

CARSTEN STARK

Füße gut,
alles gut

*Dieses Buch ist meinem Bruder Roland gewidmet,
der seine Karriere als Hochspringer im Weltklassesegment
aufgrund medizinisch nicht erkannter Ursachen
aufgeben musste.*

CARSTEN STARK

Füße gut, alles gut

Ganzheitlich gesund
ohne Einlagen,
Medikamente und OP

südwest

Inhalt

- 6 Vorwort
- 10 Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen

- 12 **Kapitel 1: Füße im Fokus**
- 14 Selbst erlebt! – Meine eigene Geschichte
- 16 Die Basis – bevor Sie losgehen
- 18 Präzisionsmaschine Mensch
- 21 Die Sensomotorik
- 22 Spuren, die man lesen kann

- 26 **Kapitel 2: Wie wir unsere Füße quälen**
- 28 Teufels(Schuh)werk
- 34 Verschiedene Schuhformen und ihre Konsequenzen
- 39 Übliche Fußtherapien – ein Millionengeschäft

- 42 **Kapitel 3: Jeder Fuß ist anders**
- 44 Vielfalt in unseren Schuhen

- 64 **Kapitel 4: Die Füße verstehen**
- 66 Vom Greif- zum Lauforgan
- 69 Von den Zehen zu den Zähnen
- 74 Die Sache mit den Schmerzen
- 81 Was passiert bei Arthrose?
- 82 Chronische Fußbeschwerden

- 86 **Kapitel 5: Barfuß – mehr als nur ein Trend**
- 88 Der natürliche Gang
- 90 Sind wir mit Schuhen auf die Welt gekommen?
- 96 »Echtes« Barfußgehen
- 100 Schuhe aus, Socken aus! Barfußtraining!
- 112 Was passiert, wenn wir einen Trainingsreiz setzen?

116	Das Thema »Barfußschuhe«
119	Mythen und Märchen zum Thema »Barfußgehen«
122	Tausend Gründe fürs Barfußgehen
125	Das Barfußprogramm
134	Kapitel 6: Von Joggingschuhen und Vorfußläufern
136	Joggen und ein neuer Trend
138	Gehen, Laufen, Rennen – was ist eigentlich Joggen?
142	Laufen und Joggen in Barfußschuhen
146	Kapitel 7: So sorgen Sie gut für Ihre Füße!
148	Wie Sie Ihre Füße schützen können
151	Die »paradoxe Intervention«
152	Kapitel 8: Ergänzende Therapien – meine Auswahl für Sie
154	Was Heilsteine, Pfarrer Kneipp und Co. bewirken können
158	Kapitel 9: Die sieben Fußzonen
160	Entscheidend: die ganzheitliche Sicht
161	Fußzone 1
168	Fußzone 2
174	Fußzone 3
178	Fußzone 4
184	Fußzone 5
190	Fußzone 6
196	Fußzone 7
202	Nachwort
204	Sachregister
207	Ein rechtlicher Hinweis
208	Impressum

Liebe Leserin, lieber Leser!

Stellen Sie sich bitte für einen Moment vor, dass sich, nachdem Sie viele Jahre mit Fußbeschwerden und Einschränkungen gelebt haben, plötzlich die Ketten lösen und Sie leicht und beschwerdefrei durch das Leben gehen können. Was wäre das für ein Gefühl? Wie würde sich das auf Ihr Leben auswirken? Und was würde Ihr Umfeld dazu sagen?

Wenn ich die letzten Jahre seit dem Erscheinen der Erstausgabe dieses Buches reflektiere, wird mir deutlich, welchen hocheffektiven Gesundheitsschatz Sie in Händen halten, nicht nur für Ihre Füße. Einen Schatz, den Sie zu Hause sehr wirkungsvoll sowohl zur Ursachenfindung als auch zur Behandlung akuter und chronischer Symptome einsetzen können. Wie bei der Erstausgabe gehe ich davon aus, dass es vermutlich kein Zufall ist, dass Sie dieses Buch erworben haben. Die meisten Menschen, die es im Lauf der Jahre gekauft haben und mit denen ich Kontakt hatte, waren nicht nur daran interessiert, mehr über ihre Füße zu erfahren, sondern hatten in der Regel ein gesundheitliches Problem, manche von ihnen schon über viele Jahre. Einige standen vor der Entscheidung: Operation – ja oder nein? Andere haben verstanden, dass es an der Zeit ist, die eigene Gesundheit selbst in die Füße zu nehmen.

