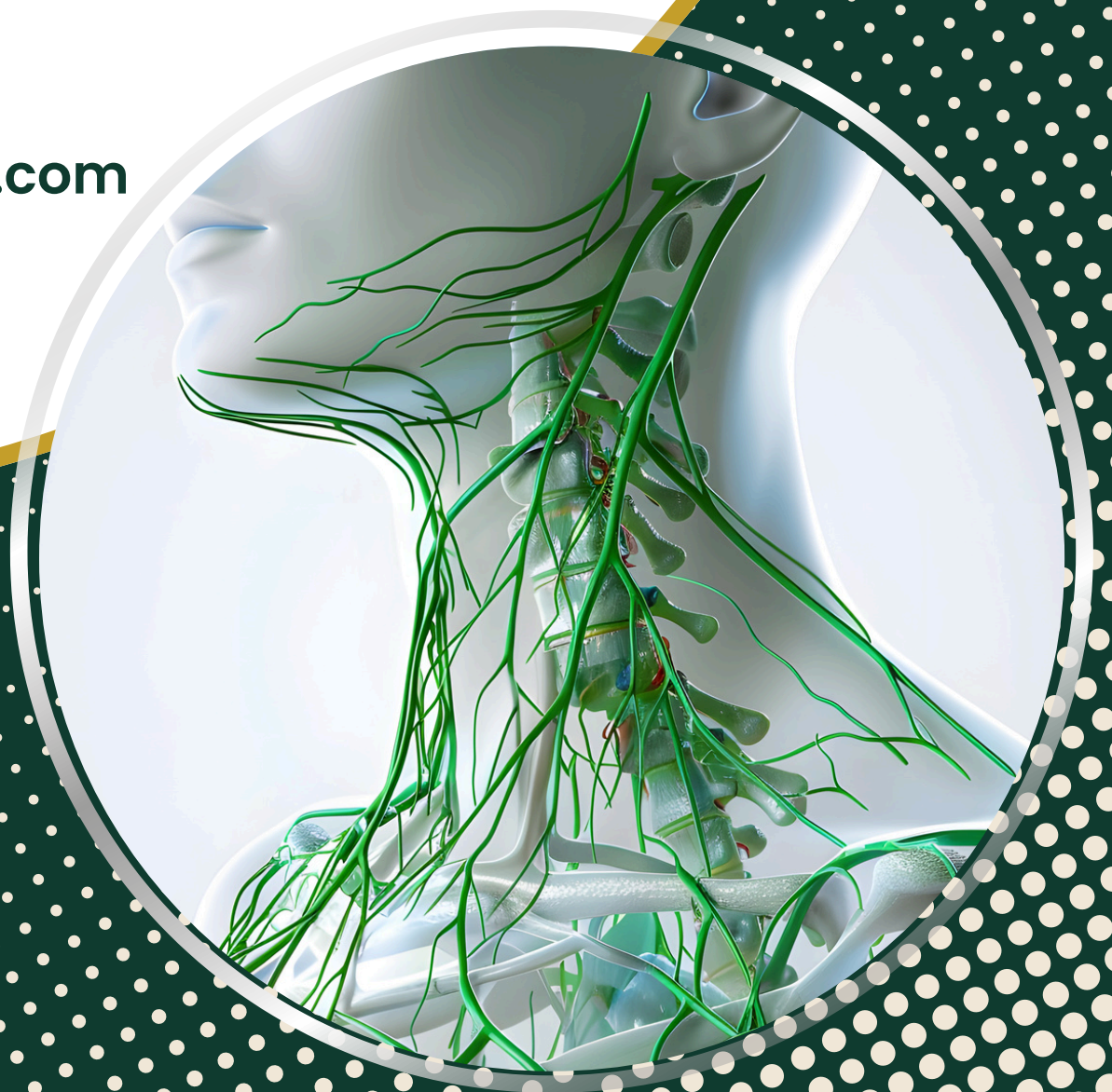




Die Kraft der Venen & Lymph

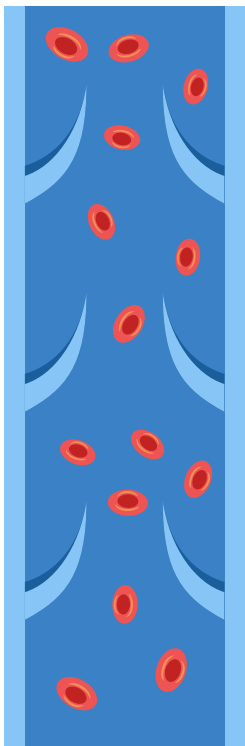
Durch die Aktivierung der Wadenmuskulatur entsteht eine Pumpe in den Beinen was zu besserem Rückfluss von Blut und Abfallstoffen führt.

www.karinosseberle.com



Venen

Sie sind der **Teil des Herz-Kreislaufsystems**, der für den **Rücktransport** des Sauerstoffarmen Blutes zur Lunge zuständig ist. Da in der aufrechten Haltung dieser Transport **gegen die Schwerkraft** nach oben statt findet - gibt es in den Venen die **Klappen**, die einen Rückfluss nach unten verhindern.



Korrekte Funktion der Venen

Bindegewebige Ausstülpungen was zu einer Fehlfunktion der Klappen führt.





Lymphhe

Die Lymphhe **sammelt Flüssigkeit, Proteine** und **Stoffwechselprodukte** aus dem **Gewebe** und transportiert sie **zurück** in den **Blutkreislauf**.

Es ist **kein geschlossenes Kreislaufsystem**, sondern verläuft **einseitig vom Gewebe Richtung Herz**.

Transport durch **Muskelaktivität, Atmung und Bewegung** des Körpers.

Wenn eines oder beide dieser Systeme **nicht** mehr **korrekte funktioniert**, bekommt man **geschwollene Beine oder auch Arme**.



Muskelpumpe

Um dem entgegen zu Wirken, brauchen wir die **aktive Muskelpumpe**. Da hilft uns natürlich das Gehen.

- Geschwollene Beine
- schwere Beine
- müde Beine

→ das sind alles **Symptome** die durch eine **schlechte Muskelpumpe** und **fehlende Bewegung** entstehen. Da Rate ich meinen Klienten zu **leichten Stützstrümpfen** die man im Einzelhandel bereits findet.



WICHTIG:

Nicht alle geschwollenen Beine sind **harmlos**.

Bei **anhaltenden** oder **ausgeprägten** Beschwerden, sollte eine **ärztliche Abklärung** erfolgen.



