

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT & DR. MED. PETRA BRACHT

FUSS SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:
HALLUX VALGUS · ARTHROSE
KNICK-, SENK- UND SPREIZFUSS
NERVENKOMPRESSION · MITTELFUSSSCHMERZ



G|U

FUSSSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

- Die wahren Ursachen der Fußschmerzen erkennen
- Das Gefühl der Hilflosigkeit beenden
- Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln
- Fußschmerzen selbst lindern und dauerhaft loswerden
- Wieder in Schwung und Bewegung kommen
- Neue Lebensfreude und Lebensqualität gewinnen
- Kraft und Flexibilität in den Füßen aufbauen
- Endlich den Spaß am Sport wiederfinden
- Bis ins hohe Alter frei von Fußschmerzen bleiben

ÖFFNEN

»Eine Therapie, bei der die Mitarbeit der Betroffenen von größter Bedeutung ist und die bei jedem eine sofortige Wirkung zeigt. Ich bin begeistert! Meine eigene Erfahrung ist ein Knie, das endlich wieder ohne Medikamente schmerzfrei durch die Wander- oder Skiferien kommt.«

ELIONOR S.

»Nachdem ich mich vor einem Jahr beim Laufen verletzte, legte ich eine Sportpause ein. Die Schmerzen kamen jedoch immer wieder. Zum Arzt wollte ich nicht gehen, weil ich wenig gute Erfahrungen mit Orthopäden gemacht hatte. Schließlich hatte ich die Hoffnung fast aufgegeben, das Problem selbst lösen zu können. Da brachte mich eine Internetrecherche zur Website von Liebscher & Bracht. Ich schaute mir einige Videos an und verstand endlich, was ich falsch gemacht hatte. Ich machte die Übungen nach und bestellte mir eine Faszienrolle, und im Nu waren meine Schmerzen weg! Ich konnte sofort wieder mit dem Sport anfangen, endlich! Das hat mir Lebensqualität zurückgegeben. Tausend Dank für die tollen Videos, die super erklären und wirklich helfen!«

CHRISTIANA R.

»Ich bin 59 Jahre alt und war schon ordentlich eingerostet in meinen Gelenken. Vielen, vielen Dank für diese Ratgeberreihe. Vor Orthopädie oder Physiotherapie, vor Schmerzmittel oder gar OP versuche ich immer erst Liebscher & Bracht – ich setze auf Selbsthilfe!«

DAGMAR K.

»Die Liebscher & Bracht Schmerztherapie gehört zu den wirkungsvollsten Methoden, die ich je kennenlernen durfte!«

KLAUS E.

»Ich bin begeisterte Anhängerin Ihrer YouTube-Videos und Ihrer App mit dem regelmäßigen Ganzkörpertraining, mit dem wir mit zunehmendem Alter immer schmerzfreier und beweglicher – also letztlich gesünder – werden können. Es geht mir so gut mit Ihren Übungen, ich brauche einfach keine Schmerzmittel mehr. Danke dass es Sie gibt.«

KARIN S.

THEORIE

Gute Aussichten	5
-----------------	---

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI 7

Wenn jeder Schritt schmerzt	8
Die Kunst des aufrechten Gangs	9
Was die Probleme bereitet	10
Herkömmliche Behandlungswege	12
Es braucht neue Behandlungswege!	15
Dem Schmerz auf der Spur	15

Schmerzen im vorderen Bereich des Fußes	16
Hallux valgus	17
Hallux rigidus	19
Hammerzehe	21
Krallen-/Klauenzehe	23
Weitere Kleinzehendeformitäten	23

Schmerzen im mittleren Fuß	25
Morton Neurom	26
Fußfehlstellungen	28

Schmerzen im hinteren Fuß	32
Plantarfasziitis	33
Fersensporn	34

Haglundferse	36
Schmerzen in der Achillessehne	37
Fußwurzelarthrose	41
Schienbeinschmerzen	43

Wie Fußschmerzen wirklich entstehen	44
Weitreichende Verspannungen	45
Schmerz als Alarm	47
Schmerzen müssen nicht sein	48

Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	52
Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	53
Unsere Vision von einem schmerzfreien Leben für alle	54
So funktioniert unsere Therapie	54
Extra: Unsere Geschichte	55
Dauerhaft schmerzfrei	57

Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	58
Was Essen mit Fußschmerzen zu tun hat	59
Weniger ist mehr	60
Extra: Top Ten: Die besten Lebensmittel für ein schmerzfreieres Leben	61
Unser Tipp: Intervallfasten	64
Extra: Deshalb empfehlen wir hochwertige Nahrungsergänzungsmittel	65

PRAXIS

FUSSSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Tipps für die Übungspraxis 67

Helfen Sie sich selbst 69

Das macht das Üben sicher 69

So gestalten Sie Ihr 69

Übungsprogramm 71

Entwickeln Sie Ihre persönliche 71

Routine 74

Extra: Warum wir spezielle 76

Hilfsmittel empfehlen 76

Light-Osteopressur 78

Schnelle Hilfe bei Beschwerden 79

So wenden Sie die 79

Light-Osteopressur an 80

Das Besondere an der 80

Osteopressur und der 80

Light-Osteopressur 81

Extra: Die Entwicklung unseres 81

Drücker-Sets 83

Die Anleitungen 84

Engpassübungen 88

Dazu dient das Training 89

Das Besondere an unseren Übungen 90



So führen Sie die Übungen
für Ihre Füße aus 93

Beidseitig üben? Wie lange weiter-
üben? 95

Wie viel Zeit einplanen? 95

Die Anleitungen 96

Faszien-Rollmassage 108

Was ist das Besondere an
der Faszien-Rollmassage? 110

So wenden Sie die
Faszien-Rollmassage an 111

Extra: Warum wir die Faszienrollen
entwickelt haben 112

Die Anleitungen 114

SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht 118

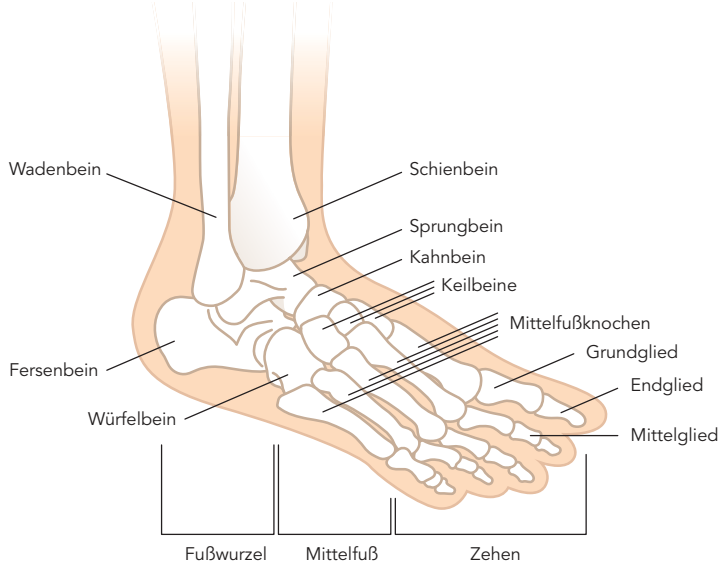
Wir begleiten Sie gerne! 120

Bücher und Adressen,
die weiterhelfen 121

Danke von Herzen 123

Quellen 124

Impressum 126



Das Skelett unserer Füße besteht aus 26 Knochen, dazu kommen weitere, meist im Bereich der Gelenke in die Sehnen eingebettete kleine Knochen (Sesambeine). Sie sind durch Gelenke miteinander verbunden und werden durch Bänder gehalten.

Bei so vielen »Einzelteilen« kann natürlich schnell mal etwas aus dem Lot geraten. Entsprechend anfällig ist das ausgeklügelte System auch für Verletzungen, Einseitigkeiten und Überlastungen. Verschleiß an den Fußgelenken, Fehlstellungen, Deformationen und damit einhergehende Schmerzen sind die Folge.

