

# Der Ballengang - Gehen Sie richtig?



© lisalucia- Fotolia.com

## Der Ballengang – Gehen wie ein Tänzer

[Dr. med. Hans-Peter Greb](#) beschäftigt sich seit Mitte der 1970er Jahre mit den unterschiedlichen Gangarten – dem Fersengang und dem Ballengang – und ihrem Einfluss auf die Gesundheit. Er hat beobachtet, dass die übliche Gangart – der Fersengang – nicht nur unnatürlich ist, sondern regelrecht krank macht.

Dr. Greb klärt daher in Vorträgen und in seinen Büchern darüber auf, dass das weithin gepredigte und ja auch überall praktizierte "anständige Abrollen" äusserst ungesund ist und Beschwerden aller Art begünstigen kann – angefangen bei Gelenkerkrankungen, über Lernschwächen bis hin zu Atemwegsbeschwerden und [Allergien](#).

"Anständiges Abrollen" heisst: Man geht so, dass die Ferse zuerst den Boden berührt und erst dann der Ballen – ganz so, wie man es beim Militär tun muss. Wir marschieren also durchs Leben wie die Soldaten, die nichts anderes tun, als Befehlen zu gehorchen.

Der Ballengang hingegen ist die uns eigentlich angeborene Gangart. Die Gangart, die wir in den ersten Jahren unseres Lebens praktizierten, dann aber wieder verlernt haben. Es ist die Gangart eines Tänzers, der auf dem Vorfuss, also dem Ballen übers Parkett schwebt.

Denn auch wenn wir meist im Fersengang durch den Alltag hetzen, so gibt es doch gewisse Situationen, in denen jeder den Ballengang nutzt. Beim Tanzen nämlich. Auch beim Treppensteigen. Beim Rückwärts- oder Seitwärtsgehen. Beim Schleichen. Beim Barfussgehen. Und würde sich ein Boxer auf der Ferse fortbewegen, würde er noch vor dem ersten Schlag rückwärts aus dem Ring fallen.

## Der Ballengang macht glücklich

Wir würden also normalerweise nicht von A nach B marschieren, sondern durchs Leben

tanzen. Was für eine Vorstellung! Denn Tanzen bedeutet Übermut, Leichtigkeit und Freude. Und tatsächlich: Der Ballengang macht glücklich! Dr. Greb berichtet in einem seiner Vorträge von einer amerikanischen Studie mit schwer depressiven Menschen. Man liess sie fünf Mal täglich in den fünften Stock laufen. Nach einiger Zeit war [die Depression](#) wie weggeblasen.

Natürlich glaubte man an den Einfluss der [Bewegung](#), die sicherlich auch an der Aufheiterung beteiligt war. Vielleicht aber war es insbesondere die Art der Bewegung, die Art des Ganges. Denn Treppen steigt man – wie Sie inzwischen wissen – im Ballengang. Und man kann nicht täglich federnd wie ein Tänzer gehen, ohne dass sich nicht auch das Gemüt von der Leichtigkeit und Freude des Ballenganges anstecken liesse.

Der Fersengang hingegen signalisiert Ablehnung. Würden Sie jemandem zum Gruss die Hand in derselben Art reichen, wie Sie auf Menschen im Fersengang zugehen, dann wäre die Hand erhoben, als wollten Sie "Halt, nicht weiter!" sagen. Kein Wunder sind so viele Menschen verschlossen, abweisend, wollen weder sich selbst noch das Leben spüren. Der Ballengang könnte vieles ändern, zu mehr Bewusstsein, mehr Mitgefühl und mehr Offenheit führen. Es würde uns zu jenen Menschen machen, die wir vielleicht noch kurz nach unserer Geburt waren. Denn auch da wollten wir voller Zuversicht und Neugier die Welt im Ballengang erobern – bis wir wie marionettenhafte Soldaten zum Fersengang abkommandiert wurden.

