

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 vonstatten geht –, 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 Neuausgabe 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 Behandlungsräums 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.



# Kapitel

1

# Füße im Fokus

Vieles, das in der Entwicklung von Technik oder Medizin als Durchbruch galt, beruhte auf zufälligen Entdeckungen oder entstand aus der Bewältigung eines Problems heraus. So ist auch die FUSSKARTOGRAPHIE ins Leben gekommen. Will man ein Problem beseitigen, muss man es zunächst einmal gut beobachten und herausfinden, wodurch es entstanden ist. Darum erzähle ich Ihnen nicht nur meine eigene Geschichte und was es mit der FUSSKARTOGRAPHIE auf sich hat, sondern ermuntere Sie ausdrücklich dazu, Ihre Füße, aber auch Ihre Schuhe, genauer unter die Lupe zu nehmen.

# Selbst erlebt! – Meine eigene Geschichte



Ich war schon immer ein sportlicher Mensch, bewege mich bis heute sehr viel und habe großen Spaß daran, im Sport meine körperlichen und mentalen Grenzen auszuloten – bis zu einem Tag vor etwa 22 Jahren, an dem ich unspezifische Rückenschmerzen bekam, die sich durch keine Therapie abstellen ließen.

## Der Leidensweg

Die Schmerzen veränderten nicht nur meinen Alltag, sondern letztendlich mein Leben. Ich stellte mir den Wecker auf morgens 5 Uhr, um eine Schmerztablette einzunehmen, damit ich um 7 Uhr aufstehen konnte. Die Schmerzen strahlten nicht nur in mein Bein aus, sondern quälten meinen Körper und meine Sinne. An Sport war nicht mehr zu denken, und auch sonst war ich kaum noch in der Lage, irgendetwas zu leisten. Über 18 Monate machte ich dieses Martyrium durch, eine Situation, die sich immer mehr zusetzte, bis ich schließlich operiert werden musste.

Eigentlich hatte ich eine Operation vermeiden wollen und deshalb zunächst nach Alternativen gesucht – angefangen von schulmedizinischen Therapiemethoden wie Quaddeln, Katheterspülungen und Stoßwellentherapie bis hin zu Schuheinlagen, später über physikalische Therapiemethoden wie Fango, Massage, Manualtherapie bis hin zu alternativen Heilansätzen wie Ernährungsumstellung, Cranio-Sakral-Therapie, Gyrotonic, Feldenkrais und Osteopathie. All diese Behandlungsmethoden brachten mir lediglich eine temporäre Erleichterung, bis sich die Schmerzen mit aller Macht zurückmeldeten.

Eine der für mich prägendsten Erkenntnisse, die ich während meiner langjährigen heilpraktischen, psychologischen und medizinischen Ausbildung von meinen Lehrern übernehmen durfte, war der Satz: »Jede Beschwerde hat ihre Ursache, und wenn die Beschwerden nicht nachhaltig verschwinden, wurde die Ursache nicht entdeckt.«

Also begab ich mich auf die Suche und begann, mir intensiv Gedanken darüber zu machen, was die Ursache für meinen Leidensweg gewesen sein könnte und wie sich die Funktionen in meinem Körper gegenseitig bedingen. Die Operation hatte ich zwar nicht verhindern können, aber ich wollte unbedingt vermeiden, dass mir so etwas noch einmal passierte. Leider fand ich zunächst keine befriedigende Antwort, bis mir eines Tages der berühmte Zufall den entscheidenden Hinweis gab.

## Der Zufall

Ich hatte mir an einem Mittwoch freigenommen, um mit meinem Bekannten Ski fahren zu gehen. Am Vorabend suchte ich im Keller meine Skischuhe, fand sie allerdings nicht. So musste ich mir im Skigebiet ein Paar Skischuhe ausleihen, damit der Skitag beginnen konnte. Bereits nach zwei Stunden hatte ich jedoch solche Schmerzen in den Füßen, im Rücken und zusätzlich Kopfschmerzen mit Tränenfluss, dass ich meinen Skitag enttäuscht beenden musste und die Skischuhe in den Laden zurückbrachte.

