

GANGLABOR

12 Experimente für gesundes Gehen

Nicht die eine richtige Gehweise suchen. Unterschiede erleben, Funktionen prüfen und herausfinden, was zur jeweiligen Ausgangslage passt.



Mini-PDF für Bewegungskurse, Gesundheitstraining, Yoga und Erwachsenenbildung

1 · Bevor es losgeht: Ausgangslage zählt

Das Ganglabor ist eine Beobachtungs- und Erfahrungsform, keine Diagnostik. Dieselbe Übung kann für eine gesunde, schmerzfreie Person sinnvoll und für eine andere Person ungeeignet sein.

Kurz prüfen	Orientierung für die Kursleitung
Aktuelle Schmerzen?	Belastung reduzieren; bei neuem, starkem oder zunehmendem Schmerz nicht durchtrainieren.
Einlagen / Hilfsmittel?	Grund und Wirkung erfragen. Nicht zum Absetzen auffordern.
Barfuß sicher?	Bei Unsicherheit Schuhe anlassen. Bei Sensibilitätsverlust, Wunden oder diabetischem Risikofuß kein Barfußexperiment.
Sturzrisiko?	Halt, freie Gehstrecke und Abstützmöglichkeit priorisieren.
Nach OP / akuter Verletzung / neurologische Erkrankung?	Individuelle medizinische Vorgaben haben Vorrang.

Red Flags: Neu auftretende Taubheit, plötzlicher Kraftverlust, deutliche neue einseitige Gangveränderung, offene Wunden, starke Schwellung, wiederholtes Wegknicken oder erhebliche Gehbeeinträchtigung gehören fachlich abgeklärt.

Grundsatz: Sicherheit vor Trainingsidee. Funktion vor Optik. Beschwerden vor Korrektur.

2 · Gehen ist eine Kette

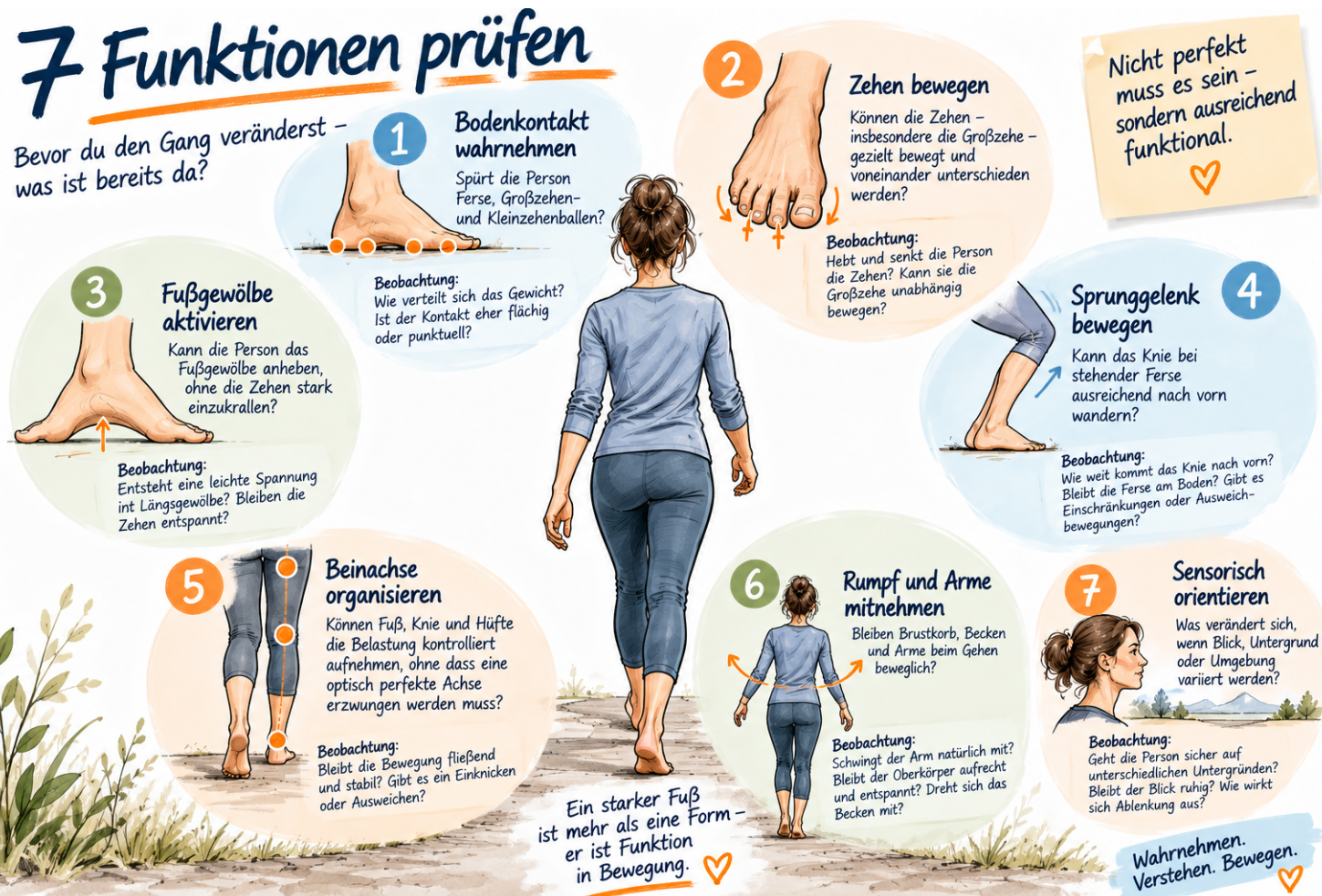
Der sichtbare Fußaufsatz ist nur ein Teil des Gangs. Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Becken, Rumpf, Arme und Blick organisieren jeden Schritt mit. Deshalb nicht vorschnell am Fuß korrigieren.