## Der Ballengang ist angeboren

Schon mit dem sog. [Schreitreflex](#) werden wir geboren. Er ist bei Normalgeburten sechs Wochen lang nachweisbar. Wer im Wasser geboren wurde, verfügt sogar bis zum sechsten Monat über den Schreitreflex. Der Schreitreflex kann folgendermassen überprüft werden:

Man hält das Baby unter den Achseln, so dass seine Fusssohlen den Tisch oder Boden berühren. Es könnte also mit den Fersen den Boden berühren, tut dies aber nicht. Stattdessen macht das Kind Schrittbewegungen im Ballengang. Wenn wir dann Monate später tatsächlich die ersten Gehversuche wagen, starten wir ebenfalls mit dem Ballengang und tänzeln durch die Wohnung – sehr zum Unbehagen der Familie. Das Tänzeln wirkt schnell und noch unsicher. Oft plumpst das Kind vornüber. Man bremst es daher aus und sagt: "Geh anständig!" Und das Kind geht "anständig" – und zwar ohne dass ihm jemand die Sache mit dem Abrollen erklären müsste.

Kinder schauen den Erwachsenen vieles ab. Sie imitieren mit Begeisterung die Menschen in ihrem näheren Umfeld – ihre Grimassen, Bewegungen und auch ihre Gangart. Ab dem dritten Lebensjahr haben sie ihn sodann perfekt verinnerlicht: Den Fersengang. Verschwunden die Leichtigkeit und Lebensfreude... verschwunden die Gesundheit, verschwunden der Ballengang...

Wie aber funktioniert der Ballengang?

## Der Ballengang – Die Praxis

Im Grunde ist der Ballengang sehr einfach. Denn wir würden automatisch im Ballengang gehen, wenn wir beim Gehen zur Abwechslung einmal nichts tun würden. Dann hinge der Fuss bei jedem Schritt nach unten und der Ballen würde automatisch als erster den Boden berühren. Der Fersengang aber erfordert Anstrengung. Bei jedem Schritt muss man den Vorfuss anheben, um die Hacke zuerst aufsetzen zu können.

Ziehen Sie jetzt die Schuhe aus und stellen sich entspannt in den Raum. Gehen Sie nun ganz normal los – so wie Sie immer gehen. Halten Sie sich dabei die Ohren zu. Was hören Sie?

Bei jedem Schritt hören Sie wummm... wummm... wummm... Das sind die Erschütterungen, die der Fersengang durch Ihren Körper schickt. Erschütterungen, die jeden Ihrer Knochen und Gelenke bis ins Mark treffen. Erschütterungen, die Knochen und Gelenke vibrieren lassen und langfristig an Knie, Hüfte und Bandscheiben zu jenen Schäden führen, die Ihr Orthopäde dann schulterzuckend als "altersbedingte Abnutzungserscheinungen" bezeichnet.

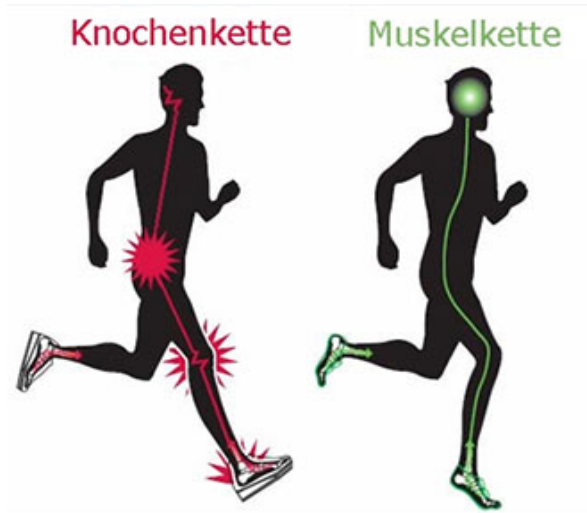
Vielleicht gehören Sie zu den Joggern, denen der Arzt das Joggen mit den Worten verboten hat: "Lassen Sie bloss das Joggen. Es macht Ihre Gelenke kaputt!" Doch ist es in Wirklichkeit nicht das Joggen, das Ihnen Ihre Gelenke kaputt macht. Es ist die falsche Gangart, mit der Sie joggen. Joggen Sie im Fersengang und rollen Sie bei jedem Schritt immer schön ab, dann sind Gelenkprobleme absehbar. Joggen Sie aber im Ballengang, können Sie noch mit 90 joggen und erfreuen sich gesunder Knochen und Gelenke.

