

Auf etwas, das Sie verändern sollten und das Sie auch verändern können. Allerdings müssen Sie sich dazu erst einmal auf Spurensuche begeben.

Die Spurensuche beginnt mit der Frage, was eine gesunde Großzehe überhaupt ausmacht. Nur so lässt sich erkennen, wann eine Zehe krankhaft verändert und die Situation für die Zehe behandlungsbedürftig ist. Dieser Punkt ist sehr wichtig, denn wir neigen heutzutage dazu, die Dinge zu vereinfachen, indem wir von Standards ausgehen und danach den Einzelfall als richtig oder falsch be- oder auch verurteilen. Alles, was nicht dem Standard entspricht, ist entweder verkehrt, nicht in Ordnung oder krank.

Ich möchte mich in diesem Buch auf die geläufigsten Großzehen-Erscheinungen fokussieren, sie näher betrachten und ihre vorteilhafte oder nachteilige Situation aus ganzheitlicher Sicht hinterfragen. Letztendlich zeigt uns ja die Symptomatik jedes Betroffenen und sein Anliegen, ob es für IHN richtig oder falsch läuft. Ob er damit zurechtkommt. Das sollte der Maßstab sein. Nicht irgendeine Norm oder sogar Mode.

Nichts in der Natur geschieht ohne Absicht und ohne Grund. Um geeignete Antworten und damit Lösungen für die Betroffenen zu finden, stellen sich für mich immer die Fragen, warum, weshalb und mit welchem Ziel sich eine Großzehe so darstellt, wie sie sich zeigt – beispielsweise in der Form eines schmerzhaften Hallux valgus oder Hallux rigidus. Ich möchte verstehen, warum die Großzehe sich schief stellt oder Schmerzen aussendet (und ich möchte auch, dass Sie ein Verständnis dafür entwickeln). Beim Hallux rigidus muss ich zum Beispiel fragen, warum sich dieses Gelenk über Generationen so entwickelt hat. Viele Menschen haben schließlich überhaupt keine Probleme mit ihm, obwohl er sich ausgeprägt zeigt. Also fange ich an, nach Gründen für die einzelnen Erscheinungen des Hallux zu suchen und Argumente zu finden.

Viele Klienten, die mich um Hilfe aufsuchen, haben schon unzählige Therapieansätze hinter sich, zum Beispiel Massagen, Fußgymnastik, medikamentöse Behandlungen, Physiotherapie, Operationen, Hallux-Schienen, Zehenspreizer, orthopädische Einlagen oder spezielle Dehnübungen. Für die meisten änderten sich die Beschwerden dadurch allerdings kaum oder gar nicht. Zumaldest nicht längerfristig und nachhaltig. Bei genauerer Betrachtung kann man leicht erkennen, dass alle diese Therapiemethoden zwar zunächst das Gewebe am Hallux entlasten, was auch zu einer kurzfristigen Besserung führt. Allerdings fördert meiner Erfahrung nach keine die eigenen Regulationsmechanismen des Körpers, zumaldest nicht in größerem Umfang. Sie lockern oder strapazieren durch Ziehen und Drücken die Gelenke und das Gewebe lediglich kurzfristig.

Ganzheitliche Maßnahmen dagegen fordern den Körper auf, selbst aktiv zu werden – naturgemäß sinnvoll und nachhaltig. Regulierende Maßnahmen nutzen dabei gezielt die Reizung der Sinneszellen des Fußes aus, um Veränderungen zu

provozieren. Sie werden im zentralen Nervensystem im Rückenmark verarbeitet und ziehen in der Regel strukturelle und funktionelle Veränderungen an den zu regulierenden Bereichen nach sich, zum Beispiel dem Hallux. Oder einfacher: Ist es draußen kalt, gibt es zwei Möglichkeiten, sich zu wärmen: Man kann sich entweder richtig warm anziehen oder sich zügig bewegen und so die Muskulatur anregen, die wiederum durch die Verbrennung von Kohlenhydraten Wärme produziert. Während der eine Weg also passiv ist, verläuft der andere aktiv.

Die häufigsten Hallux-Formen

Das sind die Hallux-Formen, die bei mir in der Praxis auftauchen:

- ✚ Gerader Hallux mit einem starken Grundgelenk, die Großzehe ist gut beweglich.
- ✚ Gerader Hallux mit einem starken Grundgelenk, die Großzehe ist jedoch nur eingeschränkt beweglich.
- ✚ Schiefer Hallux mit einem starken Grundgelenk, die Großzehe ist relativ gut beweglich.
- ✚ Schiefer Hallux mit relativ unauffälligem Grundgelenk, die Beweglichkeit ist teilweise eingeschränkt, teilweise nicht.
- ✚ Eher unauffälliges Hallux-Grundgelenk, aber deutlich gerötet, mit geradem Zeh, beweglich oder unbeweglich.

Stunden oder Tagen des Wanderns. Ähnlich unterschiedlich sind auch die ästhetischen Wahrnehmungen. Bei manchen ist der Großzeh absolut gerade und lediglich das Grundgelenk etwas gerötet. Das reicht aber für diese Menschen aus, um ihren gesamten Fuß als hässlich zu empfinden. Was sollen dann erst jene über ihre Füße denken, die einen stark ausgeprägten Hallux valgus haben, bei dem die Großzehe bereits den zweiten Zeh berührt oder ihn schon weggedrückt hat?