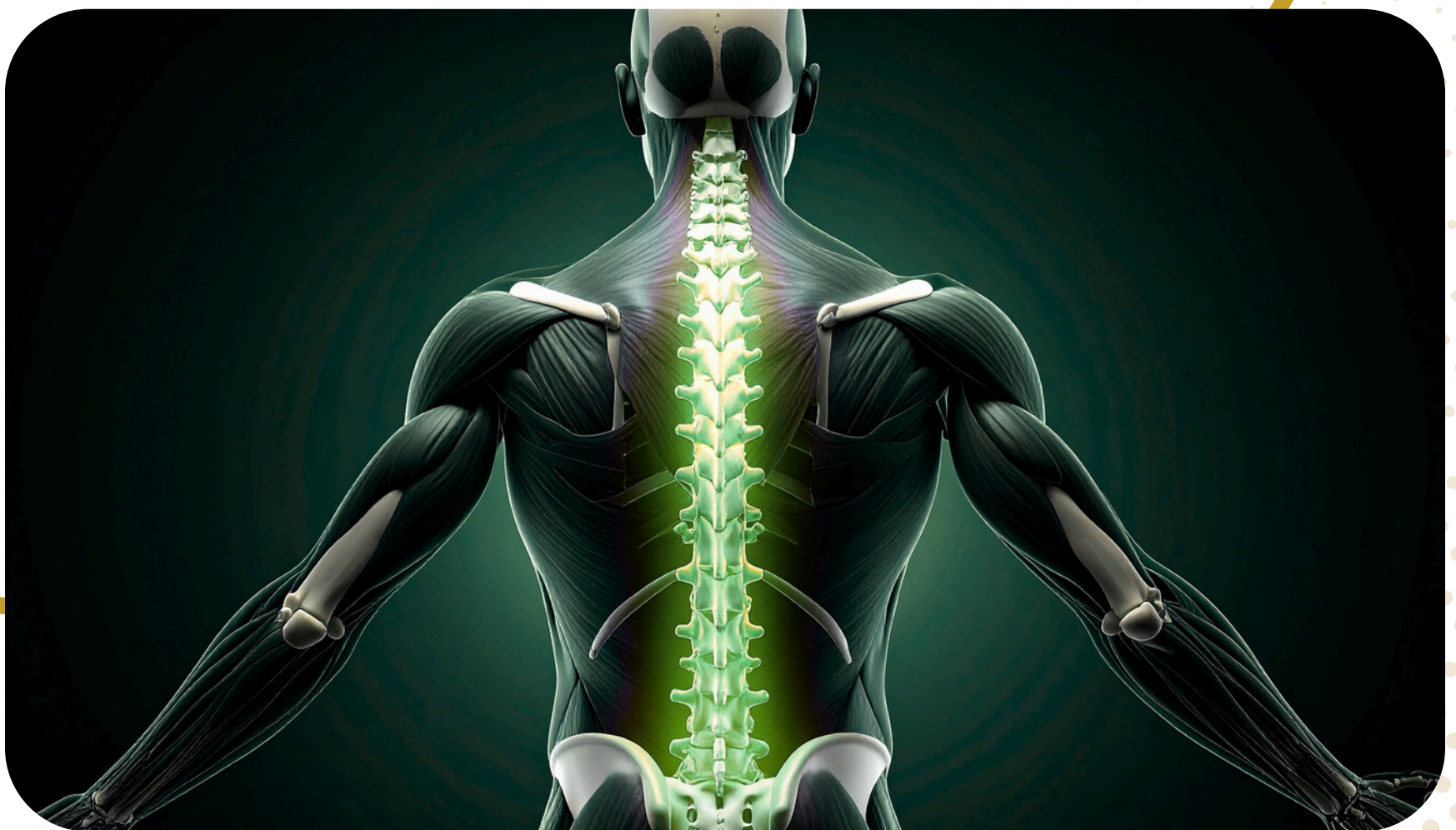
Die Kraft der Wirbelsäule

Die zentrale Achse unseres Körpers, die Bewegung, Stabilität und Lebensfunktionen verbindet.

www.karinosseberle.com



Die Wirbelsäule ist die **zentrale Achse** unseres Körpers und sorgt dafür, dass jeder Schritt im diagonalen Gang, eine leichte **Dreh- und Kippbewegung** erzeugt. Die Bandscheiben wirken dabei wie ein Schwamm: Sie **nehmen Belastung auf**, geben sie wieder ab und **versorgen** dadurch die lokalen Gewebe **mit Nährstoffen**.





Neben der Funktion als **mechanisches Stützsystem**, bildet sie auch die zentrale Achse deines **Nervensystems** und wird in vielen Traditionen als **energetische Hauptachse** des Körpers betrachtet.