WAS DIE PROBLEME BEREITET

Die Ursache für Schmerzen in den Füßen sind häufig multifaktoriell. Das heißt, dass ein Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren zu den Beschwerden führt. In vielen Fällen kommt es zu einer Art Kettenreaktion, weil die Balance im Fuß durch eine Fehlstellung der Füße, einzelner Zehen oder Verspannun-

gen gestört ist, was dann quasi automatisch weitere Beschwerden nach sich zieht. Auch Fehlstellungen der Beinachse, wie X- oder O-Beine, können das Abrollverhalten des Fußes beeinflussen und damit zu einer ungleichen Belastung führen. Zahlenmäßig die wohl geringste Rolle spielen hier Verletzungen der Fußknochen oder der Fußmuskulatur sowie neurologische Erkrankungen oder Störungen – beispielsweise Morbus Charcot-Marie-Tooth oder ein Schlaganfall mit einseitiger Lähmung, die eine Schwächung der Muskulatur zur Folge haben und sich bis in den Fuß hinab manifestieren können.

Tätigkeiten oder Sportarten, die eine erhöhte Belastung der Gelenke hervorrufen oder Muskeln und Faszien unter dauerhaften Stress setzen, haben hier schon mehr Ge-

wicht (Beispiele dafür sind Balletttanz oder Stop-and-go-Sportarten wie Basketball). Dasselbe gilt, wenn die Intensität oder Frequenz des Trainings zu schnell gesteigert wird, weil dann zum Beispiel die Achillessehne nicht genug Zeit hat, sich anzupassen.

Durch schwaches Bindegewebe geraten die Fußknochen ebenfalls leichter aus der Bahn. Viele Menschen mit einer Bindegewebschwäche haben beispielsweise einen Spreizfuß oder zumindest eine starke Neigung dazu. Schwaches, weil untrainiertes Gewebe macht Gelenke und Knochen zudem anfälliger für Verletzungen – eine normale Belastung wird so schnell zur Überlastung.

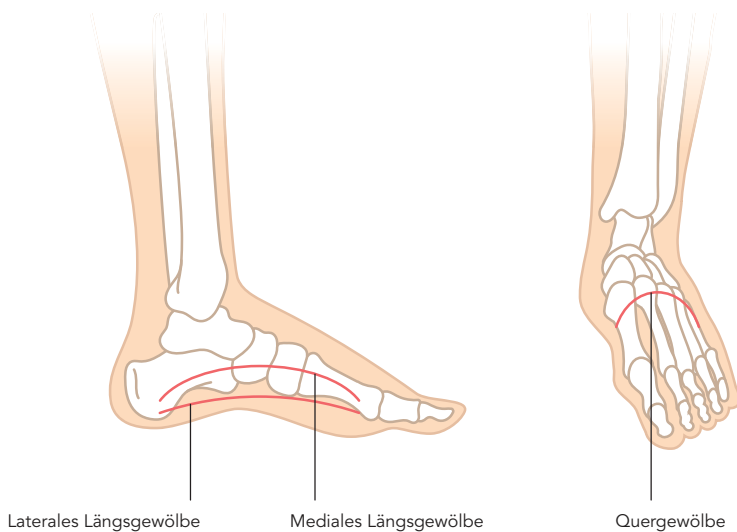
Die Faszien als eigentlich elastischer Teil des Bindegewebes betrifft dies ebenfalls. Sie bilden sich nicht nur zurück, sondern werden zudem immer unflexibler, versteifen zunehmend und entwickeln zu hohe Zugspannungen, was zu Fehlstellungen der Zehen oder sogar ganzer Gelenke führen kann, wie beim Hallux valgus. Enge und Schuhe mit Absatz (vor allem High Heels, aber auch weniger hohe) setzen dem allem noch das i-Tüpfelchen auf. Sie stören die Biomechanik in den Fußgelenken, schränken auf Dauer die Zehenfreiheit ein, strapazieren die Fußmuskeln sowie die Zehenballen und setzen die Achillessehne unnötigem Stress aus, indem sie diese verkürzen lassen. Schuhe, umso mehr sie einengen und stützen, mindern immer stärker die Fähigkeit der Füße, uns beschwerdefrei durchs Leben zu tragen. Die eigentlich gut gemeinte Dämpfung und Stabili-

tät von Schuhen führt unserer Erfahrung nach dazu, dass die Füße ihre gesunde Funktion einbüßen. Und eine Studie zeigt, dass Füße, die häufig in Schuhen mit hohen Absätzen stecken, ein flacheres Quergewölbe und häufiger Fehlstellungen mit Fehlbelastungen aufwiesen als die Füße einer Vergleichsgruppe, die eher absatzlose Schuhe trug.¹

Unser Tipp: Kaufen Sie neue Schuhe immer abends. Wenn Sie den ganzen Tag auf den Beinen waren, sind Ihre Füße am Abend natürlicherweise breiter und durch die Belastung auch leicht angeschwollen. Was am Morgen noch gepasst hat, ist nun zu eng und drückt. Etwas größere Schuhe erlauben den Füßen, den Platz zu füllen, den sie bequem benötigen.