Die Erschütterungen des Fersenganges rühren daher, dass der Fersengang über die Knochenkette verläuft. Diese Gangart ist hart und birgt ein hohes Schädigungspotential für den Bewegungsapparat. Die Muskeln arbeiten nicht synchron, sondern helfen gerade noch dabei, nicht ganz die Balance zu verlieren. Die knochen nahe Muskulatur wird überhaupt nicht mehr in den Gehablauf mit einbezogen.

Der Fersengang führt dazu, dass zusätzlich zum Körpergewicht pro Schritt weitere 50 Kilogramm den Körper belasten. Pro Schritt 50 Kilogramm Gewicht, die durch die Knochenkette und auf unsere Gelenke donnern – macht bei 100 Schritten 5 Tonnen! Dr. Greb berechnete, dass sich ein 80jähriger im Laufe seines Lebens mit dem Fersengang das Gewicht der kompletten Cheopspyramide auf die Schultern lädt. Zur Erinnerung: Die Cheopspyramide ist 140 Meter hoch, ihre Basis an jeder Seite misst etwa 230 Meter und ein jeder Stein, aus dem sie besteht, wiegt 2,5 Tonnen. Eine bedrückende Vorstellung. Doch es naht Rettung!

Gehen Sie ab sofort im Ballengang! Und das geht so: Bei jedem Schritt lassen Sie den Vorfuss entspannt nach unten zeigen. Kommen Sie mit dem äusseren Vorfuss zuerst auf, fast zeitgleich mit dem Ballen und erst dann mit der Ferse. (Auf Youtube finden Sie einige Videos mit einer genauen Anleitung, einfach „Ballengang“ eingeben.)

Halten Sie sich nun erneut die Ohren zu und gehen Sie im Ballengang durch den Raum. Sie hören nicht viel. Die Erschütterung ist weg – und damit auch die Cheopspyramide auf Ihren Schultern.



## Der Ballengang gegen Ruhestörung

Der Ballengang ist daher eine hervorragende Gangart für Menschen, die in Mehrfamilienhäusern wohnen. Wie oft ärgert man sich über die trampelnden Menschen über einem. Und wie oft trampelt man womöglich selbst und nervt die anderen Hausbewohner. Dabei trampelt man gar nicht absichtlich. Es ist der Fersengang, der einen automatisch zum Trampeltier macht! Sobald Sie nämlich in den Ballengang wechseln, springt Ihre Muskelkette an. Der Ballengang trifft nicht die Knochenkette, sondern verläuft ausschliesslich über die Muskelkette. Der Gang wird weich, geschmeidig und leise.

## Der Ballengang gegen Gelenkprobleme und Bandscheibenvorfälle

Sobald die Muskelkette aktiv ist, arbeiten die Muskeln vollständig synchron. Sowohl die äusseren als auch die knochennahen winzigen Muskeln sind aktiv, die Bewegungen werden fließend. Zwar tritt anfangs meist ordentlicher Muskelkater auf. Langfristig aber werden Gelenkprobleme besser, Verspannungen verschwinden und Bandscheibenvorfälle treten kaum noch auf.