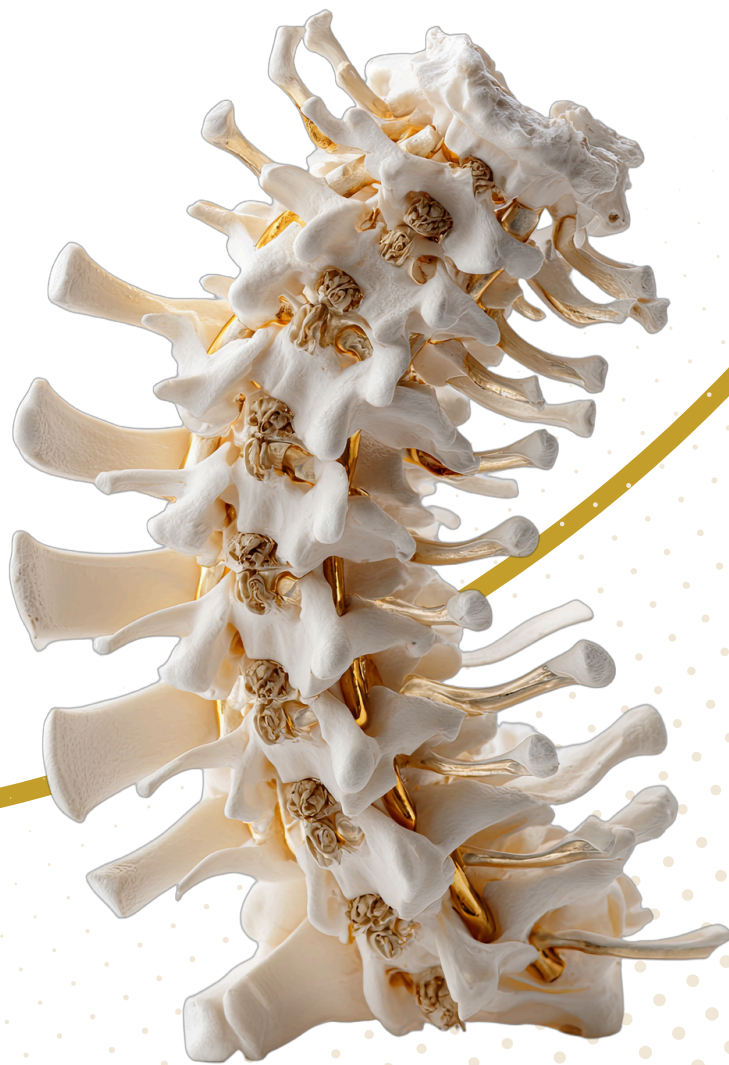
Entlang der Wirbelsäule verlaufen:

- wichtige Nervenbahnen
- energetische Zentren
- zentrale Steuerungsstrukturen des Körpers für das Herz, die Atmung und Verdauung

Moderne Bewegungsmuster und ein **versteifter Brustkorb** führen oft dazu, dass die Wirbelsäule ihre **natürliche Beweglichkeit verliert**.

Fehlende Bewegung wird dann von anderen Bereichen, z. B. der Lendenwirbelsäule, **kompensiert** – das kann zu **Verspannungen, Überlastungen** und **Einschränkungen** führen.

In der **ganzheitlichen** Sichtweise, **hemmt** dies auch den **Fluss von Energie** und Vitalität.



Das bedeutet:

Eine flexible, gut trainierte Wirbelsäule verbindet Mechanik, Nervensystem und energetisches Gleichgewicht.



