

STELLA ARNDT
SIGRID WESTENFELDER

Füße to go

Fußübungen für den Alltag,
zu Hause und unterwegs

G|U

Über die Autorinnen	4
Gut zu Fuß	5

KAPITEL 1

Die Architektur des Fußes	6
Unser Fuß – einfach genial	8
Die Sache mit dem Dreh	9
26 Knochen, perfekt platziert	10
Viele Gelenke für gute Beweglichkeit	12
Optimale Dämpfung dank der Fußgewölbe	13
Jede Menge Muskeln	14
Der Fuß, ein Sinnesorgan	16
Vernetzt von Kopf bis Fuß	16
Die Beinachse – gerade und stabil	18
Was Füße lieben	20
Freiheit & Herausforderung	20
Abwechslung statt Eintönigkeit	21
Zuwendung & gute Pflege	21
Von Schuhen und Einlagen	22

KAPITEL 2

Die häufigsten Fußfehlstellungen	24
Spezielle Übungen	26
Bevor es losgeht	26
Dein individueller Fußumriss	27
Die richtige Fußbelastung	28
Knickfuß	30
Senk- und Plattfuß	32

Hohlfuß	38
Spreizfuß	39
Die sprudelnde Quelle	41
Hallux valgus (schiefe Großzehe)	44
Hammer- und Krallenzehen	47

KAPITEL 3

Leichte Fußübungen für unterwegs **50**

Fußübungen im Alltag	52
Noch im Bett	53
Vor dem Spiegel	58
Beim Zähneputzen	59
Beim Frühstück	62
Auf dem Weg	69
Unterwegs und draußen	71
Unterwegs im Stehen	77
Auf der Treppe	78
Sitzend am Arbeitsplatz	79
In der U-Bahn	84
Draußen in der Natur	85
Das Wohlfühlprogramm am Abend	88

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	92
Sachregister	93
Übungsregister	94
Impressum	96

UNSER FUSS – EINFACH GENIAL

Gehen, Rennen, Springen, Hüpfen, Tanzen und Klettern sind nur einige unserer möglichen Fortbewegungsarten – und unsere Füße machen sie möglich. Sie sind nicht nur mit dem Boden verbunden, sondern auch in jedem Moment mit dem restlichen Körper vernetzt. Gehen ist ein automatisierter Vorgang, das heißt aber nicht, dass Gehen ein einfacher Vorgang ist. Im Gegenteil – Gehen ist eine hochkomplexe Tätigkeit. Und allein die Rolle, die die Füße dabei spielen, ist fantastisch.

Unsere Füße sind dafür konstruiert, uns ein Leben lang zu tragen – und zwar schmerzfrei und komplikationslos. Unseren Füßen ist es zu verdanken, dass aus dem in Bäumen lebenden Menschen der Homo sapiens wurde, den wir heute kennen: aufrecht gehend und mit einem großen Gehirn.

Im Lauf der Evolution hat sich der Mensch zu einem Lebewesen mit vielschichtigem Bewusstsein entwickelt. Dank unseres Geistes sind wir in der Lage, unser Schicksal selbst zu steuern und auch unsere Lebensweise schnell zu verändern und wechselnden Umständen anzupassen. Menschen können aus eigenen Erfahrungen oder aus denen anderer Menschen lernen. Wir können fehlerhaftes Handeln korrigieren und für die Zukunft Pläne entwickeln. Diese herausragenden Fähigkeiten haben wir unter anderem unseren hoch entwickelten Füßen zu verdanken, denn sie haben dafür den Weg geebnet. Danken wir es ihnen mit mehr Aufmerksamkeit.

Die Sache mit dem Dreh

Als wir uns noch von Baum zu Baum geschwungen haben, hatten wir vier identische Greiffüße. Die sind prima zum Klettern, aber völlig ungeeignet, um darauf aufrecht und sicher zu gehen. Als der Mensch anfang, aufrecht zu laufen, mussten sich die Greiffüße verändern, damit der Gang sicher wurde: Der Knochen, der heute unsere Ferse bildet (= Fersenbein), vergrößerte sich im Lauf der Zeit stark und drehte sich um 90 Grad von der horizontalen Ebene in die Vertikale. Es kam also zu einer Verdrehung im Fuß: Während die Knochen des



Hallux valgus (schiefe Großzehe)

»Hallux« bedeutet Großzehe und »valgus« ist x-förmig. Der Hallux valgus ist also eine Großzehe, die nicht mehr gerade ist, sondern zum Fußaußenrand Richtung Kleinzehe gezogen wird. Hallux valgus tritt immer in Kombination mit einem Spreizfuß auf, meistens auch noch mit anderen Fußfehlstellungen. Deswegen ist es wichtig, nicht nur die speziellen Hallux-valgus-Übungen durchzuführen, sondern auch die Übungen für den Spreizfuß ab Seite 41.

