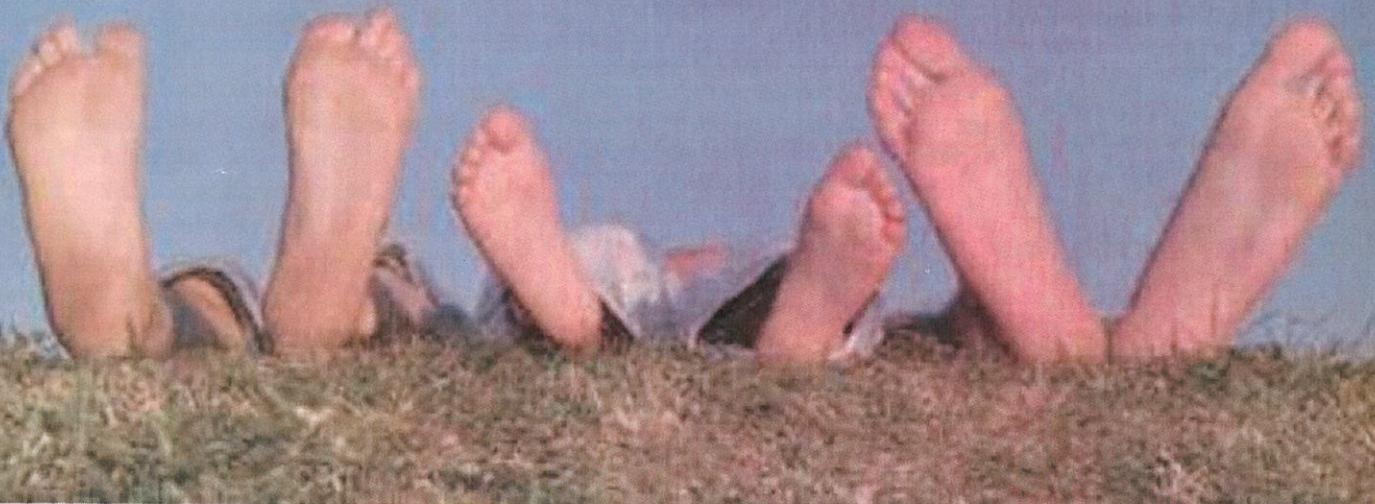


FREIHEIT FÜR DIE FÜSSE!

So aktivieren Sie ein verkümmertes Sinnesorgan



Licht und Luft sind eine Wohltat für die Füße, die im Alltag zu viele Stunden in engen Schuhe verbringen müssen.

Babyfüße haben es gut. Sie werden interessiert betastet, das Kind ergreift immer wieder seine Zehen und lutscht sogar begeistert daran. Und weil kaum jemand dem Charme dieser kleinen, speckigen Füßchen widerstehen kann, streicheln auch Eltern und Geschwister mehrmals täglich zärtlich über die weiche Haut der Sohlen, kitzeln sie sanft oder legen ihre Lippen darauf und prusten. In dieser Zeit erleben Füße richtig was! Doch damit ist es schnell vorbei – je weiter ein Fuß ins Leben schreitet, desto öder wird sein Dasein. Er verbringt die meiste Zeit im Dunkeln ohne frische Luft und ohne irgendwelche interessante Stimulation. „Den meisten Menschen werden ihre Füße nur dann bewusst, wenn sie weh tun“, sagt der ganzheitlich orientierte Orthopäde Dr. Michael Neuhaus aus Wuppertal. „In unserer Gesellschaft sind viele so verkopft, dass der Kontakt zu den Füßen einfach verloren geht – das sieht man schon bei Kindern.“

Diese Ignoranz ist einer der Gründe dafür, dass die Füße von gut 40 Prozent der Erwachsenen schmerzen, obwohl sie fast alle gesund zur Welt gekommen sind. Blasen, Hühneraugen und Fehlstellungen der Gelenke sind jedoch nicht die einzigen Folgen mangelnder Aufmerksamkeit: Je weniger präsent die

eigenen Füße sind, desto weniger geerdet, agil und ausgeglichen ist ein Mensch. Die gute Nachricht: Es ist nicht schwer, daran etwas zu ändern.