Praxisfrage: Was verändert sich oberhalb des Fußes, wenn Schrittlänge, Tempo oder Bodenkontakt verändert werden?

3 · 7 Funktionen vor dem Ganglabor

Bevor eine sichtbare Gangabweichung korrigiert wird, lohnt ein kurzer Funktionscheck. Nicht als Test mit Sollwerten, sondern als Beobachtung: Welche Möglichkeiten sind vorhanden?



Merksatz: Ausgangslage → Funktion → Gangexperiment.

4 · Das Ganglabor: 12 Kontraste

Jeweils nur eine Variable verändern. Danach wieder frei gehen. Der Kontrast ist kein neues Gangideal, sondern liefert Vergleichsinformation.

Das Ganglabor

12 Experimente – erleben, spüren, verstehen.

Nicht nachmachen, sondern Unterschiede wahrnehmen.
Es gibt nicht den einen richtigen Gang –
sondern viele Möglichkeiten, die zu dir passen.

Kleine
Veränderungen –
große Wirkung!

1 Kurz oder lang?  Was verändert sich, wenn du kürzere oder längere Schritte gehst?	2 Leise oder laut?  Kannst du besonders leise gehen? Was passiert, wenn du bewusst lauter aufsetzt?	3 Ferse oder Vorfuß?  Was spürst du, wenn du die Ferse bewusst zuerst aufsetzt? Und wenn du mehr über den Vorfuß gehst?	4 Knie starr oder weich?  Wie fühlt sich dein Gang an, wenn du die Knie eher gestreckt oder eher weich lässt?	5 Gerade oder natürlich?  Was verändert sich, wenn du die Füße bewusst gerade ausrichtest? Und wenn du sie natürlich stellen lässt?	6 Arme fest oder frei?  Wie wirkt sich eine freie Armbewegung auf deinen Gang aus?
7 Zehen eng oder frei?  Was spürst du, wenn die Zehen eng zusammen sind? Und wenn du sie weit ausbreitest?	8 Mit Schuh oder barfuß?  Wie verändert sich dein Ganggefühl mit Schuhen? Und was nimmst du barfuß anders wahr?	9 Einlage ja oder nein?  Wie fühlt sich dein Gang mit Einlage an? Und ohne? Was verändert sich?	10 Kopf unten oder Blick weit?  Was passiert, wenn du auf den Boden blickst? Und wenn du den Blick in die Ferne richtest?	11 Auf unterschiedlichem Untergrund  Wie verändert sich dein Gang auf einem harten, weichen oder unebenen Untergrund?	12 Nach der Fußaktivierung  Wie fühlt sich dein Gang an, nachdem du deine Füße kurz aktiviert hast? Was hat sich verändert?