Die ersten beiden der folgenden Übungen machst du am besten auf einem halben Tennisball. Ist kein Ball vorhanden, stelle die Füße am Boden ab.

Zehenspreizer

Du sitzt auf einem Stuhl und legst deinen rechten Fuß entspannt auf einen halben Tennisball. Die höchste Stelle des Balles sollte ungefähr unter der Stelle der sprudelnden Quelle liegen. Die Zehen haben keinen Kontakt zum Ball und hängen so locker wie möglich nach unten.

Step 1: Spreize die Zehen, so gut du kannst. Die Zehen werden dabei nicht hochgezogen, sondern sie zeigen nach vorne-unten. Großzehe und Kleinzehe sollen sich voneinander wegbeugen.

Step 2: Halte die Spannung 5 Atemzüge, dann lass locker.

Step 3: Wechsle dann zum linken Fuß.

Wiederholungen: 7- bis 10-mal pro Fuß.

Zehenspreizer mit passiver Hilfe

Du sitzt am Boden oder auf einem Stuhl.

Tipp: Sollte die betroffene Großzehe sehr unbeweglich sein, hilf mit deinem Zeigefinger und deiner Vorstellungskraft nach.

Step 1: Du spreizt wieder, so gut es geht, die Zehen des betroffenen Fußes, während dieser auf dem halben Ball liegt.

Step 2: Sieh vor deinem geistigen Auge, dass sich deine Zehen weit spreizen, und bleibe innerlich bei diesem Bild.

Step 3: Platziere einen Zeigefinger in der Schwimnhaut zwischen der zweiten Zehe und der Großzehe und bewege die große Zehe ganz sanft etwas zur Körpermitte.

Step 4: Halte die Spannung 5 Atemzüge, dann lass locker.

Wiederholungen: 5- bis 7-mal mit dem betroffenen Fuß.



Die Großzehe mit
Gefühl leicht Richtung
Körpermitte bewegen

KAPITEL 3

Leichte Fuß- übungen für unterwegs



Finger-Zehen-Gebet

Setze dich hin und lege den rechten Fuß bequem auf deinen linken Oberschenkel. Die rechte Hand stabilisiert bei der ganzen Übung den rechten Fuß, dieser bleibt ruhig.

Step 1: Versuche, die Finger der linken Hand von unten in die Zwischenräume der Zehen des rechten Fußes zu fädeln. Die Zehen bleiben dabei lang und zeigen nicht nach oben.

Step 2: Drücke nun mit den Zehen die Finger zusammen und spreize dann Zehen und Finger voneinander weg.

Step 3: Kreise dann mit den Fingern und Zehen rechts- und linksherum.

Step 4: Ziehe langsam die Finger wieder aus den Zwischenräumen der Zehen.

Dauer: 3–4 Minuten, wechsle dann die Seite.



Intensive Faszienmassage

Du stehst, die Füße sind hüftbreit auseinander.

Step 1: Rolle mit deiner Fußsohle über den Flummi, und zwar von der großen Zehe zur Ferse und zurück. Setze dein Körpergewicht ein und gib so viel Druck, wie dir guttut.

Step 2: Rolle nun auf diese Weise systematisch deine gesamte Fußsohle aus. Jeweils von einer Zehe zur Ferse und zurück zur nächsten Zehe. Lass keinen Millimeter aus.

Step 3: Nimm den Fuß vom Flummi und spüre, was diese einfache Übung mit deinem Fuß macht. Entspanne dich.

Dauer: 2–5 Minuten, wechsle dann den Fuß.



Gesund, schmerzfrei & leichtfüßig!

...so möchte jeder auf seinen Füßen durchs Leben gehen. Mit den Übungen in diesem Buch erreichst du das spielend, ob unterwegs oder zu Hause.

Garantiert!

Egal, wo du bist oder was du gerade tust:
Jederzeit und überall kannst du deinen Füßen
Gutes tun und sie entlasten.



Für jedes Problem an deinen Füßen findest
du in diesem reich illustrierten Büchlein eine Übung,
um es zu lösen. Leg gleich los damit!



Was Füße lieben: gute Pflege, sanfte Massagen
und die passenden Schuhe – so verschaffst
du deinen Füßen Erleichterung.

WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7748-3



9 783833 877483

www.gu.de