Das Hauptproblem: zu wenig Bewegung

Unserer Erfahrung nach sind Fußschmerzen aber vor allem eine Folge unzureichender oder einseitiger Bewegung. Bewegen wir die Füße nicht oder zu monoton, passen sich die Muskeln und vor allem die Faszien dem an, werden mit der Zeit immer unflexibler und »verkürzen«. Die Faszien sind nicht mehr geschmeidig und verfilzen regelrecht. Dadurch entsteht ein einseitiger Zug im Fuß. Die resultierende Muskel- und Faszienspannung geht über das normale Maß weit hinaus und sorgt so zum Beispiel dafür, dass Zehen sich verschieben oder Gelenkflächen so stark aufeinandergezogen werden, dass der Knorpel dazwischen mit der Zeit verschleißt.



Laterales Längsgewölbe

Mediales Längsgewölbe

Quergewölbe

Das Fußgewölbe verteilt das Körpergewicht auf die Ferse, den Großzehen- und den Kleinzehenballen. Das sorgt zum einen für Stabilität, ermöglicht zum anderen aber auch möglichst flexible Bewegungen, zum Beispiel auf unebenen Untergründen.

FUSSFEHLSTELLUNGEN

Jeder Fuß hat ein Längsgewölbe (von vorne nach hinten) und ein Quergewölbe (quer zum Längsgewölbe auf Höhe der Mittelfußknochen). Das Längsgewölbe unterteilt sich nochmals in einen medialen und lateralen Teil: Das mediale Längsgewölbe befindet sich auf der Fußinnenseite – also auf der Seite des großen Zehs – und ist stärker ausgeprägt. Das laterale Längsgewölbe ist weniger ausgeprägt und liegt auf dem Boden auf.

Gebildet werden die Fußgewölbe von Sehnen, Bändern und Muskeln, die an den Fußknochen ansetzen. Sie wirken wie ein Stoßdämpfer und verteilen das Gewicht des Körpers auf Ferse, Großzehenballen (Großzehengrundgelenke) und Kleinzehenballen (Kleinzehengrundgelenke). Das bedeutet,

dass bei einem gesunden Fuß nicht die gesamte Fußsohle auf dem Boden aufliegt. Bei einer Fehlstellung sinken Längs- und/oder Quergewölbe ein oder werden extrem zusammengezogen. Das kann Schmerzen bereiten, die sich vorwiegend im mittleren Bereich des Fußes äußern.

Plattfuß

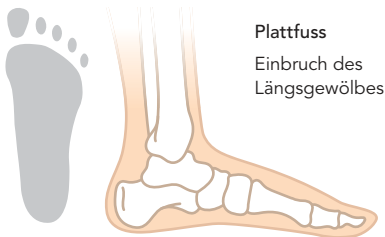
Beim Plattfuß knickt der Rückfuß nach innen und das Fußlängsgewölbe sinkt nach unten, weshalb diese Fehlstellung oft auch als Knick-Senkfuß bezeichnet wird. Im fortgeschrittenen Stadium liegt die Fußsohle ganz auf dem Boden auf. Außerdem tritt, je mehr sich der Plattfuß entwickelt, der innere Fußknöchel umso deutlicher hervor.

Die Medizin unterscheidet zwei Formen:

- Der angeborene Plattfuß («Tintenlöscherfuß») ist bereits beim betroffenen Säugling erkennbar. Hier sollten Eltern das weitere Vorgehen mit dem Kinderarzt besprechen.
- Der erworbene Plattfuß tritt sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen auf, wobei er sich im Kindesalter von selbst verwachsen kann und nicht immer eine Behandlung benötigt. So können zum Beispiel X-Beine, die in der Entwicklung ganz normal sind, zeitweise Plattfüße nach sich ziehen. Am häufigsten vom erworbenen Plattfuß betroffen sind Frauen ab dem 40. Lebensjahr – sie erkranken bis zu dreimal häufiger als Männer. Als Gründe hierfür gelten oft enge weibliche Schuhe sowie ein schwächeres Bindegewebe.