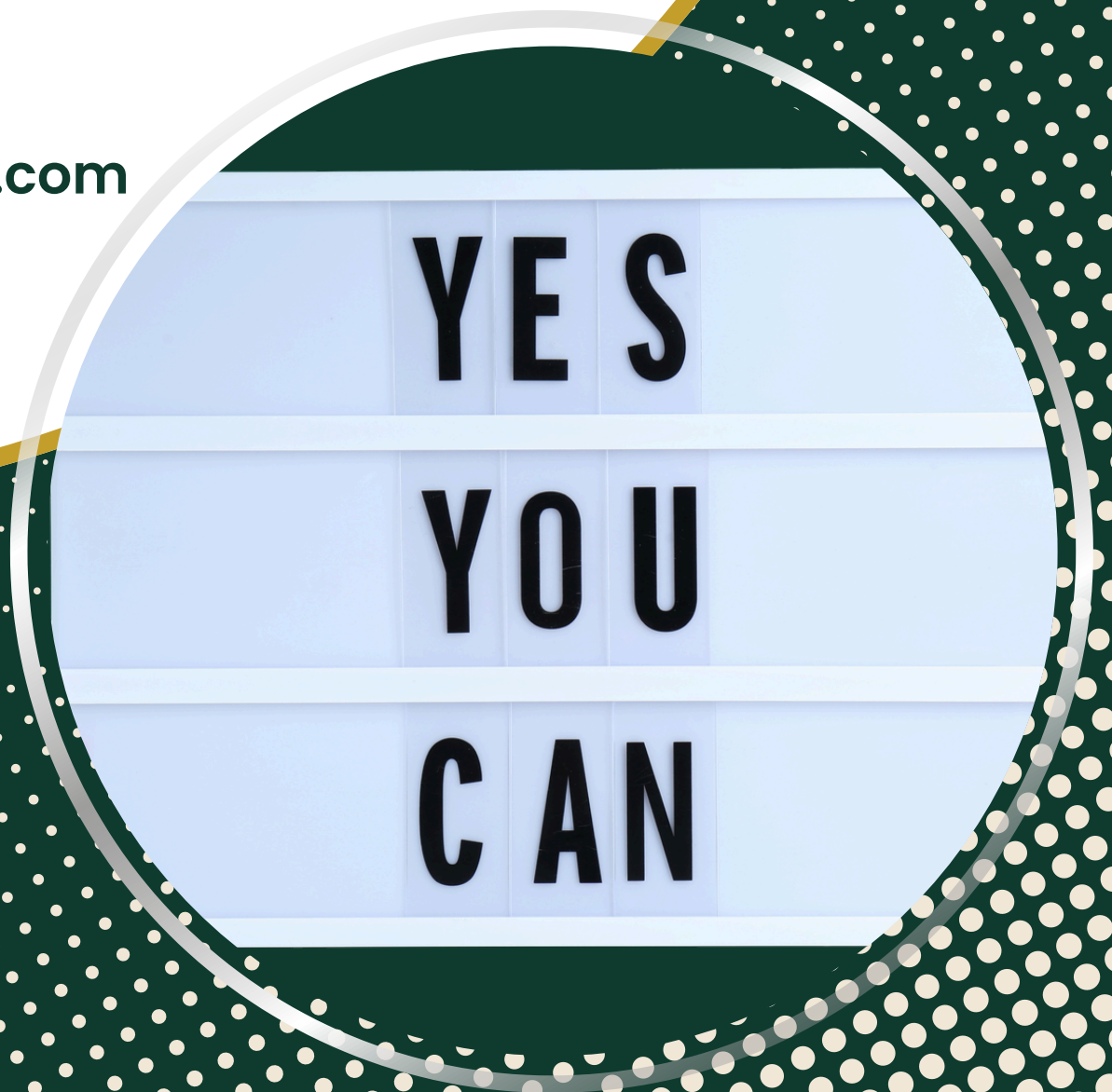
Die Kraft der Umsetzung

2-3 Geheinheiten / Tag

10 - 20 Minuten

kein Multitasking am Handy

www.karinosseberle.com





**Nun fragst du Dich,
wie du das in deinen,
sonst schon vollen,
Alltag integrieren
sollst?**

Zu Fuss gehen:

- zum Einkaufen
- Eine Haltestelle früher aussteigen
- nach dem Essen eine Runde im Quartier oder auf einem Umweg zurück zum Arbeitsplatz
- wenn das Auto weiter weg parkiert wird

Gezielte Spaziergänge:

- nach dem Aufstehen
- zur Unterbrechung von zwei Projekten
- Für Gespräche mit den Kindern, dem/der Partner:in
- zur Verarbeitung von Gedanken

5 Häufige Fehler beim Gehen

Zu kleine Schritte

Der Körper bewegt sich kaum aus der Hüfte heraus und bleibt eher "steif".

Blick ständig aufs Handy

Der Kopf sinkt nach vorne, die Wirbelsäule verliert ihre natürliche Aufrichtung.

Zu wenig Armbewegung

Die diagonale Bewegung geht verloren und die Wirbelsäule rotiert kaum.

Zu schnelles, unbewusstes Gehen

Der Körper arbeitet besser, wenn Bewegung rhythmisch und bewusst erfolgt.



Zu enge Socken

Eng sitzende Bündchen können den Blut- und Lymphfluss in den Füßen und Beinen behindern.

Was 10 Minuten Gehen im Körper auslösen

Gelenke mit Nährstoffen versorgt

Faszien hydratisiert

Kreislauf aktiviert

Nervensystem reguliert

Bandscheiben bewegt und versorgt





**Dein Körper
wartet nicht
er reagiert auf jeden
Schritt.**

**Dein nächster Schritt zu
mir:**

Book Now

www.karinosseberle.com

