

Eines Nachts, als der Sommer am tiefsten war, habe er die Tür hinter sich zugezogen und sei losgegangen, »so geradeaus wie möglich nach Osten«. Berlin sei ganz still gewesen. »Alles, was ich hörte, war das Pochen der eigenen Schritte auf den Dielen, dann auf Granit.« Mit diesen Worten begann Wolfgang Büscher seinen Bericht über eine Reise, die unwahrscheinlich, unsinnig und eigentlich unmöglich war. Die der Reporter dennoch antrat. Die zur Legende wurde. Im Sommer des Jahres 2001 ging er von Berlin nach Moskau. In 82 Tagen legte er etwa 2500 Kilometer zurück. Allein. Zu Fuß. Nur das Nötigste habe er sich über die Schulter geworfen. Und sei dann gegangen. »Über die Oder, die Weichsel, die Memel. Über die Beresina, über den Dnjepr. Bis in die Nacht. Bis in den Tag. Bis es gut ist.« Er habe sich damals der Strecke ausgeliefert, so erinnert sich der heute 72-Jährige. Er habe auch gelitten und sich manches Mal verloren gefühlt. »Aber wenn wir uns nicht verloren fühlen, wissen wir nichts von den Härten der Welt. Und erfahren keine Hilfe.«

So unternahm Büscher immer wieder unwahrscheinliche, unmögliche Reisen. Er ging durch Deutschland. Durchquerte zu Fuß die Vereinigten Staaten von Amerika. Das Gehen hält ihn in Gang. Seinen Körper und seinen Kopf. Solange ihn seine Beine vorantragen, weiß er, dass er lebt. Und auch wenn Büscher ins Extreme geht, so führt ihn seine Leidenschaft doch direkt ins Wesen des Menschen. Der ist, was er ist, weil er geht.

WER SICH IN GANG HÄLT, LEBT LÄNGER UND BESSER

Mag sein, dass sich auch andere Fähigkeiten beschreiben lassen, die den Menschen ausmachen: Der Homo sapiens beherrscht die Sprache, er verfügt über die Fantasie und Vorstellungskraft, sich Welten in Gedanken zu erschaffen, für die außerhalb seines Kopfes keine Spuren zu finden sind. Er fertigt und benutzt Werkzeuge, die so filigran, so präzise und wirksam sind, dass er damit seine nahe und ferne Umwelt formen, aber auch zerstören kann. Gerade macht sich der Mensch daran, seine eigenen geistigen Fähigkeiten in Maschinen nachzubilden. ▶

3,2

Millionen Jahre

alt ist der früheste fossile Beleg für den aufrechten Gang bei einem Vorfahren des Menschen.

Das Geheimnis des Gehens

AUFRECHTER GANG Wir können deutlich länger und besser leben – wir müssen einfach nur regelmäßiger einen Fuß vor den anderen setzen

*Entspannung Sanfte
Hügel, satte Farben
sind eine Wohltat für
Körper und Geist*





*Schwerstarbeit
Kinder, die sich vom
Krabbeln verabschieden,
schaffen anfangs im Schnitt
2368 Schritte pro
Stunde*

All diese Eigenschaften – sie mögen großartig, kostbar oder gefährlich sein – gehören zum Wesen des Menschen. Was dieses Wesen aber prägt, was den Menschen zum Menschen macht, ist eine höchst kuriose Laune der Evolution – der aufrechte Gang. Eine Fähigkeit, die zunächst wie ein Fluch wirkt. Der Gang auf allen vieren wäre schneller, sicherer und einfacher. Sich auf zwei Beinen zu bewegen ist ein höchst komplizierter, prekärer Balanceakt. Dutzende Muskeln sind während des Gehens damit beschäftigt, unseren Körper vor dem Sturz zu bewahren.

Nicht immer mit Erfolg. Die größte Zahl der jährlichen Unfälle in Deutschland, das ergab eine Untersuchung des Robert Koch-Instituts im Jahr 2010, wird schlicht durch Stürze verursacht. Wir taumeln, stolpern, treten ins Leere, verlieren das Gleichgewicht und fallen.

