

# LERNEN SIE IHRE FÜSSE KENNEN

**Gesund sein von Kopf bis Fuß – das wünschen wir uns alle. Doch während unser Kopf stets im Zentrum unserer Aufmerksamkeit ist, fristen die Füße am anderen Ende unseres Körpers ein undankbares Schicksal: Meistens sind sie in Schuhen verpackt, nachts liegen sie unter der Bettdecke. Vielen Menschen sind ihre Füße fremd und sie ahnen nicht, welches Wunderwerk sich da unten**

**am Ende der Beine befindet. Füße lieben Herausforderungen und mit dem richtigen Training bleiben sie ein Leben lang beweglich und gesund.**

# FÜSSE VOLLBRINGEN HÖCHSTLEISTUNG

**Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Auf unseren Füßen stehen, laufen, springen, rennen, stolzieren, trippeln und tanzen wir. Ohne unsere Füße läuft praktisch nichts. Dabei gehören sie zu den am meisten belasteten Körperteilen und wir schenken ihnen kaum Aufmerksamkeit. Wir ahnen nicht im Entferntesten, was sie leisten. Sie sind einfach da und funktionieren.**

Als ich vor vielen Jahren eine Fußreflexzonen-Ausbildung machte, ist mir deutlich geworden, wie wichtig unsere Füße sind. Seitdem habe ich sie beweglich gehalten, bin im Sommer barfuß gelaufen und habe ihnen regelmäßig ein warmes Fußbad mit anschließender Massage gegönnt. Inzwischen weiß ich: Das ist das Mindeste, was Füße brauchen. In meine physiotherapeutische Praxis kommen jeden Tag Menschen mit den unterschiedlichsten Fußproblemen, häufig sind die Füße in einem erbärmlichen Zustand. Und die Menschen sind verzweifelt, weil ihnen jeder Schritt wehtut. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, dass man bei Fußbeschwerden außer Einlagenversorgung nichts machen kann, habe ich immer wieder die gleiche Erfahrung gemacht: Füße können regenerieren und reagieren sehr schnell auf

die richtige Behandlung. Da unsere Füße Höchstleistungen vollbringen, sollten wir gut mit ihnen umgehen.

## **IN DER TRAGENDEN ROLLE**

Müssten unsere Füße nur unser Körpergewicht tragen, hätten sie einen leichten Job. Doch es ist anders: Bei jedem Schritt landet ein Vielfaches des Körpergewichts auf der Ferse. Stellen Sie sich vor, Sie möchten 5 Minuten lang ein Paket tragen, das 30 Kilo wiegt – bei den meisten von uns würden die Arme streiken. Bei einem gekonnten Weitsprung eines mittelschweren Mannes allerdings landet die Ferse mit bis zu 1 000 Kilo Belastung am Boden. Was dabei viel erscheint, ist für die Füße normal – dafür sind sie konstruiert.