Bei einem Kind, das mit Stützrädern das Radfahren erlernt, kommt irgendwann der Augenblick, wo es gut ist, die Räder abzunehmen und dem Kind nur noch die sichere Hand zu reichen oder neben dem Rad herzugehen, bis das Kind genügend Sicherheit hat. Genau das wünsche ich mir im übertragenen Sinn für das Buch – dass Sie von meinen Erfahrungen profitieren und irgendwann meine Hilfe nicht mehr benötigen.

Seit der Veröffentlichung der Erstausgabe hat sich nichts daran geändert, dass Sie mit sich selbst ein Commitment eingehen müssen. Dazu zählt auch die Bereitschaft, die eigenen Lebens- und Denkgewohnheiten zu überprüfen und anschließend die Maßnahmen aus diesem Buch, individuell angepasst, umzusetzen, um den Körper bei seiner Regeneration zu unterstützen.

Was passiert, wenn man überzeugt und gewissenhaft übt, konnte ich im Lauf der Jahre in vielen positiven, manchmal fast schon ekstatisch-freudigen E-Mails lesen. Mir schrieben Menschen, die oft nach jahrzehntelangen Einschränkungen plötzlich wieder mehr Beweglichkeit in den Füßen spürten, bei denen die Beschwerden sich zurückbildeten und der innerlich-seelische Kontakt zu den Füßen hergestellt werden konnte. Alle einte, dass sie die Verantwortung für sich selbst in den Fokus genommen haben, um wieder gesund zu werden.

Um Sie auf diesem Weg zu unterstützen, gebe ich Ihnen umfangreiche Möglichkeiten und Ansätze an die Hand, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Situation einzuschätzen und zu erkennen, wie Sie auf eine effektive und einfache Art und Weise Ihre Genesung unterstützen können. Dabei können sowohl die Übungen als auch die ganzheitlichen Ansätze individuell angepasst werden.

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Aufgrund des medizinischen Fortschritts ist es heute möglich, Krankheiten, die früher noch den Tod bedeuteten, zu heilen. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass wir Menschen dadurch auch immer älter werden und dass die Wahrscheinlichkeit, altersbedingt zu erkranken, recht hoch ist. Die moderne Medizin ändert nichts daran, dass bestimmte Fähigkeiten schon ab dem 25. Lebensjahr abnehmen, und auch nichts daran, dass wir – auch wenn dieser Prozess langsam und leise vonstattengeht –, mit jedem Jahr altern. Darum ist es so essenziell, vorzubeugen und sich im Hinblick auf die Fußgesundheit die Frage zu stellen, wie man arthritische, rheumatische und skelettale Erkrankungen der Füße vermeiden oder möglichst lange hinauszögern kann. Wollen Sie leiden oder lernen?



Die Füße zu verstehen, mit ihnen zu üben, sie zu schätzen und sich ihrer nicht erst zu besinnen, wenn sie schmerzen, sollte Ihnen ein Anliegen sein. Mit diesem Buch möchte ich Sie auf diesem Weg unterstützen. Dabei fließen meine praktischen Erfahrungen der letzten zwanzig Jahre, in denen ich als FUSSKARTOGRAPH gearbeitet habe, ebenso ein wie die Sichtung Tausender Fußbilder und der intensive Austausch mit Leserinnen und Lesern meiner Bücher.

Für mich sind Gesundheit und Vitalität das Wesentlichste. Sie sind die Basis für so viele andere Bereiche. Denn wie kann ich glücklich sein, wenn ich nicht vital bin oder sogar Schmerzen habe? Wie kann ich meine Ziele erreichen, wenn meine Gedanken immer nur um meine Beschwerden kreisen? Wie kann ich lachen und fröhlich sein, wenn mich buchstäblich der Schuh drückt?

Ich wünsche und hoffe, dass ich Ihnen mit dieser Neuauflage ein guter Begleiter bin, dass Sie all das, was ich Ihnen an die Hand gebe, umsetzen können und dass Sie wieder frohen Mutes auf Ihren Füßen durchs Leben tanzen können.