Gehen will gelernt sein. Und nur weil er es lernte, wurde der Mensch zum Menschen. Knochen, Sehnen und Muskeln passten sich dem aufrechten Gang an. Lange, kräftige Beine stehen auf stabilen Füßen und bringen den Menschen extrem sparsam und ausdauernd in Bewegung.

Die Hände sind vom Gehen befreit, und wir können die Welt so gut greifen und begreifen, wie dies kein anderes Lebewesen vermag. Auf dem Becken ruht eine elastische Wirbelsäule, die den

Schädel trägt, in dem ein enorm großes Gehirn mit einzigartiger Effizienz versorgt wird.

Nur der Gang ermöglicht dem menschlichen Wesen ein Fortschreiten seiner Entwicklung und seiner Geschichte. Der Philosoph Ernst Bloch mag recht haben, wenn er mahnt, der Mensch gehe erst dann wirklich aufrecht, wenn er dies in vollkommener Freiheit und Würde tun könne. Dennoch: Jedem einzelnen Menschen eröffnet das Gehen den Weg in ein gutes Leben. Insbesondere in ein gesundes Leben.

Wer sich und seinen Körper in Gang hält, lebt deutlich länger. Er ist ausgeglichener, glücklicher und klüger. Keine andere Art der Bewegung hat auch nur annähernd eine so positive, stärkende und heilende Wirkung auf den Körper und die Seele wie das Gehen.

Dabei vollbringt der Mensch, hat er das Gehen erst einmal gelernt, diese Bewegung beinahe so natürlich und selbstverständlich wie das Atmen. Das Gehen, so konstatiert die amerikanische Autorin Rebecca Solnit in ihrer grandiosen »Geschichte des Gehens«, sei die Form des



Tuns, die dem Nichtstun am nächsten komme.

Die trotz (oder vielleicht gerade wegen) ihrer Mühelosigkeit von so vielen Menschen vernachlässigt oder gänzlich vergessen wird.

Weltweit erleiden jedes Jahr Millionen Menschen einen viel

zu frühen Tod, weil sie sich nicht ausreichend bewegen. Die körperliche Apathie ist eine Seuche. Sie findet ihre Opfer unter dem Heer der Bewegungslosen, die ihre Tage und Nächte vor Bildschirmen verbringen, sich von Rolltreppen, Aufzügen, Autos, Bahnen und Flugzeugen transportieren lassen und sich während ihrer Reisen über Smartphones beugen. Ihre Muskeln, Sehnen und Knochen vernachlässigen.

Rund ein Fünftel aller Krankschreibungen, so der Gesundheitsreport der Krankenkasse DAK-Gesundheit, erfolgt wegen Schmerzen im Rücken, in den Schultern und im Nacken. »Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems«, so steht da im gruselig-genauen Kassenjargon, seien die Ursache von 354 Arbeitsunfähigkeitstagen pro 100 Versichertenjahre. Damit führt diese Diagnose fast jedes Jahr weit

Wie Gehen wirkt – Protokoll eines Wunders

Wer sich in Bewegung setzt, lebt gesünder und länger. Die heilsamen Folgen des Gehens sind schon nach den ersten Schritten zu spüren – und wissenschaftlich nachweisbar

NACH 10 SEKUNDEN

Das Sitzen am Schreibtisch oder auf der Couch bringt Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder und Knochen in eine Fehllage, die zu Bewegungseinschränkungen, Fasziaverklebungen und Muskelbeschwerden führt. Die Bauchmuskulatur erschlafft, Organe, die für Atmung und Verdauung zuständig sind, werden eingeklemmt, fettverbrennende Enzyme gehen zurück, dafür steigt der Blutzuckerspiegel. Beenden wir das Sitzen, tun wir unserem Körper etwas Gutes. Und etwas noch Besseres, wenn wir stattdessen losgehen. Jeder Schritt verursacht eine leichte Rotation zwischen Schulterachse und Becken. Das massiert die Bandscheiben. Die umliegende Tiefenmuskulatur wird aktiviert, das verhilft Wirbeln und Bandscheiben zu einem besseren Halt.