Ausprobieren.
Spüren.
Reflektieren.

Jeder Gang erzählt eine Geschichte.
Das Ganglabor hilft, neue Möglichkeiten zu entdecken.

Nicht bewerten.
Neugierig bleiben.
Den eigenen Gang
besser verstehen.

Kleine Schritte.
Große Erkenntnisse.

Auswertung: Was wurde leichter, sicherer, flüssiger oder anstrengender? Was möchtest du nicht übernehmen?

5 · 6-Minuten-Fußaktivierung

Nach einigen Gangexperimenten folgt eine kurze Aktivierung. Danach erneut frei gehen und vergleichen - ohne den Gang bewusst zu kontrollieren.

1 Minute · Bodenkontakt	Gewicht langsam zwischen Ferse, Großzehen- und Kleinzehenballen verlagern.
1 Minute · Zehen	Großzehe heben, kleinere Zehen unten lassen - danach wechseln. Hilfe mit den Fingern ist erlaubt.
1 Minute · Gewölbe	Short Foot / Doming: Längsgewölbe sanft aktivieren, ohne die Zehen stark einzukrallen.
1 Minute · Wadenheben	Langsam hoch und wieder absenken. Bei Bedarf an Stuhl oder Wand abstützen.
1 Minute · Sprunggelenk	Knie kontrolliert nach vorn über den Fuß bewegen, Ferse bleibt am Boden. Nur schmerzfrei.
1 Minute · Freies Gehen	Nichts korrigieren. Nur beobachten: Bodenkontakt, Abstoß, Rhythmus, Sicherheit.

Wichtig: Die Übungen sollen Bewegungsmöglichkeiten erweitern. Sie beweisen nicht, dass ein sichtbares Gangmuster durch „zu schwache Füße“ verursacht wird.

6 · Das Schuhlabor

Nicht „guter Schuh gegen schlechter Schuh“, sondern Eigenschaften vergleichen. Zwei Schuhe oder Schuh/Socke nur unter sicheren Bedingungen auf derselben Strecke testen.

Das Schuhlabor

Nicht der perfekte Schuh – sondern der passende für dich.

Jeder Schuh verändert, wie du gehst. Probiere aus, was dir guttut!

Mehr Wahrnehmung. Mehr Auswahl. Mehr selbst entscheiden.

Zehenraum

Wie viel Platz haben deine Zehen?

- eng oder weit?
- können sich die Zehen spreizen?
- wie fühlt sich das beim Gehen an?

Sohle

Wie flexibel ist die Sohle?

- weich oder fest?
- rollt der Schuh mit?
- spürst du den Untergrund?
- was verändert sich an deinem Gang?

Absatzhöhe

Wie hoch ist der Absatz?

flach moderat hoch

- wie verändert sich deine Haltung?
- was passiert mit Knie, Hüfte und Rücken?
- wie fühlt sich das für dich an?

Halt und Stabilität

Wie viel Halt gibt der Schuh?

- fester Fersenhalt oder weich?
- wie stabil fühlst du dich?
- gibt dir der Schuh Sicherheit?

Gewicht

Wie leicht oder schwer ist der Schuh?

- spürst du den Schuh?
- macht er das Gehen mühsamer – oder anstrengender?