Dieses Buch ersetzt kein persönliches Gespräch oder eine individuelle, ganzheitliche Betrachtung und Behandlung. Es kann aber eine erste Hilfestellung bieten und Zusammenhänge aufzeigen. Der größte Mehrwert liegt jedoch darin – und das ist mein ganz persönliches Anliegen und mein Geschenk an Sie – dass Sie sich selbst und Ihre Füße nach der Lektüre vermutlich neu entdecken und in einem anderen Kontext betrachten können.

Der wichtigste Satz, der mich über all die Jahre immer begleitet hat, heißt: »Jede Beschwerde hat ihre Ursache, und wenn die Beschwerden nicht nachhaltig verschwinden, wurde die Ursache nicht entdeckt.«

Wenn es mir mit diesem Buch gelingt, Sie auf diesen Pfad zu führen, dorthin, dass Sie an die Stelle von Mutlosigkeit und Hoffnungslosigkeit wieder Hoffnung und Zuversicht setzen, dann geben Sie mir ein großes Geschenk zurück. Ich möchte Sie motivieren, wieder in Richtung Chance zu denken. Fassen Sie den Mut, hinzusehen und sowohl Gewohnheiten als auch angebliche Gesetzmäßigkeiten zu hinterfragen. Stellen Sie sich wieder aufrecht auf Ihre Füße, finden Sie Ihren eigenen Tritt und Ihren eigenen Weg.

Glauben Sie mir, Füße und Fußabdrücke lügen nicht. Es gibt kaum einen anderen Körperteil, der mehr über Sie und Ihr Leben aussagt, und Sie selbst können viel mehr Einfluss auf ihn nehmen, als Sie jetzt im Augenblick vielleicht denken. Es ist mir eine große Freude, Sie mit diesem Buch dabei zu unterstützen.

Und noch ein weiterer Hinweis: Schon in der Erstausgabe habe ich zahlreiche Möglichkeiten zur schonenden und nachhaltigen Linderung von Fußbeschwerden für möglichst viele Betroffene aufgezeigt. Ohne Sie zu kennen, kann ich als Autor natürlich unmöglich exakt sagen, welche Maßnahmen nun speziell für Ihr Problem hundertprozentig passen. Auch dieses Buch kann

nur Ansätze bereitstellen, mit denen Sie arbeiten können. So können Sie schauen, ob sich mit den Übungen etwas verbessert. Trotzdem gebe ich Ihnen den Grundgedanken mit auf den Weg, dass *Füße gut, alles gut!* kein reines Übungsbuch ist. Das mag jetzt paradox klingen, aber es handelt sich eben um Übungen, die Sie individuell anpassen können, sowie um grundlegende Übungen, die das Ziel haben, der übermäßigen Beanspruchung unserer Füße im Alltag – besonders durch das Tragen von Schuhen im Berufsleben – etwas entgegenzusetzen und die Belastung auszugleichen.

Hauptsächlich soll das Buch mit den darin enthaltenden Anregungen Ihr Interesse wecken und Ihnen die Möglichkeit geben, Fußschwächen bereits in den Anfängen zu erkennen, ihnen zu begegnen und eine Verschlimmerung zu vermeiden. Bei sehr krankhaft veränderten Füßen können die Übungen eine wertvolle Ergänzung zu anderen therapeutischen oder medizinischen Maßnahmen sein.

Um aber trotzdem spezifischer zu sein, wurde diese Ausgabe um ein ergänzendes Kapitel erweitert, das sich mit den Unterschieden zwischen Frauen- und Männerfüßen und den Füßen in unterschiedlichen Altersphasen befasst. Nach den Erfahrungen, die ich seit Erscheinen der Erstausgabe sammeln konnte und die gezeigt haben, dass von der Anpassung der Übungen an die jeweiligen individuellen Umstände sehr viel abhängt, schien mir diese Ergänzung notwendig. Denn unterlässt man diese Anpassung, endet das Üben leider oft mit Frustration, Misserfolgen oder gar einer Verschlimmerung der Situation. Das soll nicht sein.