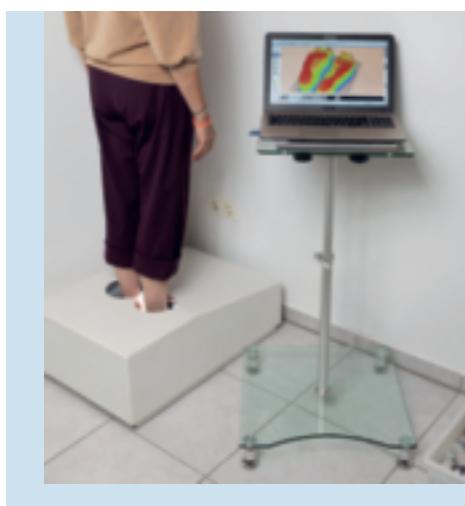
Der Geschäftsführer bekam mein Malheur mit. Er stellte mich auf einen Fußscanner, um nachzusehen, ob ich eine Einlage für den Skischuh bräuchte. Ich hätte einen Knickfuß, meinte er und verkaufte mir eine Sporteinlage, die dieses Problem beheben würde. Dankbar verließ ich das Geschäft und machte mich auf den Heimweg. Doch bereits nach einem Kilometer Fahrstrecke drehte ich plötzlich auf der Straße um – wie von »Geisterhand« geführt – und fuhr zurück.

## Die Erkenntnis

Glücklicherweise war mein Fußbild, der Fußscan, noch auf dem Monitor, weil der Geschäftsführer gerade jemanden beim Skischuhkauf beriet. Ich schaute mir das Bild an, und mir fielen an diesem digitalen Fußbild einige Ungleichmäßigkeiten auf, die mir zu denken gaben.

Mir wurde bewusst, dass meine Füße die einzigen Teile meines Körpers waren, die während meiner ganzen bisherigen Leidenszeit noch von keinem Arzt oder Therapeuten genau untersucht worden waren – wenn man von der Knickfuß-Diagnose einmal absieht. Sollten sie die Ursache für mein Rückenleiden sein? Das Fußbild deutete mit seinen Unregelmäßigkeiten darauf hin. Für mich Grund genug, mich auf den Weg zu begeben, um mehr über die Füße und ihre Wirkung auf den restlichen Körper zu erfahren. Mit großer Überraschung musste ich damals

bei meinen Studien feststellen, dass es relativ wenig Material zu diesem Thema gab, dass sich die Informationen immer wieder ähnelten, oft nur etwas abgewandelt waren, oder dass die Sichtweise auf die Füße sehr einseitig war – egal, ob es um Fußstellungen, Barfußgehen oder Fußreflexzonen ging.



Der Fußscanner und ein digitales Fußbild auf dem Monitor.

Ebenso hatte ich selten den Eindruck, dass die Autoren von Abhandlungen über Füße aus eigener Erfahrung heraus berichteten oder als Vorbilder das Prinzip »Vitale Füße, vitaler Körper« vorlebten. Schnell wurde mir klar, dass ich mit meiner Vorbildung, genug Übung, viel Erfahrung und einem gewissen Talent noch viel mehr aus digitalen Fußbildern würde lesen können, um aus ihnen Ursachen und ganzkörperliche Zusammenhänge herauszuarbeiten. Ich verstand, dass sich über die Füße Lösungswege für Genesungsprozesse finden ließen, dass sie andere Therapiemethoden unterstützen oder zu Leistungsverbesserungen im Sport beitragen können. Und so ergab sich aus einem »Zufall« nicht nur meine eigene Genesung, sondern auch meine Berufung.

## Mein Fazit

Nach jahrelangen intensiven Studien, eigenen Erfahrungen und mehreren Tausend Fußscans **verneige ich mich in Hochachtung vor unseren Füßen**. Das soll keine Wertung der klassischen Art sein, aber ich betrachte die Füße heute als die für den Menschen wichtigsten Körperteile im Sinn der Einflussnahme auf andere Regelkreise, auf die Statik, die Aufrichtung, die Wahrnehmung, auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, die Psyche, die Fortbewegung und vieles mehr, was ich Ihnen auf den folgenden Seiten näher erläutern werde.