Der erworbene Plattfuß unterteilt sich in weitere Formen, abhängig von seiner Ursache: So entsteht ein entzündlicher Plattfuß durch

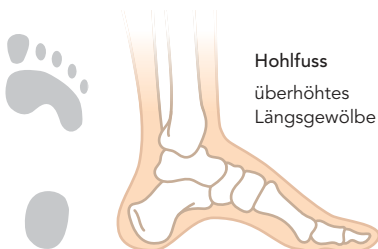
eine permanente Dauerbelastung, etwa durch langes und häufiges Stehen oder ein zu hohes Körpergewicht. Ein posttraumatischer Plattfuß tritt nach einer Verletzung auf, oftmals infolge eines Fersenbeinbruchs. Rheumatische Erkrankungen können ebenfalls mit einem Plattfuß in Zusammenhang stehen. Plattfüße zeigen beim Gehen häufig nach außen – Betroffene haben daher eine Art Entengang – und können eine Vielzahl von Beschwerden mit sich bringen. Typische Symptome sind Schmerzen bei Belastung des Fußes insbesondere am inneren Fußrand, am Innenknöchel und manchmal sogar bis in den Unterschenkel, eine eingeschränkte Beweglichkeit im Fuß sowie Beschwerden (Ermüdung/Schmerzen) nach Gehstrecken, die zuvor keinerlei Probleme bereitet haben. Ist die Fehlstellung stark fortgeschritten, können außerdem Knie- und Hüftschmerzen auftreten.



Plattfuß
Einbruch des
Längsgewölbes



Spreizfuß
schmerzhafte
Belastung des 2. & 3.
Mittelfußknochens



Hohlfuß
überhöhtes
Längsgewölbe



Knickfuß
Belastung für
Sprunggelenk,
Sehne & Bänder



WIE FUSSSCHMERZEN WIRKLICH ENTSTEHEN

Sie wissen bereits aus dem ersten Kapitel, dass es jede Menge Muskeln, Bänder und Sehnen in den Füßen gibt und dass diese durch mangelnde beziehungsweise einseitige Bewegungen zu hohe Spannungen aufweisen können. Das überlastet sie und kann so mit der Zeit Schmerzen verursachen.

Machen Sie doch einfach einmal einen kleinen Selbsttest: Strecken Sie dazu einen Fuß

nach vorne und lassen Sie ihn einige Male in jede Richtung kreisen. Ziehen Sie die Zehen ein paar Mal nach oben in Richtung Schienbein, um sie dann in Richtung der Fußsohle zu beugen. Und jetzt überlegen Sie: Wie oft benutzen Sie all diese Gelenkwinkel in Ihrem Alltag? Vermutlich nicht sehr häufig. Damit sind Sie übrigens nicht alleine – und deswegen sind Fußschmerzen auch so weit verbreitet.

Wir schätzen, dass die meisten Menschen im Alltag nur knapp zehn Prozent aller möglichen Bewegungen ihrer Gelenke nutzen.⁵⁰ Im Gehirn festigen sich diese minimalistischen Bewegungsmuster. Sie sind dann wie in einem Kurzwahlspeicher abgelegt und können schnell abgerufen werden.

Das Problem dabei: Die Muskeln in den Füßen – und auch sonst überall im Körper – sind von Faszien (Bindegewebe) umgeben. Jedes Mal, wenn wir ein Gelenk strecken oder beugen, ziehen sich Muskelpartien und die umliegenden Faszien zusammen (Agonist). Gleichzeitig geben andere Muskeln nach und werden gedehnt (Antagonist). Wenn Sie jedoch gerade einmal die wenigen üblichen Bewegungsmöglichkeiten Ihrer Füße nutzen, werden die Muskeln und Faszien im Fuß nicht regelmäßig in vollem Umfang gedehnt. Mit der Zeit werden sie dadurch unnachgiebiger und können die nötige Streckung nur noch eingeschränkt mitmachen. Man könnte sagen, es findet eine »Verkürzung« der Muskeln und Faszien statt.

