



Andrea Christiansen

Auf schönen & gesunden Füßen

Schluss mit
Hallux valgus
und Co.

KOPP

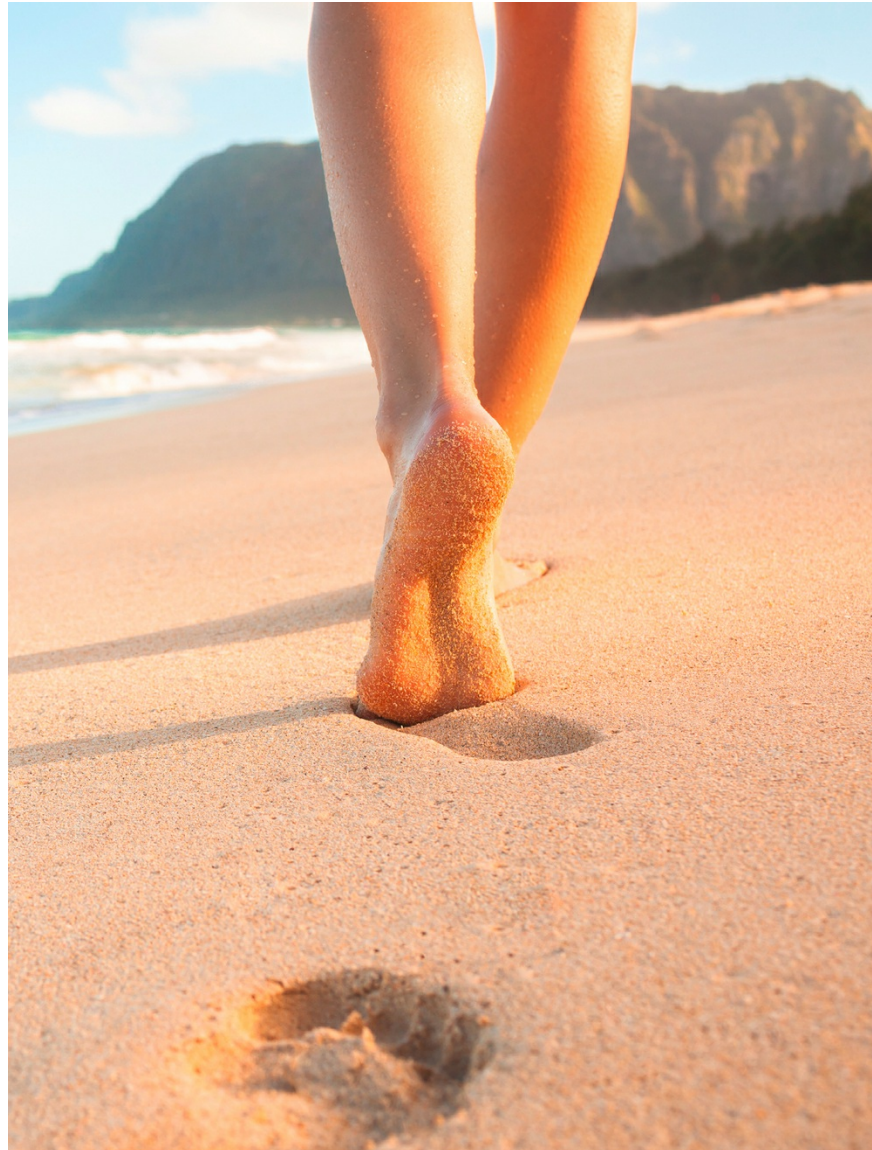
auf hohen Absätzen laufen, wird diese Funktion außer Kraft gesetzt. Die große Zehe wird über das normale Maß hinaus unter Druck gesetzt. Die Gewölbe können sich nicht auf natürliche Art und Weise aufbauen. Die Folgen sind eine Schwächung der Muskulatur und eine Außenrotation des Großzehengrundgelenkes. Ein Hallux valgus entsteht.

Viele Schuhe verhindern auch eine Bewegung im Vorfuß. Muskeln und Knochen werden schwächer, und besonders die große Zehe verliert an Beweglichkeit. Für eine einwandfreie Abrollbewegung ist es jedoch wichtig, dass die großen Zehen auch nach oben hin einen hohen Bewegungsspielraum haben. Dies ist nur möglich, wenn wir dafür sorgen, dass unsere Füße regelmäßig freien Bewegungsspielraum bekommen.



© Fotolia: logo3in1

Der Mensch ist ein Bewegungstier



© Fotolia: kieferpix

Können Sie sich vorstellen, täglich mindesten 30 km zu Fuß zurück zu legen? Für den Jäger- und Sammlermenschen war das völlig normal. Erst als der Mensch das Rad erfand, begann er, bequem zu werden. Gehen Sie 10 000 Schritte täglich? Das wäre das gesunde Minimum von etwa 1 ¼ Stunden Bewegung am Tag.