Form und Passform

Passt der Schuh zu deinem Fuß?

- folgt er deiner Fußform?
- drückt oder scheuert etwas?
- ist er vorne, in der Mitte und hinten bequem?

Material

Wie fühlt sich das Material an?

- atmungsaktiv oder dicht?
- eher weich oder fest?
- wie ist das Fußklima?
- fühlt sich der Schuh angenehm an?

Einsatzzweck

Wofür nutzt du den Schuh?

- Alltag
- Beruf
- Sport
- Wandern/Natur
- besondere Anlässe

Barfuß als Referenz

Was spürst du ohne Schuh?

- wie ist dein Bodenkontakt?
- was verändert sich, wenn du wieder Schuhe trägst?
- welche Elemente möchtest du im Schuh wiederfinden?

Es gibt nicht den einen richtigen Schuh – sondern den, der zu dir, deinem Alltag und deinen Zielen passt.

Beobachten. Ausprobieren. Spüren. Entscheiden.

Kleine Veränderung – große Wirkung.

Kriterium	Schuh A	Schuh B
Zehenraum		
Halt / Fixierung		
Bodengefühl		
Sohlenbeweglichkeit		
Komfort / Sicherheit		

7 · Einlage + Eigenaktivität

Einlagen und Fußtraining sind keine Gegenspieler. Eine Einlage kann Druck verteilen, Belastung verändern oder Beschwerden reduzieren. Aktives Training kann Kraft, Beweglichkeit, Balance und Bewegungssteuerung fördern. Was sinnvoll ist, hängt von der Ausgangslage ab.

Drei Fragen statt Ideologie:

1. Warum trägst du die Einlage?
2. Was verändert sie für dich - Schmerz, Sicherheit, Belastbarkeit oder Komfort?
3. Welche Funktion kannst du parallel aktiv trainieren?

Einlage kann sinnvoll sein

- bei konkreter medizinischer oder funktioneller Zielsetzung
- zur Druckentlastung oder Veränderung der Lastverteilung
- wenn Beschwerden oder Funktion tatsächlich besser werden
- als Teil einer umfassenderen Behandlung

Aktive Arbeit kann ergänzen

- Fuß- und Wadenkraft
- Sprunggelenksbeweglichkeit
- Balance und sensorische Wahrnehmung
- Belastungsaufbau und Bewegungsvariabilität

Im Kurs nicht tun

- verordnete Einlagen eigenmächtig absetzen lassen
- „Einlagen machen Füße faul“ behaupten
- jede Fußform automatisch versorgen wollen
- Schmerz oder Diagnose aus dem Gangbild ableiten

Für Dozent:innen: Unterstützung respektieren, Eigenaktivität ermöglichen, Zuständigkeiten sauber halten.

8 · Mein Gang - meine Entdeckungen

Mein Gang - meine Entdeckungen

Beobachten. Ausprobieren. Reflektieren.

Bevor du startest ...

- ☐ Gibt es aktuelle Schmerzen oder Beschwerden beim Gehen?
- ☐ Trägst du Einlagen oder Hilfsmittel?
- ☐ Ist Barfußgehen für dich sicher möglich?
- ☐ Gibt es medizinische Gründe, die du beachten solltest?

Wichtig: Das Ganglabor ersetzt keine medizinische Beratung.

Dein 7-Funktionen-Check

- Bodenkontakt - wie trittst du auf?
- Zehen - wie bewegen sie sich?
- Fußgewölbe - wird es aktiv?
- Sprunggelenk - wie beweglich?
- Fuß - Knie - Hüfte - in einer Linie?
- Rumpf & Arme - wie ist deine Haltung?
- Orientierung - wohin geht dein Blick?

Kein Test - sondern eine Beobachtungshilfe für mehr Körperbewusstsein.

Schuh-Check

- Zehenraum
- Passform
- Sohle
- Halt
- Absatz
- Beweglichkeit
- Komfort
- Einsatzzweck

Es gibt nicht den perfekten Schuh - sondern den passenden Schuh für dich.