Füße wollen die Welt erkunden

Längst ist bekannt: Ein Kind muss Dinge anfassen, begreifen, um sie zu verstehen. Kaum jemand weiß jedoch, dass die Füße mit ähnlich vielen Nervenenden ausgestattet sind wie die Hände und ebenso dafür geschaffen, die Welt zu erkunden. Statt dessen werden sie fast immer in Schuhe eingesperrt. „Bei Kindern ist das geradezu ein Verbrechen“, findet der Zürcher Orthopäde Dr. Christian Larsen vom Institut für Spiraldynamik, das auf Orthopädie ohne Operationen spezialisiert ist. „Ein Kind muss den Boden fühlen können, um sich gesund zu entwickeln – und auch Erwachsene brauchen die intelligente Stimulation der Fußsohlen.“ So ist zum Beispiel das Gehirn aufnahmefähiger, wenn die Füße mehr erleben dürfen als die immer gleichen Reize, die das Laufen in Schuhen und auf ebenen Flächen bringt. „Schon allein ein ganz leicht unebener Boden in der Kantine lässt die Leute messbar erfrischter an den Arbeitsplatz zurückkehren als sonst“, erzählt Larsen. „Dabei waren die Unebenheiten so gering,

dass die Leute sie nicht mal bewusst wahrgenommen haben.“ Wie belebend wird es dann erst sein, warmen Sand zu spüren, weiches Gras oder das kühle Wasser eines Baches? Vielleicht ist ja etwas dran am Glauben vieler Naturvölker und uralter medizinischer Lehren, wonach durch die Füße Lebensenergie in den Körper strömt.

Ganz sicher jedoch verschafft die Sinnesfülle ein neues Körpergefühl. „Man kommt wieder in Balance, wenn man die Schuhe auszieht und Kontakt zum Boden herstellt“, sagt Neuhaus. „Es verlagert die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper; weg von der Gedankenmühle hin zum Fühlen und zur Intuition.“ Versuchen Sie es doch einfach mal, wenn Sie intensiv nachdenken wollen oder neue Ideen brauchen und gehen Sie mit nackten Füßen auf einem angenehm stimulierenden Boden auf und ab. Die meisten Sinneseindrücke würde den Füßen ein natürlicher Untergrund bieten, aber wenn dieser nicht verfügbar ist, tun es ein weicher Teppich oder raue Terrassenfliesen auch.

Barfuß laufen trainiert wichtige Muskeln

Jeden Tag überwiegend barfuß zu laufen, erscheint den meisten Menschen dagegen heute undenkbar – dabei ist es noch gar nicht so lange her, dass dies zumindest in der warmen Jahreszeit durchaus üblich war. „Es gibt gute Studien aus Ländern wie Indien, in denen barfußlaufen auch heute noch üblich ist und die zeigen: es dezimiert alle Fußprobleme“, sagt Christian Larsen. Druckstellen, Blasen, eingewachsene Nägel, Schweißfüße sowie Haut- und Nagelpilz ließen sich mit gut passenden, hochwertigen Schuhen aus atmungsaktiven Materialien wohl überwiegend verhindern oder wieder in den Griff bekommen. Schwieriger sieht es bei den Problemen aus, die durch das fehlende Training der Fußmuskulatur entstehen.

„Die einzigartige Funktion des Fußes entsteht durch seine Gewölbekonstruktion“, erläutert Larsen. Bei einem zu schwachen Längsgewölbe entsteht ein Senk- und schließlich ein Plattfuß (das Gegenteil ist der Hohlfuß). Das Quergewölbe eines gesunden Fußes spannt sich in einem Bogen über die Fußknöchelchen am Zehengrund. Weichen die Zehen auseinander, weil die Muskulatur zu schwach ist, sinkt das Gewölbe in der Mitte zusammen. Laut Larsen ist der Spreizfuß in Europa inzwischen so verbreitet, dass er schon fast zur Norm geworden ist. „Wenn Sie Hornhaut unter

Übungen für aktive, gesunde Füße

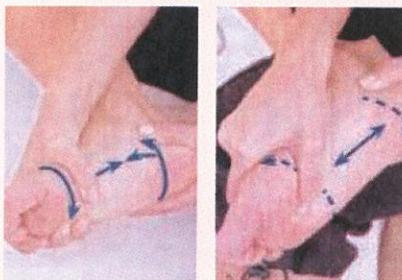
Wenn Sie Ihren Füßen täglich ein paar Minuten mehr Aufmerksamkeit widmen, können Sie Fehlstellungen und Schmerzen vorbeugen oder sogar zurückdrängen.

Entspannung und Körpergefühl

Eine Fußmassage hilft Ihnen, „aus dem Kopf zu kommen“, zu entspannen und dadurch auch besser einzuschlafen. Sie brauchen dafür keine besonderen Kenntnisse; nehmen Sie einfach die Füße nacheinander in die Hände und reiben Sie mit streichenden Bewegungen von Daumen und Handballen eine schöne Creme oder ein duftendes Öl in die Haut. Zwirbeln Sie auch die Zehen einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger. Die Bewegungen sollten kräftig sein, aber immer angenehm sein.