WEITREICHENDE VERSPANNUNGEN

Einen besonderen Stellenwert bei der Entstehung von Fußschmerzen hat die Unterschenkelmuskulatur, insbesondere die Muskeln in den Waden (Beugemuskulatur). Ist sie »verkürzt«, hat das weitreichende Auswirkungen – auch für die Füße und Zehen.

Werfen wir kurz einen Blick auf den Ort des Geschehens: Der Unterschenkel wird vor allem durch zwei Muskeln definiert: den großen Zwillingswadenmuskel (zweiköpfiger Wadenmuskel, *Musculus gastrocnemius*) und den unter ihm liegenden Schollenmuskel (*Musculus soleus*). Beide verlaufen vom Knie abwärts, vereinen sich in der Achillessehne und haften über sie am Fersenbein an. Die beiden Muskeln ermöglichen es uns, zu gehen, zu laufen und zu springen. Wir können mit ihnen das Knie anwinkeln und den Fuß heben, senken und zur Seite drehen. Immer gleiche Bewegungswinkel im Alltag ohne ausgleichende Bewegung führen mit der Zeit zu einer Überlastung der Wadenmuskeln und Verfilzung der sie umgebenden Faszien. Normalerweise kennt man ein ähnliches Problem von Büroarbeitern, deren

VERKÜRZTE MUSKELN

Der Ausdruck »kürzer werden« bedeutet nicht, dass ein Stück des Muskels oder der Faszie verloren geht, so als ob man einfach ein Stück davon abschneiden würde. Er verdeutlicht aber bildlich, was passiert, wenn sie zu angespannt beziehungsweise stark verfilzt sind. Weil die Fasern dann nämlich nicht mehr so schnell nachgeben, wirken sie, als wären sie zu kurz, um die ihnen zugedachte Aufgabe zu erfüllen.

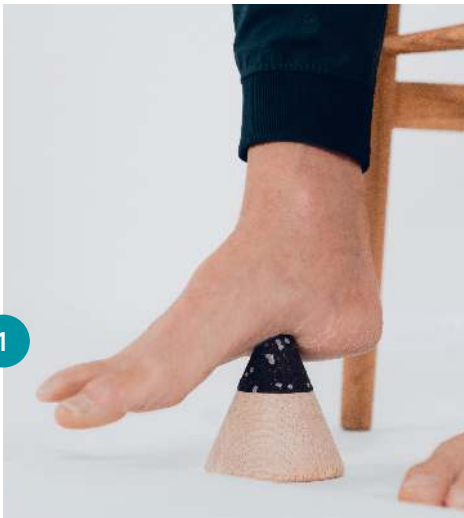
FUSSSOHLE

Das vorsichtige, aber gezielte Auflösen der Spannungsknoten an der Fußsohle führt zur Entspannung und Entlastung des gesamten Fußes.

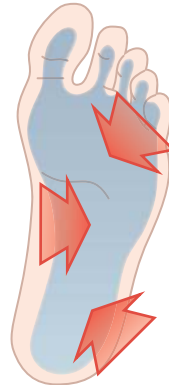
- **Womit wird gedrückt?** Kegel mit Spitze oder Rundspitze.
- **Wo wird gedrückt?** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, beide Fußsohlen stehen flach auf dem Boden. Platzieren Sie die Spitze auf dem Kegelaufsatz so, dass sie stabil auf dem Boden steht. Heben Sie nun den Fuß an und setzen Sie die Mitte Ihrer Fußsohle (ungefähr auf Höhe des Längsgewölbes) gezielt auf die Spitze. (1)
- Tasten Sie mit leichtem Druck die Fußsohle ab und suchen Sie gezielt nach einer besonders empfindlichen Stelle – meist etwas näher Richtung Ferse oder Ballen. Wenn Sie eine spürbar schmerzempfindliche

Zone gefunden haben, sind Sie sehr wahrscheinlich auf aktivierten Alarmschmerzrezeptoren gelandet – genau dem Punkt, an dem sich zu hohe muskulär-fasziale Spannung in diesem Bereich regulieren lässt.