NACH 5 MINUTEN

Zweieinhalb bis fünf Stunden moderate Bewegung pro Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation. Bereits ein täglicher kurzer Spaziergang wirkt sich positiv auf unsere Lebenserwartung aus. Das belegt eine Langzeitstudie der Universität Cambridge mit über 300 000 Teilnehmenden.

NACH 10 MINUTEN

Sie haben etwa 50 Kilokalorien verbrannt. Bei einem täglichen Spaziergang sind das 350 Kalorien pro Woche. Eine Studie

von 2022 (erschien im Fachblatt »JAMA Internal Medicine«) belegt, dass körperliche Aktivität das Leben verlängert. Mehr als 110 000 Todesfälle, so heißt es in der Studie, könnten verhindert werden, wenn die Menschen täglich mindestens zehn Minuten gehen oder sich körperlich betätigen würden.

NACH 12 MINUTEN

Vitamin D ist wichtig für den Stoffwechsel, insbesondere fördert es die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm sowie ihren Einbau in den Knochen. Ein Mangel lässt die Knochenmasse abnehmen, das Risiko für Brüche steigt. Davor schützt uns der Aufenthalt in der Sonne: Für Menschen mit heller Haut, blonden bis braunen Haaren und blauen, grünen, grauen oder braunen Augen reicht eine Bestrahlungszeit von etwa zwölf Minuten in der Sonne, um Vitamin D zu bilden. Ihre Stimmung sollte jetzt merklich besser sein. Amerikanische Forscher sagen: »Spazierengehen ist eine robuste Quelle von guter Laune.« Und das mit einem Gang von nicht einmal 15 Minuten.

NACH 20 MINUTEN

Manche Forscher sprechen vom Spazierengehen als »Naturpille«, die unsere körperliche und seelische Verfassung positiv beeinflusst. Laut einer Studie der Universität Michigan reduziert eine kurze Pause im Grünen merklich das

Stressniveau, etwa weil das Level des Stresshormons Cortisol um mehr als 20 Prozent sinkt. Der Effekt ist am größten bei Aktivitäten zwischen 20 und 30 Minuten Dauer. Demnach entspannt ein Spaziergang Muskeln und Nerven. Wir kommen zur Ruhe, weil Blutdruck und Stresslevel sinken. Und: 20 Minuten Gehen helfen uns, besser einzuschlafen.

NACH 30 MINUTEN

30 Minuten Gehen am Tag, fünfmal pro Woche, senken das Risiko für Herzkrankungen um 19 Prozent. Der Körper schüttet jetzt das Glückshormon Serotonin aus, das nebenbei noch Heißhunger schwinden lässt. Die Bauchmuskeln werden angeregt und die Verdauungsorgane sanft massiert. Plus: Der aufgenommene Sauerstoff sorgt dafür, dass die Haut besser durchblutet wird und wir frischer aussehen. Fürs Abnehmen ist Gehen mindestens genauso gut wie Joggen. Joachim Latsch vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln: »Beim Gehen macht man etwa doppelt so viele Schritte wie beim Joggen, und bei jedem Schritt wird Masse in Bewegung gesetzt.« Dafür braucht es Muskelarbeit. »Beim Joggen ist die Arbeit pro Schritt zwar größer, aber viele kleine Schritte verbrauchen in der Endsumme etwa genauso viel Energie wie wenige anstrengende«, so der Sportmediziner.

NACH 45 MINUTEN

Für eine US-Studie wurden 115 Frauen in zwei Gruppen aufgeteilt, von denen eine sich mindestens 45 Minuten täglich mäßig intensiv bewegte. Die zweite Gruppe absolvierte lediglich einmal pro Woche eine Stretching-Einheit. Das Ergebnis: Innerhalb eines Jahres sank das Erkältungsrisiko in der Bewegungsgruppe deutlich. Die Stretch-Frauen hatten ein dreimal so hohes Erkältungsrisiko.