Kaum jemand macht sich heute Gedanken darüber, welchen Ursprung der Mensch hat. Doch sehr viele Menschen beklagen körperliche Schmerzen, Funktionsstörungen der Organe und psychosomatische Beschwerden durch Lärm, Überreizung der Sinne oder eintönige Arbeitsabläufe.

Um die Volksgesundheit steht es in den Industrieländern in der Tat sehr schlecht. Auch wenn das frühe Sich-Aufsetzen des Menschenjungen ein wichtiger Schritt für die Hirnentwicklung ist, führt doch das stundenlange Sitzen des erwachsenen Menschen zu einer Beeinträchtigung seiner Körperfunktionen und zu erhöhtem Stress.

Nick Stergiou, Direktor des Instituts für Biomechanik an der Universität von Nebraska, hält das frühe Sitzen bei Kindern für einen bedeutenden Schritt, um eine positive Hirnentwicklung zu gewährleisten, und erklärte, dass die Folgen von Zerebralparese (hirnbedingte Bewegungsstörungen) durch einfache Übungen im Sitzen deutlich gebessert werden können.

Doch die Kinder sitzen ja nicht einfach, wie ihre Eltern, an Schreibtischen, Kassen oder Werkbänken. Sie nehmen ganz in Ruhe ihre Umwelt in Augenschein, beginnen, nach Gegenständen zu greifen und ihren Körper zu erfahren. Ihr Geist steht dabei nicht unter Leistungsdruck oder unter extremer Langeweile.

Der erwachsene Sitzmensch ist der kindlichen Sitzphase entwachsen. In alten Kulturen wurde in den Arbeitspausen gesessen, man tauschte sich aus und verrichtete einfache Arbeiten in Gemeinschaft. Die übrige Zeit des Tages verbrachte der Mensch gehend, sich bewegend. Das Gehen ist eine rhythmische Bewegung und zugleich eine Kreuzübung. Kreuzübungen, also Übungen, bei denen im Wechsel beide Körperseiten zum Einsatz kommen, fördern die Entwicklung neuronaler Verbindungen zwischen der rechten und der linken Hirnhälfte. Diese Erkenntnis macht man sich inzwischen bei der Behandlung von Lernstörungen und in der Vorbeugung von Demenzerkrankungen zunutze. Der Rhythmus des Gehens wirkt sich darüber hinaus beruhigend auf die Psyche aus und baut Stress ab. Gehen macht den Kopf frei. Es aktiviert die Netzwerke aller Nerven, die dafür sorgen, dass unsere inneren Organe richtig funktionieren können. Die gesamte Körpermuskulatur ist am Vorgang des Gehens beteiligt. Sie wird einerseits gekräftigt, andererseits können sich Verspannungen, besonders im Schultergürtel und im Becken, wieder lösen.

»Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern«, sagt ein Sprichwort. Essen Sie diesen Apfel während eines halbstündigen täglichen Spazierganges. Schon nach nur einer Woche werden Sie feststellen, dass Sie sich fitter fühlen, nachts besser schlafen, weniger stressanfällig sind und eventuelle Schmerzen in allen Körperteilen geringer werden. Mit dem richtigen Gang in den richtigen Schuhen bekommen Ihre Füße ein tägliches Training mit positiven Auswirkungen auf Ihr gesamtes Leben.

Die Aufgaben des Fußes

Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit? Haben Sie auch gerne geübt, einen Handstand zu machen? Wir haben als Kinder dann versucht, möglichst viele Schritte auf den Händen zu laufen. Am liebsten natürlich auf dem Rasen. Auf dem Plattenweg war es uns zu hart. Das tat den Händen weh.

Auf unseren Füßen lastet das gesamte Gewicht unseres Körpers. Im Einzelfall kann das eine ganze Menge sein. Sollten Sie unter Übergewicht leiden, dann ist es ratsam, die aktuelle Ernährung zu überdenken und gegebenenfalls schrittweise zu verändern. Beginnen Sie damit, abends kein Brot zu essen, sondern eine leichte Suppe, nur aus Gemüse. Wechseln Sie dann am Morgen von Weißbrot auf Roggenvollkornbrot. Achten Sie auf einen ausgeglichenen Insulinspiegel im Blut. Das gelingt leicht, wenn man zuckerhaltige und stärkehaltige Speisen einschränkt. Wenn Sie gerne Kartoffeln, Nudeln oder Reis essen, gibt es einen Trick, der verhindert, dass die enthaltene Stärke im Körper gleich in Zucker umgewandelt wird und danach als Speicherfett auf den Hüften landet. Kochen Sie Pellkartoffeln und lassen Sie diese kalt werden. Verarbeiten Sie diese dann weiter, zum Beispiel wie Salzkartoffeln kurz in Salzwasser erhitzt oder als Stampf- beziehungsweise Bratkartoffeln. Auch Nudeln und Reis lassen Sie erst kalt werden und erwärmen diese dann erneut. Die Stärke in den Nahrungsmitteln verfestigt sich durch das Erkalten zu sogenannter »resistenter Stärke«. Dadurch können die Verdauungsenzyme diese nicht mehr aufschließen. Sie wandert zu einem großen Teil als zusätzlicher Ballaststoff durch den Körper und wird ausgeschieden. Sie können die vorgekochten Nahrungsmittel gut vier Tage im Kühlschrank aufbewahren und haben so an anderen Tagen weniger Arbeit in der Küche.