Einlagen-Check

- Warum trägst du sie?
- Was verändert sich?
- Was kannst du zusätzlich trainieren?

Einlagen und Fußtraining können sich sinnvoll ergänzen.

Welche Idee passt zu dir?

- ☐ Ich gehe meist beschwerdefrei.
- ☐ Ich bin älter oder habe Sturzrisiko.
- ☐ Ich habe einen Plattfuß (mit/ohne Beschwerden).
- ☐ Ich trage Einlagen.
- ☐ Ich habe eingeschränkte Sensibilität.
- ☐ Ich möchte meine Fußmuskulatur stärken.
- ☐ Ich möchte meinen Gang bewusster wahrnehmen.

Je nach Ausgangslage sind unterschiedliche Experimente und Schwerpunkte sinnvoll.

Die 12 Gangexperimente

- Kurz oder lang?
- Leise oder laut?
- Ferse oder Vorfuß?
- Knie starr oder weich?
- Gerade oder natürlich?
- Arme fest oder frei?
- Zehen eng oder frei?
- Mit Schuh oder barfuß?
- Einlage ja oder nein?
- Kopf unten oder Blick weit?
- Auf unterschiedlichem Untergrund?
- Nach der Aktivierung - was verändert sich?

6-Minuten-Fußaktivierung

- Mobilisieren.
- Aktivieren.
- Stärken.
- Stabilisieren.

Kleine Impulse - spürbar mehr Leichtigkeit im Alltag.

Mein Fazit

Was macht mein Gehen leichter?

1. _____
2. _____
3. _____

Das möchte ich als Nächstes ausprobieren:

Dranbleiben. Jeder Schritt zählt.

Dein Weg. Dein Tempo. Dein Leben.

Nicht schneller, weiter oder perfekter - sondern bewusster gehen.

Kleine Experimente - große Erkenntnisse.

Nicht nachmachen, sondern Unterschiede spüren.

Jeder Schritt ist eine Chance, mehr über dich zu erfahren.

Spüren, was dir guttut. Entdecken, was möglich ist. Deinen eigenen Weg gehen.

Bewusst gehen. Gut ankommen.

Das macht mein Gehen leichter	
Das hat mich überrascht	
Das möchte ich weiter ausprobieren	
Darauf achte ich bei Schuhen / Einlagen	

9 · Dozent:innen-Spickzettel

1. **Ausgangslage:** Beschwerden, Hilfsmittel, Sicherheit und medizinische Grenzen klären.
2. **Funktion:** Wahrnehmen, was Fuß, Sprunggelenk, Beinachse, Rumpf und Orientierung bereits können.
3. **Kontrast:** Nur eine Variable verändern.
4. **Rückkehr:** Nach jedem Experiment wieder normal gehen.
5. **Sprache:** Nicht „richtig/falsch“, sondern „Was verändert sich?“
6. **Transfer:** Eine hilfreiche Entdeckung auswählen - nicht zwölf neue Regeln.

Wissenschaftliche Basis - Auswahl

Jaffri et al. (2023): Intrinsisches Fußmuskeltraining, PMID 35724360. · Peters-Dickie et al. (2025): Fußübungen und Minimal-Schuhe, PMID 39709752. · Jafarnejadgero et al. (2024): Orthesen bei flexiblem Plattfuß, PMID 39353247. · Herchenröder et al. (2021): Orthesen bei erwachsenem Plattfuß, PMID 34844639. · Menz et al. (2019): Schuhdesign bei älteren Erwachsenen, PMID 31351522. · IWGDF Guidelines (2023): Prävention diabetischer Fußulzera.

Leitidee: Ein guter Gang ist nicht der Gang, der einem starren Idealbild entspricht. Entscheidend sind Sicherheit, Belastbarkeit, Anpassungsfähigkeit und die individuelle Ausgangslage.

[Mehr Methoden für Training und Erwachsenenbildung: variadu.de](https://variadu.de)