NACH 60 MINUTEN

Wer eine Stunde am Tag zügig geht, senkt sein Depressionsrisiko, das belegt eine Langzeitstudie über elf Jahre mit 34 000 Probanden aus Norwegen. Die Forscher sagen, eine Stunde Spazierengehen am Tag habe einen präventiven Effekt, über alle Altersgruppen und Geschlechter hinweg. Studien japanischer Forscher belegen, dass Waldspaziergänge im Vergleich zu Spaziergängen in der Stadt den Blutdruck stärker senken und die Lungenkapazität deutlicher zunehmen lassen. Außerdem ist zwischen den Bäumen die Adrenalinausschüttung und damit der Stresspegel niedriger. Forscher vermuten, dass bestimmte Substanzen eine Rolle spielen, die von Pflanzen gebildet werden, um sich vor Krankheitserregern oder Schädlingen zu schützen. Diese Phytonzide atmen wir bei Spaziergängen im Wald ein. Und das stärkt vermutlich unser Immunsystem.

vor anderen Klassikern wie beispielsweise Erkältung oder auch Depressionen.

WIE MAN SICH ZUM GEHEN BRINGT? EINFACH LOSLAUFEN

Mit Bewegung hatte einst auch Christine Thürmer nicht viel zu schaffen. Sie sei, so erinnert sich die heute 56-Jährige, als Kind ziemlich unsportlich gewesen und immer wieder »vom Schwebebalken gefallen«. Inzwischen ist sie etwa 60 000 Kilometer gewandert. Mindestens sieben bis acht Monate pro Jahr ist sie unterwegs. Am liebsten zu Fuß. Wenn sie von Bekannten gefragt wird, wie sie die Strapazen und Entbehrungen aushalte, sagt sie: »Was ich mache, ist nicht anstrengend. Für das Gehen ist unser Körper gemacht.«

Auch wenn ihr bei medizinischen Check-ups regelmäßig hervorragende Gesundheitswerte attestiert werden, so empfindet sich die einst erfolgreiche Managerin noch immer nicht als besonders sportlich. Sie habe Plattfüße, X-Beine und »fünf Kilo Übergewicht«, rutsche bisweilen auf dem Hintern bergab und vertilge pro Tag schon mal vier Tafeln Schokolade. Wenn sie gehe, so Christine Thürmer, betreibe sie keinen Leistungssport. Sie mache nichts anderes, als »einen Schritt nach dem anderen zu setzen«. Und zwar im »radikal eigenen Tempo«. Sie denke gar nicht daran, ihren Körper andauernd zu 100 Prozent zu fordern. Sie bewege sich konstant mit 80 Prozent ihrer Leistungsfähigkeit. »Dann kann ich im Notfall auch mal 120 Prozent geben.« Sie geht gut damit. Bis zu 40 Kilometer bringen sie ihre Beine pro Tag voran. »Ich überfordere mich nie. Ich bewege mich so, wie sich schon die Steinzeitmenschen bewegt haben.«

Seit 20 Jahren lebt Christine Thürmer draußen. Auf ihren Touren trägt sie leichte Schuhe, eine Regenjacke für 7,90 Euro aus dem Discounter und im Rucksack nur das Allernötigste. »Nie mehr als fünf Kilo.« Als Deutschlands bekannteste Weitwanderin schreibt sie Bestseller, hält Vorträge und ist für viele Menschen ein Vorbild. Wenn jemand sie fragt, wie man denn die Zweifel und Hemmungen überwinde und endlich in Bewegung komme, lautet ihre Antwort: »Einfach loslaufen.«

Ein guter Rat. Auch und gerade für jene, die nicht davon träumen, mal eben den Yosemite-Nationalpark oder die Alpen zu durchqueren, sondern sich lediglich

zu einem Spaziergang durchs Viertel aufraffen müssten.

Gehen, das belegen etliche Studien, ist ein entscheidender Baustein für einen gesunden Lebensstil. Forscher der Universität in Illinois haben die Gesundheitsdaten von 700 000 US-Veteranen analysiert. Das sensationelle Ergebnis der Studie wurde vor Kurzem vorgestellt. Demnach lebt ein 40-jähriger Mann, der einen gesunden Lebensstil pflegt, im Durchschnitt 23,7 Jahre länger als jemand, der sich »ungesund« verhält. Bei Frauen beträgt die gewonnene Lebenszeit im Durchschnitt 22,6 Jahre. Zu den positiven Gewohnheiten zählen die Forscher unter anderem eine gesunde Ernährung, den Verzicht auf Drogen, ausreichend Schlaf. Als besonders wirksam allerdings erwies sich die körperliche Aktivität. Wer sich ausreichend bewegt, senkt sein Risiko, frühzeitig zu sterben, um 30 Prozent.