Unsere Füße freuen sich also, wenn wir sie nicht unmäßig belasten. Aber Faulenzen tut ihnen auch nicht gut. Knochen werden nur stark durch Bewegung. Der Zug der Muskeln am Knochen ist es, der dafür sorgt, dass die Knochen mit allen Nährstoffen versorgt werden können. Bewegung fördert die Durchblutung. Das Blut transportiert die Nährstoffe ins Gewebe.

EXPERTENTIPP

Fußdialog

Denken Sie sich in Ihre Füße hinein, wenn Sie zur Mittagspause gehen. Fragen Sie sie: »Wie fühlt ihr euch?« und »Was möchtet ihr jetzt gerne?«

Wenn spontan in Ihrem Inneren die Antwort lautet: »Raus aus den Schuhen«, »Strandspaziergang« oder »Fußmassage«, dann schauen Sie, was möglich ist:

- Schuhe ausziehen und die Füße lockern
- in Socken ein paar Runden durch das Büro oder barfuß im Park gehen
- Füße auf der Toilette mit einem Erfrischungstuch abreiben und massieren

- ein wechselwarmer Guss am Waschbecken (wenn gefahrlos möglich!)
- Schuhe wechseln
- ...

Vielleicht bleibt Zeit für eine Wahrnehmungsübung zur Körperhaltung, zu Ihrem Gang und zum Bodenkontakt. Das geht auch auf dem Weg zur Kantine.

Die erste Aufgabe der Füße ist also der Transport. Der Mensch will sich von A nach B bewegen. Bis zur Erfindung des Automobils geschah dies zu Fuß – und oft barfuß. Kinder aus der Arbeiterschicht und aus Landarbeiterfamilien trugen Schuhe nur zu besonderen Anlässen. Bis zum Frost wurde barfuß gelaufen. Da Kinderfüße noch im Wachstum sind, war die Anschaffung von Schuhen viel zu teuer. Schuhe wurden per Hand gemacht. Lederschuhe waren Luxus. Holzschuhe, ohnehin hart und unbequem, trug man nur, wenn es nass, matschig oder kalt war.

Die Füße litten also auch damals unter den äußeren Bedingungen ihrer Lebenswelt. Ungeschützt kam es schneller zu Verletzungen, und gebraucht erworbenes Schuhwerk passte selten gut.

Im und nach dem Zweiten Weltkrieg waren Schuhe ebenfalls oft nicht erschwinglich oder gar nicht vorhanden. Wuchs der Kinderfuß, wurde die Kappe vorne einfach abgeschnitten – es sei denn, ein jüngeres Geschwisterkind brauchte die Schuhe. Und es gab größere Sorgen als die um die Füße.

Heute geht es uns sehr gut. Wir leben in Frieden und Wohlstand. Wir können es uns leisten, auf unsere Füße zu achten und sie zu pflegen.

Im Urlaub liebe ich es, barfuß am Strand zu laufen und den feinen Sand unter den Füßen zu spüren. Zu Hause mache ich morgens oft Taulaufen auf dem Rasen. Der ist mit Moos durchzogen, und es ist ein herrlich samtiges Gefühl unter den Sohlen. Ich mache das bis zum Frost, denn auch der eisige Raureif fühlt sich wundervoll an. Die Füße sind danach richtig frisch belebt. Ich nehme mich selbst und meinen Körper viel direkter wahr.

Die zweite Aufgabe der Füße ist die Sensorik. Viele feine Nervenenden leiten die Informationen über die Bodenbeschaffenheit weiter an das Gehirn. Das Gehirn verarbeitet diese und reagiert mit Veränderungen in der Körperhaltung, der Bewegung und dem Gleichgewicht. Es ist spannend, mit geschlossenen Augen barfuß den Untergrund zu erkunden. Probieren Sie es einmal aus. Versuchen Sie, innere Bilder entstehen zu lassen, wie der Boden wohl aussehen könnte. Was erzählen Ihnen Ihre Füße?

Sind Nerven geschädigt und Teile der Fußsohle empfindungslos, kann der Mensch nicht mehr sicher gehen. Die notwendigen Informationen für die Koordinierung der Gangbewegung fehlen.