- **Wie genau wird gedrückt?** Lassen Sie Ihr Bein locker auf der Spitze ruhen und lehnen Sie sich mit Ihrem Körpergewicht sanft nach vorne, bis Sie den Druck deutlich spüren. Bleiben Sie dann ganz ruhig auf dieser Stelle und atmen Sie bewusst weiter.
- Zur Feineinstellung können Sie den Fuß auf dem Drücker ganz leicht nach innen oder außen drehen, um noch präziser den optimalen Punkt zu treffen.



Drücken Sie senkrecht von unten und bewegen Sie bei Bedarf den Fuß ganz leicht nach innen oder außen.



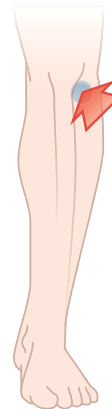
SCHIENBEIN

Diese Anwendung eignet sich besonders gut zur Entlastung überbeanspruchter Unterschenkel, etwa nach langen Laufstrecken oder bei muskulären Dysbalancen.

- **Womit wird gedrückt?** Kegel mit Spitze.
- **Wo wird gedrückt?** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen Sie beide Füße flach auf den Boden. Nehmen Sie den Drücker in die Hand und setzen Sie die Spitze an die Außenseite Ihres Schienbeins – etwa in der oberen Hälfte zwischen Sprunggelenk und Knie. Dort verläuft der vordere Schienbeinmuskel, der bei vielen Menschen durch langes Gehen, Stehen oder intensiven Sport verspannt ist.
- Tasten Sie mit leichtem Druck entlang des seitlichen Schienbeinkamms nach einer besonders empfindlichen Stelle. Diese kann sich direkt auf dem Knochen oder leicht seitlich davon befinden. Spüren Sie in einer Mulde einen deutlich schmerzempfindlichen Punkt, haben Sie sehr wahrscheinlich einen aktiven Alarmschmerzrezeptor erreicht – genau dort, wo sich überhöhte Spannung regulieren lässt.
- **Wie genau wird gedrückt?** Sobald Sie die empfindliche Stelle gefunden haben, verstärken Sie den Druck sanft mit der anderen Hand. Achten Sie darauf, dass der Druck senkrecht zur Knochenfläche einwirkt. (1)
- Bewegen Sie die Spitze gegebenenfalls minimal, um den optimalen Druckpunkt noch gezielter zu treffen.



Drücken Sie senkrecht zum Knochen und bewegen Sie die Spitze bei Bedarf minimal.



ZEHEN- UND FUSSGELENKSTRECKER DEHNEN

*Dehnt und kräftigt die Zehenstrecker und die Fußhebermuskulatur.
Dehnen Sie, wenn nötig, auch einzelne Zehen, die falsch stehen.*

- **Position:** Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl und schlagen Sie ein Bein entspannt über das andere.
- **Dehnen:** Greifen Sie mit der Hand den zu behandelnden Fuß. Umfassen Sie den Vorfuß und die Zehen und ziehen Sie diese sanft und gleichmäßig in Richtung Fußsohle, bis Sie eine intensive, aber angenehme Dehnung auf dem Fußrücken, über das Sprunggelenk bis in den vorderen Schienbeinbereich spüren. Halten Sie die Dehnung und achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht mit dem Oberkörper nach vorne kippen – Ihre Wirbelsäule bleibt während der gesamten Übung gerade und aufgerichtet. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, während Sie die Dehnung immer weiter verstärken. (1)
- **Gegenspannen:** Beginnen Sie, den gedehnten Vorfuß und die Zehen mit möglichst viel Kraft aktiv gegen Ihre Hand nach oben zu drücken – ohne dass er sich dabei bewegt. Spannen Sie dabei so kräftig wie möglich an, ohne die Position zu verändern.
- **Aktivdehnung:** Lösen Sie nun die Hände vom Fuß. Ziehen Sie den Fuß aus eigener Kraft – also ohne Unterstützung der Hand – erneut so weit wie möglich in Richtung Fußsohle. Versuchen Sie dabei auch die Zehen bewusst mitzunehmen und so weit wie möglich zu beugen. Halten Sie diese Endposition und achten Sie darauf, dass Ihr Bein ruhig liegt und sich nur der Fuß bewegt, immer mit voller Konzentration auf die gezielte Streckung im Fußgelenk und den Zehen. (2)



ZEHEN- UND FUSSGELENKBEUGER DEHNEN

Ziel dieser Übung ist die Dehnung der Fuß- und Zehenbeuger.