## Die Basis – bevor Sie losgehen



Stellen Sie sich vor, Sie planen eine Besteigung des Mount Everest. Abgesehen von Ihrer Bergerfahrung und Ihrer Fitness – was ist Ihrer Meinung nach das Wichtigste für den Aufstieg? Ich sage es Ihnen: Es ist ein perfekt organisiertes Basislager. Ein Ort, wo alle Fäden zusammenlaufen. Der Anfang und das Ende. Je besser das Basecamp und damit die Vorbereitung, desto reibungsloser der Aufstieg. Stellen Sie sich all die Menschen und Abläufe vor, die in einem Basislager dafür sorgen, dass alles funktioniert, dass Sie versorgt sind, dass die Funkverbindung klappt und vieles mehr. Und nun verrate ich Ihnen etwas: Ihre Füße sind solch ein Basecamp, sie sind die Basis. Der Anfang und das Ende. Ein Leben lang. Ein perfekt strukturierter, organisierter Mechanismus. Allerdings unter einer Voraussetzung: Sie sorgen gut für sie. Sie pflegen sie. Sie achten darauf, dass Ihre Füße ihre Funktionen auch wirklich erfüllen können.

Damit gebe ich Ihnen schon auf den ersten Seiten die Verantwortung in die Hand. Es wird nicht das letzte Mal sein, denn eines ist klar: Für den Zustand Ihrer Füße sind Sie allein verantwort-

lich. Aber die gute Nachricht ist, dass Sie damit auch jederzeit in der Lage sind, etwas zu verändern, selbst Einfluss zu nehmen.

Menschen, die von Beschwerden geplagt sind, richten ihren Fokus vorrangig auf Heilung. Viele laufen verzweifelt von Pontius zu Pilatus, probieren dieses oder jenes aus. **Dabei steht die Suche nach Maßnahmen und Therapien, die den Schmerz lindern und die Pein schnellstmöglich beenden, stärker im Vordergrund als die Suche nach der Ursache.** Grundsätzlich ein verständliches Vorgehen. Nur ist das ungefähr so, als würden wir ein kaputes Auto waschen, streicheln, polieren, ein Pferd davor spannen oder es auf einen Hänger setzen, damit es sich wieder bewegt, statt die Motorhaube zu öffnen und zu schauen, was denn nun eigentlich Sache ist.

In unserer modernen Welt hoffen wir in solch einer Situation natürlich auf die Möglichkeiten der modernen Medizin oder auf den Arzt. Schließlich ist er der Fachmann. Einer der wissen müsste, an welcher Stelle man suchen muss, um den Motor wieder in Gang zu bringen. Leider lehrt die Erfahrung – und das hat sich seit der Erstveröffentlichung dieses Buches nicht verändert –, dass die wenigsten Ärzte tiefgehende und ganzheitliche Ursachenforschung betreiben. Stattdessen sind sie es, die die Pferde vor das kaputte Auto spannen oder einfach ins Ersatzteillager greifen, um bei meiner Analogie zu bleiben. Die Gründe dafür sind hinlänglich bekannt – was nichts an der Dramatik und Tragweite dieser Tatsache ändert.

Zunächst so viel: Wir sind heute mehr denn je darauf angewiesen, selbst die Zusammenhänge zu verstehen, uns selbst mit der Thematik zu beschäftigen, nach der Lösung zu suchen und selbstverantwortlich zu handeln. Das trifft vor allem auf die Gesundheit unserer Füße zu, denn ob Sie es jetzt glauben oder nicht: Viele chronische Beschwerden haben ihren Ursprung in einer mangelhaften Vitalität der Füße, selbst körperliche Leiden, die scheinbar nichts mit den Füßen zu tun haben. Ob Kniebeschwerden, Hüftbeschwerden oder Rückenleiden, Halswirbelsäulen-Probleme, Kopfschmerzen, Tinnitus, Augenprobleme, Kieferprobleme, organische Themen – aus meiner heutigen Sicht sage ich Ihnen: Es gibt kaum ein chronisches Leiden, auf das man nicht über die Füße Einfluss nehmen kann. Dazu braucht es allerdings zunächst einmal eine gründliche ganzheitliche Analyse und – was noch viel wesentlicher ist – Ihre Bereitschaft, wirklich etwas zu verändern. Denn ist die Ursache erst einmal gefunden, können ganz gezielt Maßnahmen ergriffen werden, um dem Körper dabei zu helfen, sich zu reorganisieren. Dafür, dass diese Maßnahmen umgesetzt werden, sind Sie allerdings selbst verantwortlich. Nehmen Sie diese Herausforderung an, dann steht Ihrer Heilung nichts mehr im Weg.