Mehr Beweglichkeit

Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie den rechten Unterschenkel auf das linke Knie. Dann mit der linken Hand die Ferse umfassen, mit der rechten den Vorfuß und den Fuß wie ein Handtuch „auswringen“. Die Ferse dreht nach außen, der Vorfuß nach innen. Bewegung etwa 2 bis 5 Minuten wiederholen, dann die Seite wechseln. Wenn Sie zum Senk- oder Plattfuß neigen, sollten Sie während der Übung die Fußsohlenmuskulatur anspannen und so



das Längsgewölbe des Fußes verkürzen (links). Beim Hohlfuß sollte die Fußsohle dagegen entspannt, das Längsgewölbe lang bleiben (rechts). Keinen „Spitzfuß“ machen, sondern einen rechten Winkel zwischen Fuß und Unterschenkel halten.

Spreizfuß erkennen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen die Füße entspannt auf dem Boden ab. Bei gesunden Füßen sind die Fußknöchel am Ende der Zehen alle gut sichtbar. Ist das Quergewölbe eingesunken, treten statt dessen die Streckersehnen der Zehen her-

vor. Dieser Entwicklung können Sie mit folgenden Übungen gegensteuern.

Quergewölbe formen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder eine Matte und nehmen Sie die Grundgelenke der Groß- und der Kleinzehne eines Fußes in die Hände (oben). Stellen Sie sich diese beiden Knöchel als Pfeiler eines Tores vor. Drehen Sie nun diese beiden Knöchel um

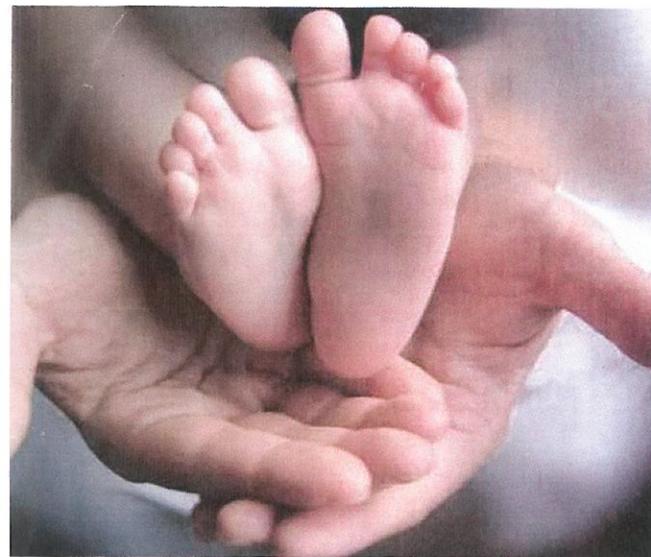


ihre Achse nach außen, so dass sich ein schöner „Torbogen“ bildet und die Knöchel der mittleren Zehen gut zu sehen sind (unten). 2 bis 5 Minuten rhythmisch wiederholen, dann wechseln. Den Fuß dabei nicht auseinander ziehen, und Zehen nicht krallen. Wiederholen Sie diese Übung täglich, bis alle Fußknöchelchen gut zu sehen sind – das kann eine Weile dauern! So werden Muskeln, Bänder und Sehnen sanft gedehnt, und das Quergewölbe kann mit der Muskelkraft des Fußes weiter aufgebaut werden.

Quergewölbe aktivieren

Legen Sie einen Stein oder Pfirsichkern unter den rechten Vorfuß. Bauen Sie darüber ein harmonisches Quergewölbe auf, ohne die Zehen zu krallen. Versuchen Sie dann, den Stein durch Anspannung der Ballenmuskulatur hochzuziehen. Die Mitte des Vorfußes löst sich dabei leicht vom Boden ab. Spannung etwas halten, loslassen. Nach 30 Wiederholungen wechseln. Das Längsgewölbe bleibt dabei entspannt.

Mehr dazu auf der DVD mit Begleitbuch „Gesunde Füße“ von Dr. Christian Larsen (Trias-Verlag, 29,95)



Kaum jemand kann sich dem Zauber solcher Speckfüßchen mit den knubbeligen Zehen entziehen – man muss sie einfach immer wieder zärtlich berühren.