Von der Ausnutzung der Muskelkette profitieren nun nicht nur Ihre Knochen, Bänder, Sehnen und Gelenke sowie natürlich die Muskulatur, sondern auch ganz andere Körperregionen, an die Sie beim Thema "Richtig gehen" vielleicht gar nicht denken, z. B. Ihr Blutkreislauf.

## Der Ballengang heilt Venenleiden

Es ist kaum vorstellbar, wie viele Menschen mit [Venenleiden](#) zu tun haben. Allein in Deutschland sind es 21 Millionen Menschen. Fast die Hälfte davon (9,5 Millionen) erscheint in jedem Quartal beim Arzt, um sich in dieser Angelegenheit behandeln zu lassen – ein nicht unerheblicher Kostenfaktor für unser Gesundheitssystem. Wären ab sofort alle im Ballengang unterwegs, könnten diese Zahlen auf einen Bruchteil reduziert werden.

Denn der Ballengang sorgt dafür, dass das venöse Blut ohne jede Probleme aus den Beinen wieder nach oben zum Herzen transportiert werden kann. In den Beinen haben wir bekanntlich keine Organ-Pumpe wie das Herz. Dort ist es die sogenannte Muskelpumpe der Waden, die das Blut in die oberen Gefilde treiben soll. Beim Fersengang funktioniert diese Muskelpumpe nur noch sehr eingeschränkt (nur noch über die extrinsische Muskulatur) und nur phasenweise.

Beim Ballengang jedoch springt wie oben erklärt die Muskelkette an. Dabei wird die Muskelpumpe bis in alle Muskelschichten hinein aktiviert (extrinsische und intrinsische Muskulatur) und arbeitet fließend ohne Unterbrechung. Der Blutfluss zurück zum Herzen ist wieder problemlos und ohne Stocken möglich. Krampfadern und andere Venenleiden bekommen endlich die Chance zur Regeneration und Heilung.

## **Der Ballengang für Herz und Lunge**

Auch Herz und Lunge können im Ballengang wieder aufatmen. Die Reflexzonen für Herz und Lunge liegen im Bereich der Ballen. Tritt man mit dem Ballen auf, dann erhalten Herz und Lunge jene Aktivierung, auf die sie warten. Stattdessen trampeln wir permanent auf den Reflexzonen von Eierstöcken und Hoden herum, die sich in der Ferse befinden – und alles andere als dauernde Aktivierung benötigen. Und um es mit Dr. Grebs Worten zu sagen: "Wer im Fersengang geht, geht sich selbst auf die Eier!"

Wer hingegen mit dem Ballengang durchs Leben tanzt, kann selbst [Asthma](#) und andere Atemwegsbeschwerden hinter sich lassen. Nicht umsonst wurde bislang in keiner Diskothek der Welt je ein Asthmaanfall unter den Tanzenden gemeldet – das zumindest ergaben die Nachforschungen von Dr. Greb.

## **Der Ballengang bei Schweißfüßen**

Selbst Schweißfüße sind bald keine Schweißfüße mehr, wenn man ab sofort den Ballengang nutzt. Es ist als bringe der Fersengang den Fuss so in Bedrängnis, dass er zum Schweißfuss wird. Mit dem Ballengang erst scheint der Fuss im wahrsten Sinne des Wortes wieder aufatmen zu können.

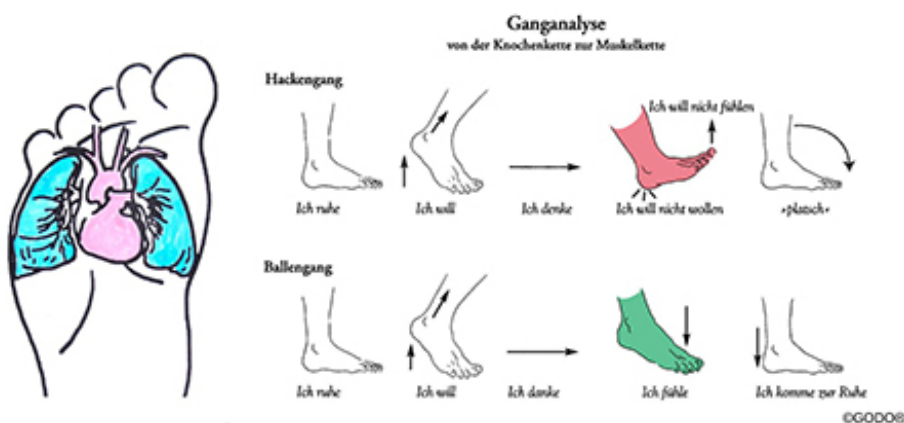
## **Der Ballengang bei Lernschwächen und Verhaltensstörungen**