**Im Wesentlichen geht es dabei um drei Aspekte. Sie lauten:**

- **Vermeiden**
- **Verändern**
- **Nachhaltig stabilisieren**

»So einfach soll das sein«, denken Sie jetzt vielleicht. Na ja, so einfach ist es dann doch nicht, denn allein das Weglassen und Vermeiden stellt schon eine große Aufgabe dar, wenn Sie be-

denken, wie schwer wir uns manchmal damit tun, von einer lieb gewonnenen Gewohnheit zu lassen. Aber gerade diese Gewohnheiten sind es, die uns in die eine oder andere Sackgasse laufen lassen. Darum steht hier im Vordergrund, sie zu erkennen, sie abzulegen und durch eine Handlung oder Verhaltensweise zu ersetzen, die der Genesung und der Heilung dient. Wie schon gesagt: Es geht um nichts Geringeres als um Ihre Basis. Wenn Sie sich vorstellen, wie viel Gewicht tagtäglich auf unseren Füßen lastet, wie viel sie leisten und wie wenig Aufmerksamkeit – gemessen daran – wir ihnen widmen, dann scheint es nur logisch, dass sie uns das im übertragenen Sinn irgendwann übel nehmen und mit Verweigerung reagieren.

## Präzisionsmaschine Mensch



Stellen Sie sich ein Baby vor, das fröhlich und zufrieden mit sich selbst mit nackten Füßen auf einer Decke liegt. Ist kein Spielzeug in greifbarer Nähe, wird es irgendwann anfangen, einen Fuß in die Händchen zu nehmen und diesen Fuß selbstvergessen zu erforschen. Das Baby steckt seine Zehen in den Mund, bewegt das Füßchen, drückt es fest und freut sich sichtlich an all seinen Wahrnehmungen und Eindrücken.

Und nun meine Frage: Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Füße so intensiv angeschaut? Ich meine nicht nur oberflächlich, sondern ausgiebig und genau. Haben sie in die Hände genommen, mit den Zehen gespielt und sich über dieses einzigartige Wunderwerk der Natur gefreut? Ich kann förmlich sehen, wie einige von Ihnen jetzt das Gesicht verziehen bei der Vorstellung, das, was da tief verborgen in Schuhen und Socken sein Dasein fristet, ans Licht zu holen, anzuschauen oder anzufassen.

Ein Zuhörer in einem meiner Vorträge hat es mal so formuliert: »Bei den meisten Menschen sieht die Fußpflege so aus, dass sie maximal den Restschaum vom Duschen oder Haarwaschen schnell noch für die Füße verwenden.« Oder ein weiteres Zitat: »Unser Hintern sieht oft mehr Licht als unsere Füße.« **Traurig, aber wahr. Ich kenne nicht wenige Menschen, die ihre Füße mittlerweile so hässlich und abstoßend finden, dass sie sich ihrer schämen und sie überhaupt nicht mehr in Sandalen oder barfuß zeigen, geschweige denn sie anschauen oder ihnen Aufmerksamkeit schenken.**

In dem 1781 erschienenen Buch *Die Abhandlung über die beste Form der Schuhe* des holländischen Anatomen Peter Camper kann man bereits den traurigen Satz lesen: »Es ist erstaunlich, dass verdienstvolle Männer zu allen Zeiten ihre Sorgfalt für die Füße der Pferde, der Maulesel, der Ochsen und anderer lastbarer Tiere bis auf die allergeringsten Kleinigkeiten erstreckt ha-

ben, die Füße ihresgleichen aber gänzlich vernachlässigt und sie der Unfähigkeit der Handwerksleute preisgegeben haben.« Nun spielen »lastbare Tiere« heute eine geringere Rolle als damals. Aber ersetzen Sie diese durch die Begriffe »Auto« oder »Smartphone«, und der Satz stimmt wieder.