BUCHTIPP

Dr. Christian Larsen:
Gut zu Fuß ein Leben lang
Das Buch erläutert Übungen, die Fehlstellungen der Fußgelenke vorbeugen oder sogar rückgängig machen können. (Verlag Trias, 159 Seiten, 17,95 Euro)

den zweiten oder dritten Zehen haben, können Sie davon ausgehen, dass Sie ebenfalls betroffen sind“, sagt Larsen. „Schwielen sind übrigens nie ‚normal‘, sie zeugen immer von übermäßigem Druck an der entsprechenden Stelle.“ Langfristig entstehen durch die unphysiologische Belastung nicht nur Schmerzen an der Druckstelle selbst, es können auch Beschwerden an anderen Stellen des Körpers auftreten – typischerweise sind Knie, Hüften oder Schultern betroffen. „Eigentlich müsste man sich bei allen orthopädischen Beschwerden die Füße und den Gang ansehen“, findet Dr. Neuhaus.

Solange Fußveränderungen noch nicht ausgeprägt sind, kann häufiges Barfußlaufen gegensteuern, andernfalls sollte man seine Füße vorher oder parallel mit gezielten Übungen stärken. Eine kleine Auswahl finden Sie auf Seite xxx und in Lar-

sens Büchern. Vor der üblicherweise empfohlenen Fußübung – Bleistifte oder Tücher mit den Zehen aufheben – warnt Larsen jedoch ausdrücklich: „Damit züchtet man sich Krallenzehen heran!“ Ein neues Phänomen könnte nun durch die Feelmax-Schuhe (siehe Kasten unten) entstehen, die derzeit so gefragt sind, dass es bereits Lieferengpässe gibt. Weil sie „gesellschaftsfähig“ aussehen, kann man darin den ganzen Tag barfuß-ähnlich unterwegs sein – und das kann leicht zu Überlastung führen. Larsen: „Die Muskulatur ist eben bei vielen Menschen geschwächt und muss langsam für die neuen Anforderungen trainiert werden.“

Kontakt zum Boden zentriert den Körper

Ob überall oder nur in der Wohnung – im Alltag barfuß zu gehen, kann zu tiefen seelischen Veränderungen führen. Wenn Sie sich auf eine neue Körperwahrnehmung einlassen und in sich hineinlauschen, werden Sie schnell spüren, wenn Sie – wie die meisten – mit den Hacken auf den Boden knallen. Doch dann werden Sie auch schnell lernen, Ihre Schritte sanfter zu setzen. Die Schrittlänge muss dafür geringer werden, und der Körperschwerpunkt zurück ins Becken wandern, wo er hingehört. Statt wie bei Gegenwind mit leicht vorgeneigtem Oberkörper durch den Alltag zu hasten, sind Sie automatisch deutlich mehr ausbalanciert, zentriert, in Ihrer Mitte – und zwar nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Das mag esoterisch klingen, doch es ist durch verschiedene Untersuchungen inzwischen gut belegt, dass Körperhaltungen auch die Stimmung beeinflussen. Ob Sie eher hektisch „drauf sind“ oder eher gelassen, ist eben auch eine Sache der Füße. /ks ●



Barfuß-Gefühl auch in Schuhen?

Mehrere Firmen werben damit, ihre Schuhe würden Füße und Körper trainieren, als sei man barfuß unterwegs. Doch auf **MTB-Schuhe** („Massai-Barfuß-Technik“) und ihre Nachahmer trifft das nach Ansicht von Dr. Christian Larsen nur bedingt zu: „Die dicke gewölbte Sohle simuliert zwar das korrekte Abrollen, aber das soll der Fuß ja selbstschaffen.“ Sinnvollfindet er dagegen das luftgefüllte Fersenpolster der original MTB-Schuhe: „Es täuscht unebenes Gelände vor und regt dadurch die Fußmuskulatur zu Ausgleichsbewegungen an.“ (zum Beispiel über www.mbt-schuhe-shop.de).

Wirklich nah am Barfußlaufen sind dagegen Schuhe, deren Sohle zwar sicheren Schutz vor Verletzungen bietet, dabei aber trotzdem fast so dünn ist wie eine Socke. Vorreiter war der **Vibram Fivefingers**, eine Art Handschuh für den Fuß (über www.vibram-fivefingers.de oder www.globetrotter.de). Inzwischen gibt es mit den **Feelmax**-Schuhen (siehe Fotos) auch Büro-taugliche Modelle und solche für Kinder (über www.feelmax.de oder www.optimal-schuh.de). Christian Larsen hält sie für sehr empfehlenswert, warnt die Fans aber, von heute auf morgen nur noch in „Barfuß-Schuhen“ zu gehen oder sogar gleich lange Strecken damit zu joggen. Die Füße müssen langsam an die neue Belastung gewöhnt werden.

