

11. Sequenz: Wertvoller, gut trainierter Fuss.



Steinzeichnung: Val Camonica, 1'000 vor Christus. Aus: Ansilio Priuli: Felszeichnungen in den Alpen, Benziger Verlag, Zürich, Köln 1984

Die Steinzeitsammler bewegten sich meistens barfuss und auf unebenen Pfaden durch die wilde, unwegsame Landschaft, wobei der dafür geschaffene menschliche Fuss gefordert und trainiert wurde.

Lieber wandern wie die Sammler

Aus der Geschichte

"Man muss erstaunen, dass Leute von Verdiensten zu allen Zeiten die Sorgen für die Füsse der Pferde, Maulesel, Ochsen und anderen Last- und Satteltiere bis auf Kleinigkeiten erstreckt und die ihres eigenen Geschlechts gänzlich vernachlässigt haben." *Petrus Camper, Anatom und Arzt 1781*

Praxis-Beispiel

Die 50-jährige Verkäuferin eines Damenmodegeschäfts kommt wegen Schmerzen in beiden Vorderfüssen, die manchmal in die Waden ziehen, sowie nächtlichen Beinkrämpfen zum Arzt. Vor drei Jahren wurde eine Hammerzehe rechts operiert. Bei der Untersuchung findet man einen Spreizfuss, eine ausgesprochene Winkelstellung der Grosszehe (Hallux valgus). Die Frau trägt jetzt und meist auch bei der Arbeit enge Schuhe mit 7 cm hohen Absätzen.

Das Tragen von Einlagen mit einer Pelotte unter dem Vorderfuss brachte keine Besserung. Auch das Tragen von Schuhen mit niedrigeren Absätzen geht nun nicht mehr ohne Schmerzen. Die Frau wünscht eine Operation.

Besprechung

Der menschliche Fuss ist ein perfekt ausgeklügeltes Wunderwerk von durch Bänder und Muskeln gehaltenen grossen und kleinen Knochen, mit einem fein abgestimmten Bewegungsablauf. Schon das Vorliegen von 26 Knochen, deren Bewegung durch etwa 20 Muskeln und Muskelgruppen gewährleistet wird, spricht für das Vorliegen eines äusserst kunstvollen Gebildes. Dieses ist in der Lage, sich den Unebenheiten des Bodens anzupassen und unerwartete Kräfte aufzufangen.

Der Gebrauch formte im Lauf der Evolution einen den Bedürfnissen gut angepassten Fuss. Demgegenüber werden durch die eintönigen Fussbewegungen des modernen Menschen auf flachem Asphalt und topfebenen, harten Böden die Muskeln und Gelenke zu wenig gefordert und trainiert. Zusätzlich besonders ungünstig wirkt zwar elegantes, aber zu enges Schuhwerk mit zu hohen Absätzen und zu harter oder zu dicker Sohle. Das führt zu einem Einknicken nach Innen und zu einem Abplatten des Längsgewölbes (Senk-Plattfuss) und des Quergewölbes (Spreizfuss). Es entstehen Hammerzehen und operationsbedürftige Winkelbildungen der grossen Zehen (Hallux valgus). In jedem Stadium gibt es Schwielen und Schmerzen. Bei Kleinkindern besteht demgegenüber ein *natürlicher Knickfuss*, der weichteilbedingt aussieht wie ein Senkfuss und keiner Therapie bedarf.

Ebenfalls ungünstig wirken unbequeme Schuhe mit hohen Absätzen auf die gesamte Statik des Körpers. Es kommt dadurch zu Fehlhaltungen des Beckens, der Wirbelsäule und des Kopfes, was chronische Rücken- und Nackenschmerzen zur Folge haben kann (siehe auch 12. Sequenz). Wie wichtig gerade die Füße für das gesamte Wohlbefinden des Körpers sind, wird zudem aufgrund der Fussreflexzonen-Massage und Fuss-Akupressur deutlich.

Tipps und Anregungen

Sie können etwas für Ihre Füße tun: Tragen Sie bequeme Schuhe mit niedrigen, d.h. bis höchstens 2,5 cm hohen, weichen, gepolsterten Absätzen (Pufferabsätzen) mit fester, die Fersenegend schützender Fersenkappe, mit starkem Sohlenanfang und geschmeidiger Vordersohle! Fragen Sie sich, was ihnen wichtiger ist: Jeden Mode-Gag mitzumachen oder Ihre Füße als Basis Ihrer Gesundheit zu honorieren?

Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiheit für die Zehen! Das Oberleder soll hoch und weit genug sein. Eine Stütze an der Innenseite des Fusses zur Stützung des Längsgewölbes (Schuheinlage) ist zu empfehlen. Stabile Sandalen und Sandaletten mit fussgerecht modellierter Sohle sind im Sommer und bei der Arbeit als Hausschuh geeignet, ebenso die "Gymnastik-Zoccoli", welche die Zehen bei jedem Schritt zu einer Greifbewegung und damit zu einem ständigen Fusturnen veranlassen.

Wann immer möglich, gehen Sie täglich oder an Wochenenden einen oder mehrere Kilometer auf Natur-Fusswegen oder Waldboden, evtl. auch barfuss! Meiden Sie auf dem Sonntagsspaziergang oder in den Ferien Asphaltwege und Strassen oder wählen Sie den unregelmässigen Wegrand! Gehen Sie -wo gestattet -im Gras, im Sand, auf Geröll, auf dem Waldboden, auf einem steinigen Bergpfad oder in einem Flussbett! Sie bringen sich dadurch auch in Kontakt mit der Natur (siehe 18. Sequenz) und sind im wahrsten Sinn wieder besser geerdet.

Neben dem Gehen und Laufen hüpfen Sie auch regelmässig auf den Zehen, um die Fuss- und Wadenmuskulatur zusätzlich zu trainieren! Für all diese sportlichen Übungen eignen sich stabile Turnschuhe, evtl. auch mit Knöchelstütze.

Reicht die Zeit nicht für diese Tipps und Anregungen, könnte die folgende Übung im Morgen- turnprogramm eingebaut werden: Langsam zehn- bis zwanzigmal die Ferse anheben, auf die Zehen stehen und sich dann langsam wieder sinken lassen.

Zur vertieften Lektüre

Köhler, B.: Kinder machen Fussgymnastik. Übungen mit Klein- und Schulkindern. Thieme-Verlag Stuttgart, 2006

Larson, Ch.: Gut zu Fuss ein Leben lang. Goldmann, München, 2007

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: fbalmer@mafraba.ch) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](https://www.amazon.com) bestellen.