Schon wenige Minuten Gehen pro Tag beugen potenziellen Herz-Kreislauf-Krankheiten (siehe Kasten S. 71) vor und senken das Krebsrisiko. Es sei wirklich erstaunlich, so konstatiert der Kardiologe Francisco Lopez-Jimenez von der Mayo-Klinik, dass man mit einem »relativ kleinen Aufwand« derart große positive Ef-

fekte erziele. Gehen gehöre zu den besten Formen der medizinischen Prävention.

Sie wirkt auch gegen zahlreiche andere Beschwerden. So empfiehlt die wichtigste Gesundheitsbehörde der USA, die Centers for Disease Control and Prevention (CDC), regelmäßige moderate Bewegung – dazu gehört eben auch das Gehen – als wirksames Mittel gegen die Symptome der Arthritis.

DENKEN GEHT DURCH DIE BEINE

Gehen bringt auch den Kopf auf Trab. Die Bewegung animiert den Kreislauf, und damit verbessert sich die Versorgung des Gehirns mit Blut und Sauerstoff. Viele Studien konnten zeigen, dass dadurch die mentale Leistung, zum Beispiel die Fähigkeiten des Gedächtnisses, zunimmt.

Dass das Denken durch die Beine geht, war schon in der Antike bekannt. Auf Diogenes von Sinope etwa wird der lateinische Sinnspruch »Solvitur ambulando« zurückgeführt. Er bedeutet so viel wie: Im Gehen wird es gelöst. Die Erkenntnis, Gehen stärke das Denken und helfe dem Hirn bei schwierigen Fragen und vertrackten Problemen auf die Sprünge, begleitet die Geschichte des menschlichen Geistes.

Der Großdenker Immanuel Kant begab sich zwar höchst ungern auf Reisen, in seiner Heimatstadt Königsberg aber war der Baumeister der reinen Vernunft für seine täglichen Spaziergänge berühmt, die er pünktlich um 19 Uhr begann.

Wie tief die Spuren des Schreitens im Denken und Schreiben sein können, zeigen die Verse von Friedrich Hölderlin. Der leidenschaftliche Wanderer, der schon mal 50 Kilometer am Tag zurücklegen konnte, baute seine berühmtesten Dichtungen in freien Rhythmen. Für Hölderlins Zeilen, so glaubte der französische Literaturwissenschaftler Pierre Bertaux zu erkennen, sei ein Tempo angemessen, das die jeweiligen Hebungen und Senkungen in Schrittgeschwindigkeit wechseln lasse. Schon der junge Hölderlin dichtete im Gehen. Nietzsche kritzelte die Zeilen seines »Zarathustra«, während er zu Fuß in den Alpen unterwegs war. Von der Wahrheit des »Solvitur ambulando« war der englische Schriftsteller Bruce Chatwin so tief überzeugt, dass er sein ganzes Leben auf Reisen und in Bewegung blieb. Für den Menschen, so Chatwin, sei das Nomadendasein angemessener und gesünder als die Sesshaftigkeit. Nur wer sich



„Gehen ist nicht anstrengend. Dafür ist unser Körper gemacht.“

Christine Thürmer, Weitwanderin



*Pilgern auf dem
Jakobsweg
Diese Wanderung
fasziniert die
Menschheit seit
Jehern*

setzt der Fuß auf der Ferse auf und rollt dann über die gesamte Fläche bis hin zu den Zehen ab. Ob dieser sogenannte Fersengang die beste Art zu gehen ist oder doch der Vorfußgang, bei dem wir auf dem Ballen aufkommen, ist unter Experten umstritten – und offenbar eine ganz individuelle Sache.

Einigkeit aber besteht darin, dass es noch besser ist, wenn sich hin und wieder die Möglichkeit bietet, barfuß zu gehen. Barfuß laufende Kinder weisen deutlich weniger Fußdeformitäten auf als jene, die nur in Sneakers unterwegs sind. Ohne Schuhe kann sich der Fuß genauso bewegen, wie die Biologie es vorsieht, das stärkt Muskeln, Bänder und Gelenke und trainiert unsere Füße im Ganzen.