Interessant ist, dass sich im Laufe unserer Kindheitsentwicklung die Sprache parallel zu unserer Gehfähigkeit entwickelt. Beide werden vom selben Nervenstrang gesteuert – der sog. Pyramidenbahn. Es verwundert also nicht sehr, wenn unsere Art zu gehen mit unseren geistigen Fähigkeiten in Verbindung gebracht werden kann. So soll der Ballengang zur Synchronisation der beiden Gehirnhälften beitragen können, was zu verbesserter Lernfähigkeit führen kann.

Im Alltag äussert sich dies so, dass man sich besser konzentrieren kann, dass bei Kindern mit Lernschwäche verstärkt Fortschritte beobachtet werden können und dass sich auch Verhaltensstörungen positiv beeinflussen lassen.

## Der Ballengang – Schwieriger als gedacht?

Nun könnte es sein, dass Sie den Ballengang barfuss im Wohnzimmer total einfach finden und fröhlich damit auf und ab gehen. Dann ziehen Sie sich Ihre Schuhe an, verlassen das Haus und gehen einkaufen. In der Stadt hasten Sie von der Bank zum Supermarkt und vom Supermarkt zum Bäcker, dann weiter zum Gemüsehändler und stellen plötzlich fest: Huch, ich gehe ja gar nicht mehr im Ballengang!



Das hat mindestens drei Gründe und geht mit Sicherheit jedem Ballengang-Anfänger so:

1. **Gewohnheit:** Die Gangart ist – wie so vieles – reine Gewohnheit. Sie gingen jetzt viele Jahre, ja Jahrzehnte im Fersengang. Es dauert seine Zeit, bis der Ballengang zur neuen Gewohnheit wird und Ihnen in Fleisch und Blut übergeht. Übung macht auch hier den Meister!
2. **Tempo:** Ihr Tempo macht den Ballengang fast unmöglich. Die typische Gehgeschwindigkeit in der Alltagshetze ist eine sehr unnatürliche Geschwindigkeit. Doch gehen wir sehr oft mit diesem Tempo. Es ist eine Art schnelles Gehen mit Riesenschritten. Wir hetzen damit zur U-Bahn, zum nächsten Termin etc. Aus der Sicht eines Naturmenschen ist dieses Tempo sehr ungewöhnlich. Er würde sich wundern,

warum wir denn – wenn wir es schon so furchtbar eilig haben – nicht einfach loslaufen. Das aber lässt die Etikette bei uns nicht zu.

Wie sähe es denn aus, wenn wir morgens im Anzug und mit Aktentasche bewaffnet zum Bus joggen oder zwischen Apotheke und Supermarkt plötzlich in den Laufschrift fallen. Ja, in manchen Situationen ist das Traben gar nicht gestattet – wie Dirk Beckmann in seinem empfehlenswerten Büchlein "Einfach Ballengang – natürliches Gehen" beschreibt. So haben es beispielsweise Ärzte und Krankenschwestern manchmal sehr eilig. Auf den Krankenhausfluren aber ist der Laufschrift nicht erlaubt. Es könnte den Eindruck erwecken, das Personal sei im Stress oder es gehe ständig um Leben oder Tod. Also hetzen Ärzte & Co. im unnatürlichen Zwischentempo durchs Gebäude. Schnelles Gehen aber lässt sich nur schwer mit dem Ballengang kombinieren. Beim langsamen Gehen und in kleineren Schritten oder auch beim Joggen ist der Ballengang jedoch überhaupt kein Problem.