Und noch ein letzter Hinweis. Wer in den sozialen Medien unterwegs ist, findet sie reichlich: Übungen auf YouTube oder auf anderen Kanälen – meist vorgeführt von Influencern. Videos oder Übungsbücher, teils mit hanebüchenen Versprechen. Vielleicht kennen Sie die Redewendung: »Wo das Wissen endet, beginnt der Glaube« – daran muss ich oft denken, wenn ich solche Tipps sehe. Für viele Betroffene enden solche Angebote im Frust, weil der Erfolg ausbleibt oder die Symptomatik sich verschlimmert. Dann heißt es oft: Die Übungen passen nicht, sind zu umständlich, dauern zu lang, taugen nichts, und schon sind alle Fußübungen schlecht. Meine Bitte an Sie, selbst wenn Sie solche Erfahrungen schon gemacht haben: Bewahren Sie sich Ihre Offenheit, begeben Sie sich erneut auf den Weg und nähern Sie sich dem Wunderwerk Füße aus einer ganzheitlich FUSSKARTOGRAPHISCHEN Sicht. Werden Sie selbst zum Spezialisten Ihrer Füße. Ich begleite Sie gern dabei.

Ihr Carsten Stark

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Wann es sich
auf jeden Fall
lohnt, dieses
Buch zu lesen:

Wenn man Ihnen empfiehlt,

- bei Fußbeschwerden Schuhe mit weicher Sohle zu kaufen.
- Einlagen zu tragen!
- Barfußschuhe zu kaufen, ohne dass Sie Barfußläufer sind.
- bei Beschwerden barfuß zu laufen.
- beim normalen Bergwandern auf jeden Fall hohe, feste Bergschuhe zu tragen.

Wenn Sie hören, dass ...

- man »da nichts mehr machen kann«.
- man schnell operieren muss, am besten, bevor es noch schlimmer wird.
- »alles von der Psyche kommt«.
- eine Maßanfertigung die beste Lösung ist.
- Sie einen Spreiz-/Senk-/Knick-/Hohlfuß haben und deshalb operiert werden müssen.
- Sie einen Zehenspreizer oder eine Hallux-Schiene über Nacht tragen sollen.

Wenn Sie glauben, dass ...

- kalte Füße grundsätzlich krank machen und eine Blasenentzündung bewirken.
- Fußreflexzonen-Therapie eine Fuß-Therapie ist.
- es genügt, willkürliche Übungen, die Sie auf sozialen Plattformen und Videokanälen sehen, zu machen.
- nur allein durch ein paar Fußübungen chronische Beschwerden verschwinden.
- man da nichts machen kann, weil es »genetisch« ist.
- Yoga Ihre Fußprobleme behebt.
- Barfußgehen bereits das Gehen mit nackten Füßen im Haus oder eventuell mal im Garten ist.

Wenn Sie bemerken, dass ...

- Sie ungewöhnlich schnell die Diagnose Arthritis/Arthrose bekommen.
- Ihr Fußbehandler selbst (evtl. Fußtherapeut – das ist kein geschützter Begriff) Schuhe mit Fußbettung oder dicker Sohle trägt.
- Ihnen eine Fußdiagnose gestellt wird, ohne dass Ihre Füße angefasst oder genau untersucht worden sind.
- Sie Ihre Schuhe vor der Tür des Behandlungsraums abstellen müssen.
- die Lösung von Fußproblemen durch sensomotorische Einlagen angepriesen wird.
- Ihnen orthopädische Einlagen angepasst werden, ohne dass man Sie auf die dadurch notwendige Anpassung Ihres Schuhwerks aufmerksam macht.
- sich Ihre Fußtherapie nur einseitig mit Ihren Füßen beschäftigt.
- Sie trotz aller Bemühungen nach vier Wochen noch keine Veränderung Ihrer Symptome feststellen können.
- der Kieferorthopäde Sie nicht zum Osteopathen beziehungsweise FUSSKARTOGRAPHEN schickt.
- Ihr Psychotherapeut begleitende Therapien der Füße als »weit hergeholt« belächelt oder gar ablehnt.
- Ihnen die Fußpflegerin oder der Fußpfleger regelmäßig die Hornhaut an den Füßen entfernt, ohne Sie auf mögliche Fehlbelastungen oder Schuhwerkkorrekturen hinzuweisen.
- bei chronischen körperlichen Beschwerden Ihre Füße nicht beachtet werden.