Wichtig jedoch ist, dass der Untergrund stimmt: Spitze Steinchen oder im Gras verborgene Insekten können den Spaziergang sehr schnell sehr schmerzhaft beenden.

**ES MÜSSEN
NICHT
10 000
SCHRITTE SEIN**

Für viele Menschen sind 10 000 Schritte täglich das

Optimum – aber eben auch eines, das schwer zu schaffen ist. Tatsächlich war die Zahl mal ein Marketing-Gag. 1964 bewarb die japanische Firma Yamasa mit dieser Zahl ihren ersten Schrittzähler auf dem Markt. Der Sportmediziner Martin Halle sagt, 10 000 Schritte täglich zu gehen sei »ein super Basistraining«. Aber dafür, dass genau diese Schrittzahl den Stoffwechsel anspreche, Herz und Gefäße gesund erhalte, gebe es »keine wissenschaftliche Evidenz«.

Inzwischen gilt die hohe Zahl als zu ambitioniert. Eine Studie unter älteren Frauen der Harvard Medical School zeigt, dass Teilnehmerinnen, die pro Tag mindestens 4 400 Schritte gingen, nach vier Jahren ein geringeres Sterberisiko als Probandinnen hatten, die 2 700 Schritte täglich leisteten. Dieser statistische Vorteil steigerte sich bis zu einer Grenze von 7 500 Schritten täglich. Mehr Schritte brachten offenbar keine erhöhte Lebenserwartung.

Markus Krischer

**1 000
Doppelschritte**
eines Legionärs ergeben
eine römische Meile,
etwa 1 470 Meter.

bewege, entgehe der Müdigkeit, der nervösen Verstimmung, der Apathie, dem »Ekel vor sich selbst«.

Auch Wanderin Christine Thürmer glaubt, dass Gehen die Gedanken befreie. Man müsse sich das gar nicht heroisch oder romantisch vorstellen. Das Gehen, so Thürmer, sei einfach ein natürlicher Vorgang, der keine bewusste mentale Leistung erfordere. Gerade die ewige Wiederholung, die Monotonie der Schritte, lüfte das Hirn und befreie die Gedanken.

Während des Gehens, erklärt Reporter Wolfgang Büscher, könne durchaus ein »Sog« entstehen, der die Gedanken stimuliere. Er selbst sei durch das legendäre Buch »Vom Gehen im Eis« auf den Weg gebracht worden. Darin schilderte der Filmemacher Werner Herzog seine Fußreise von München nach Paris, die er im Winter 1974 antrat, weil er davon überzeugt war, er könne nur so das Leben einer von ihm verehrten Frau retten. Dieses Buch, so erinnert sich Büscher, habe ihm »eine Tür geöffnet«.

Wer sich irgendwann durch die Tür hindurch auf die ganz große Strecke be-

geben will, muss mit kleinen und kleinsten Distanzen anfangen. Denn nur so lernen wir das Gehen, das uns so einfach vorkommt und das doch nur durch eine extrem komplexe und fehleranfällige Abfolge von Bewegungen möglich ist. Der ewige Dünsterdenker Arthur Schopenhauer nannte das Gehen ein »stets gehemmttes Fallen«.

SO GEHT GEHEN RICHTIG

Und er hat recht. Kinder, die sich im Alter zwischen elf und zwölf Monaten daranmachen, sich vom Krabbeln zu verabschieden, um die Welt auf zwei Beinen zu erobern, lernen das Gehen nur auf eine Weise – und die ist ziemlich hart. In dieser Phase schafft ein kleines Kind, so ergab eine Studie, im Durchschnitt 2 368 Schritte pro Stunde. Es legt in dieser Zeit immerhin eine Distanz von 701 Metern zurück. Ein hart erarbeiteter Erfolg. 17-mal fällt dieses Kind pro Stunde.

Das Gehen findet in aller Regel statt, ohne dass wir darüber auch nur eine Sekunde nachdenken. Aber passen Sie doch mal auf, wie Sie Ihre Füße nutzen: Meist