3. **Schuhe:** Nicht selten verleitet uns aber auch unser Schuhwerk zum unnatürlichen Umherhetzen. Trügen wir andere Schuhe – Barfuss-Schuhe – dann würde das Umherhetzen schnell weh tun und wir würden uns wieder auf das richtige Tempo und den richtigen Gang – den Ballengang – besinnen. Ihre Schuhe sind somit der dritte Grund, der den Ballengang schwierig machen könnte.

## Schuhe verhindern den Ballengang

Das übliche Schuhwerk trägt also dazu bei, dass wir gar nicht mehr im Ballengang gehen können – selbst wenn wir das wollten.

Schuhe mit Fussbett und Fersenpolsterung sorgen dafür, dass wir immer schön im Fersengang bleiben. Die Fersen werden gepolstert, damit man die Schläge, die den Körper bei jedem Schritt erschüttern, nicht so fühlt. Der Körper spürt sie natürlich trotzdem, nur uns selbst fällt es nicht mehr so auf. Würden wir mit dem Ballen aufkommen, bräuchte es gar keine Fersenpolsterung.

Auch Pantoletten (fersenfreie Schuhe) und Flip Flops sind äusserst ungünstig. Sie rutschen vom Fuss, wenn man den Vorfuss beim Gehen eben nicht konsequent nach oben hält. Das lockere nach unten Fallenlassen des Vorfusses ist mit diesem Schuhwerk also nicht möglich.

Hochhackige Schuhe sind ganz besonders interessant. Sie imitieren (rein optisch) den Ballengang, da es so aussieht, als käme man mit dem Ballen zuerst auf. Doch ist da der hohe Absatz, der jeden tatsächlichen Ballengang natürlich schon im Ansatz verhindert. Denn der Absatz erreicht stets zuallererst den Boden.

## Lieber Barfuss statt Schuhe?

Der ideale Schuh für Naturboden (Wald, Wiese, Erde) ist gar kein Schuh. Barfuss gehen bietet die besten Voraussetzungen für den Ballengang. Denn barfuss gehen wir meist automatisch im Ballengang. Und wenn der Untergrund auch noch Gefahren in Form von spitzen Steinchen birgt, würden wir niemals mit der Ferse zuerst auftreten und im Militärstil über den Schotter hasten.

Man tastet sich hingegen vorsichtig mit dem Ballen voran und sucht sich sorgfältig den besten Weg. Man geht bewusst und schaut, wo man hintritt. Man geht achtsam und leise. Im Fersengang und mit Schuhen ausgerüstet, trampelt man hingegen munter durch die Landschaft und walzt alles nieder, was einem unter die Füße kommt – ob nun Stein, Blume oder Insekt. Achtsamkeit ist hier nicht gerade das Motto.

Nun ist nicht jeder ein begeisterter Barfussläufer, und auf Asphalt ist das Barfussgehen auch nicht wirklich angenehm. Der Untergrund ist zu hart und unnatürlich, im Sommer wird er sehr heiss, und den Schmutz in den Städten will man auch nicht unbedingt an den Füßen haben. Was also tun?

## **Barfuss-Schuhe für den Ballengang**

Inzwischen gibt es vielerlei Schuhe, die explizit für den Ballengang entwickelt wurden. Man nennt sie Barfuss-Schuhe. Sie sind leicht und nur sehr dünn besohlt. Man fühlt sich darin, als liefe man barfuss, spürt also jedes Steinchen und jedes Hölzchen, aber nicht schmerzvoll, wie das barfuss der Fall wäre. Gleichzeitig ist man vor Verletzungen durch Dornen oder spitze Zweige gut geschützt. Barfuss-Schuh-Modelle gibt es sehr viele, so dass man bereits eine gute Auswahl hat. Man lässt am besten den Geschmack und den persönlichen Zweck (Stadt, Wandern etc.) entscheiden, welches Modell es sein soll.