Dabei wären Sorgfalt und Aufmerksamkeit erste wichtige Schritte, denn man erkennt den Menschen nicht nur am Körper – nein, allein schon an seinen Füßen! Darum: Raus mit den Füßen aus den Schuhen und Socken. Seien Sie mutig und schauen Sie sich Ihre Füße an!

Achten Sie auf die äußereren Fußmerkmale wie Hautbeschaffenheit, Hautfarbe, Druckstellen, Schwielen und Hühneraugen. Dann auf die Zehenstellung, die Fußstellung, die Auftrittsfläche. Wann haben Sie das letzte Mal gründlich darauf geschaut, wie Ihre Füße in Strümpfen, Socken oder in den Schuhen stecken? Wie sie sich bewegen? Nachgespürt, ob sie empfindlich oder unempfindlich sind, ob sie auf Kälte und Wärme reagieren; geschaut, wie Sie gehen? Wie beweglich Ihr Sprunggelenk ist oder wie gut Sie die Zehenbewegungen koordinieren können. Ich vermute, Sie müssen lange überlegen, um sich daran zu erinnern – richtig?

Nun können Sie sich fragen, was Ihnen das bringt, sich mit Ihren Füßen zu befassen. Es ist der Start, sage ich Ihnen, der Anfangspunkt des Weges, der Heilung oder Verbesserung heißt. Wir brauchen einen »Ist-Zustand«, um zu wissen, was verändert werden muss, um zum Ziel zu gelangen. Unsere Füße erzählen durch ihre Beschaffenheit selbst, was dann zu tun ist. Gleichzeitig hilft Ihnen diese Analyse ganz konkret dabei, Übungen für sich zu finden. Mehr dazu finden Sie im Kapitel »Die sieben Fußzonen« (ab Seite 158), wo ich sehr detailliert auf bestimmte Fußproblematiken eingehe und Lösungsmöglichkeiten sowie Übungen anbiete.

Sie merken es vielleicht schon: Dieses Buch ist ein praktisches Buch, denn es ist aus der Praxis heraus entstanden. Sie können Ihren Gesundheitszustand nicht verbessern, indem Sie mit Socken oder in Puschen auf der Couch oder im Sessel sitzen und lesen. Die Natur und mit ihr der Mensch unterliegen Gesetzmäßigkeiten, und diese Gesetzmäßigkeiten bilden die Grundlage unserer Gesundheit. Missachten wir sie, sind Krankheit und Schmerz die Folge. Machen Sie sich bewusst, dass sich der Mensch über Millionen Jahre entwickelt und vor allem so lange überlebt hat. Das wäre nicht der Fall, wenn der Körper selbst oder irgendeiner seiner Teile einen Konstruktionsfehler hätte.

Der Körper und damit jeder Körperteil bis hin zu jeder einzelnen Zelle ist eine Präzisionsmaschine, die darüber hinaus noch über die unglaubliche Fähigkeit verfügt, sich selbst zu heilen und zu regenerieren, vorausgesetzt, wir fügen ihm nicht durch Medikamente, Operationen, dauerhafte Fehlbelastung oder extrem hohe Gewaltanwendung Schaden zu.

Stellen Sie sich vor: Laut Schätzungen erneuert sich unser Körper durch den ständigen Nachschub an neuen Körperzellen innerhalb von sieben Jahren komplett. Das betrifft nicht nur Haut- oder Organzellen. Auch Knochen werden vom Körper innerhalb eines Zyklus ab- und aufgebaut. Somit müsste es theoretisch keinen Verschleiß geben. Dann wäre die Aussage: »Das Gelenk ist abgenutzt« also gar nicht relevant. Es sei denn ...?