Manche Menschen haben gar keine Schmerzen und möchten sich dennoch den Hallux operieren lassen, weil der seelische Druck aufgrund der Schiefstellung so groß ist, dass sie das in Kauf nehmen würden. Viele, vor allem Frauen, trauen sich

Signale des Körpers

Mir ist aufgefallen, dass das Thema Hallux bei gleicher Problematik oft ganz unterschiedlich empfunden wird. Beim einen schmerzt es schon, wenn er nur auf den Zeh schaut oder an den nächsten Spaziergang denkt. Beim anderen schmerzt es erst nach einigen

nicht einmal, die Schuhe auszuziehen, oder gehen nur in geschlossenen Schuhen. Sich im Sommer barfuß oder in offenen Sandalen zu zeigen, kommt für sie überhaupt nicht infrage. Manche vermeiden sogar den Besuch eines Schwimmbades, weil sie sich für ihre Zehen schämen – selbst wenn ich als Fusskartograph den Fuß als ganz ordentlich und die Zehe als relativ gerade einordnen würde. Aber der Leidensdruck ist häufig extrem hoch. Ich möchte das überhaupt nicht werten. Ich bin nur manchmal überrascht, wie viele Menschen der Ansicht sind, dass ihre Großzehen hässlich sind, und die sich damit nicht nur einschränken, sondern vor allem auch den Weg zur Heilung blockieren.

Die meisten Betroffenen wünschen sich eine schnelle Lösung für ihr Hallux-Problem. Das ist verständlich, bedenkt man, dass viele von ihnen wirklich unter einem immensen Leidensdruck stehen. Wir wissen alle, dass eine körperliche Einschränkung schnell das ganze Leben einschränken kann. Darunter leidet nicht nur das Wohlbefinden, sondern eventuell auch der Beruf oder die Partnerschaft. Und je länger die Problematik anhält, umso mehr identifizieren sich die meisten mit ihr. Dann beherrscht das Problem irgendwann den gesamten Alltag. Alles Denken kreist nur noch darum. Ängste kommen hinzu, die den Stress potenzieren, was meist wiederum zu einer Verschlimmerung der Beschwerden führt, weil Stresshormone den natürlichen Heilungsprozess blockieren. Und weil das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, sich in der Regel verstärkt. So gesehen ist es nicht verwunderlich, dass sich so viele Menschen zunächst nach einer schnellen Lösung sehnen.

Es gibt aber leider keine Pille, die man einfach schlucken kann. Genauso hilft eine Einlage nicht



16

nachhaltig. Und wer meint, dass durch eine 30-minütige Operation das jahrelange Hallux-Problem beseitigt wäre, der irrt leider ebenso. Die Hauruckmethode funktioniert an dieser Stelle einfach nicht. Man darf nicht erwarten, dass ein Zustand, der sich bisweilen über Jahre oder Jahrzehnte entwickelt hat, sich innerhalb weniger Wochen und Monate so verändert, dass er keine Probleme mehr bereitet. Ebenso wenig, wie man erwarten darf, dass ein krummer Zeh ruck, zuck wieder gerade ist. Es gibt jedoch Lösungen und ich gebe mein Bestes, Ihnen auf den folgenden Seiten so viele Erfahrungen weiterzugeben und so viel Wissen wie möglich zu vermitteln. Aktiv werden müssen Sie allerdings selbst. Das können weder das Buch noch ich Ihnen abnehmen. Aber wenn Sie für ein optimales Umfeld und regelmäßige Zuwendung sorgen, die richtigen Übungen machen und dem Prozess die notwendige Zeit geben, spricht nichts gegen eine Verbesserung Ihrer Situation. Vielleicht ist sogar Heilung möglich.

Ich möchte Ihnen noch eine persönliche Geschichte erzählen: Als Jugendlicher hatte ich lange Zeit Probleme mit einem eingewachsenen Großzehennagel. Die Nagelhaut war permanent dunkelrot, schmerhaft, entzündet und eitrig. Man operierte mir in der Klinik einen kleinen Teil des Nagelbetts heraus, sodass der Zehennagel nicht mehr einwachsen konnte. Bis heute ist eine Narbe zu sehen und ich muss immer wieder den Kopf darüber schütteln, dass damals niemand auf die Idee kam zu fragen, was eigentlich der Grund dafür war, dass dieser Nagel sich ständig entzündet hatte. Kein Arzt hat je meine Verhaltensweise infrage gestellt oder mein Schuhwerk angeschaut. Und ich selbst kam auch nicht auf diese Idee.

Heute weiß ich, woran es lag: Können Sie sich noch an das Jahr 1984 erinnern? Boris Becker wurde damals der jüngste Wimbledon-Sieger aller Zeiten – und ich sein größter Fan. Als Jugendlicher stand ich täglich auf unserem örtlichen Tennisplatz und spielte. Durch das ständige „Reinrutschen“ in den nächsten Schlag auf dem Sandboden wurden die Zehen stark in die Schuhspitzen gedrückt. Ich kann mich ganz genau erinnern, dass ich oft Schmerzen in meinem Großzehengrundgelenk hatte. Damals trug ich Schuhgröße 43. Heute trage ich 45/46 und die Zehen haben ausreichend Platz. Dabei sind meine Füße seitdem kaum noch gewachsen – im Gegenteil. Mein Fuß hat sich seither eher verkürzt, weil sich das Fußgewölbe durch permanentes Training aufgerichtet hat.

Vielleicht geht es Ihnen jetzt gerade ähnlich wie mir damals und Ihr Körper will mit dem Schmerz oder den Beschwerden, die Sie belasten, Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Verhaltensweisen lenken. Schließlich wird man ohne sie – egal ob körperlich oder seelisch – kaum etwas verändern. Betrachten Sie also den Schmerz als Helfer, der uns daran erinnert, dass irgendetwas eben schiefläuft.