Zwar ist der Fersengang mit Barfuss-Schuhen nicht sehr angenehm. Doch führt die Macht der Gewohnheit dazu, dass viele Menschen sogar in Barfuss-Schuhen versuchen, im Fersengang zu gehen. Man geht also auch in Barfuss-Schuhen nicht automatisch im Ballengang, wenn man seit Jahrzehnten den Fersengang praktiziert. Und so heisst es auch mit den Barfuss-Schuhen bewusst zu gehen und sich immer wieder an den Ballengang zu erinnern.

Andernfalls könnte es Ihnen so ergehen, wie jenen Jungs, die in Schuhen, wie Ötzi sie trug, den Ötziweg gingen (einer vermuteten einstigen Handelsroute, die über die Ötztaler Alpen führt). Schon nach wenigen Tagen bluteten ihre Füße und die Schuhe waren zerstört. Daran waren jedoch weder die Schuhe noch der Untergrund noch die Länge der Strecke schuld, sondern der Fersengang, mit dem sie durch die Landschaft marschiert waren. Wären sie – wie sicher einst Ötzi – im Ballengang gewandert, hätte es genauso wenig Probleme gegeben wie bei Hannibal, der mit den sog. Bundschuhen – auch Wikingersandale genannt – seinerzeit die Alpen überquerte.

## **Ballengang statt Sport?**



Inzwischen gibt es im Internet und in Form von Literatur sehr viele Informationen über den richtigen Ballengang inkl. Online-Kurse, mit denen man den Ballengang – auch Vorfussgang oder GODO® (nach Dr. Greb) genannt – sehr gut lernen kann.

Aber Achtung: Der Ballengang erfordert Muskelarbeit. Wer jahrelang im Fersengang unterwegs war, hat diese Muskeln nicht in der für den Ballengang notwendigen Ausprägung. Daher ist nach den ersten Tagen im Ballengang deutlicher Muskelkater zu spüren. Es können sich auch andere Beschwerden entwickeln, die jedoch nach der Umstellungsphase und nach Entwicklung der richtigen Muskulatur wieder verschwinden. Lassen Sie sich daher durch den ersten [Muskelkater](#) nicht wieder zurück in den Fersengang treiben! Bleiben Sie am Ball, oder besser am Ballen ;-)

Und wenn Sie den Ballengang richtig gut beherrschen, dann ist schon das tägliche Gehen für Ihren Körper ein so gutes und gesundes Training und für Ihre Wirbelsäule eine so gute Entspannung, dass Sie sich – wenn Sie keine Lust dazu haben – weitere sportliche Aktivitäten sparen können. Wir wünschen Ihnen viel Spass und viel Gesundheit mit dem Ballengang. Oder wie Dr. Greb sagen würde: Happy GODO!

Lesen Sie auch: [Spaziergang oder Fitnessstudio?](#)

## Ihre Fern-Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Dann empfehlen wir Ihnen die Akademie der Naturheilkunde.

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie – die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben – in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [auf der Webseite der Akademie](#) alle Details sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

### Quellen:

- Dr. med. Hans-Peter Greb, GODO – Mit dem Herzen gehen. Der Gang des neuen Menschen. Koha-Verlag, ISBN 978-3929512724
- [Webseite von Dr. med. Hans-Peter Greb](#)
- [Vortrag: Dr. med. Hans-Peter Greb](#)
- Dr. med. Hans-Peter Greb beim Alpenparlament [GoDo – Eine neue Gang-Art \(2011\)](#)
- Beckmann D., Einfach Ballengang – natürliches Gehen, ISBN 978-3-8448-4337-8