- **Position:** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie das Fußgelenk so auf das andere Knie, dass Sie mit beiden Händen gut an die Fußsohle und die Zehen herankommen. Halten Sie das Fußgelenk mit einer Hand stabil, während Sie mit der anderen Hand die Zehen umfassen.
- **Dehnen:** Ziehen Sie die Zehen mit einer sanften, stetig zunehmenden Bewegung in Richtung Fußrücken und den Vorfuß Richtung Knie. Achten Sie dabei insbesondere darauf, die Zehen gleichmäßig zu dehnen.
- **Gegenspannen:** Drücken Sie die Zehen aktiv gegen die haltende Hand und ziehen Sie den Vorfuß nach unten, als wollten Sie ihn beugen. Ihre Hand hält jedoch dagegen, so dass eine isometrische Spannung entsteht.
- **Aktivdehnung:** Lösen Sie die Hand und versuchen Sie, die Zehen nun aus eigener Kraft in der gedehnten Position zu halten. Ziehen Sie sie dabei bewusst nach oben. (2)



FUSSSOHLE

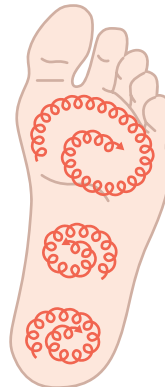
Diese Massage ermöglicht ein maximales Ausdrücken und Entspannen besonders empfindlicher Bereiche der Fußsohle und sollte daher möglichst häufig angewendet werden.

- **Womit wird massiert?** Mit der Mini-Kugel.
- **Massage:** Stellen Sie sich aufrecht hin und stützen Sie sich bei Bedarf leicht an einer Wand oder Stuhllehne ab, um das Gleichgewicht besser zu halten. Platzieren Sie die Mini-Kugel mittig unter dem Ballen Ihres Fußes, sodass ein spürbarer Druck auf die Faszienstruktur entsteht. (1)
- Beginnen Sie langsam, mit dem Gewicht Ihres Körpers Druck auf die Kugel zu geben, und rollen Sie die Fußsohle und Zehen-

ballen in kleinen, kontrollierten spiralförmigen Bewegungen ab. Wenn Sie empfindliche Stellen spüren, kreisen Sie so lange, bis die Empfindlichkeit spürbar nachlässt.

- Variieren Sie während der Massage leicht die Fußstellung nach innen und außen, um auch die seitlichen Strukturen der Fußsohle zu erreichen. Konzentrieren Sie sich besonders auf empfindliche oder verspannte Stellen, bleiben Sie dort für einige Sekunden und lassen Sie das Gewebe unter dem Druck nachgeben.
- Versuchen Sie mit jedem Durchgang, den Druck etwas zu erhöhen – so weit, wie es für Sie gut aushaltbar ist.

Massieren Sie die Fußsohle mit der Mini-Kugel in spiralförmigen Bewegungen.



FUSSGEWÖLBE

Reguliert die Spannung im Fußgewölbe, fördert die Durchblutung und verbessert die Beweglichkeit der Zehenbeuger.

- **Womit wird massiert:** Mit der Mini-Rolle.
- **Massage:** Stellen Sie sich aufrecht hin und platzieren Sie die Mini-Rolle unter dem Fuß, direkt unter den Zehengrundgelenken. Verlagern Sie nun so viel Körpergewicht auf den Fuß, dass ein deutlich spürbarer Druck auf der Rolle entsteht; er sollte sehr intensiv, aber gerade noch angenehm sein.
- Beginnen Sie langsam mit der Massagebewegung: Rollen Sie mit der Fußsohle ganz langsam vom Fußballen Richtung Ferse.

Verlagern Sie dabei so viel Gewicht wie möglich auf den Fuß. Nehmen Sie in der Fußmitte Ihr Knie so weit nach innen, dass das Fußgewölbe innen und außen gleichmäßig belastet wird. Optimieren Sie den Druck, indem Sie Ihr Körpergewicht bewusst anpassen. Suchen Sie gezielt nach empfindlichen oder besonders verspannten Bereichen – dort können Sie für einige Atemzüge verweilen, bevor Sie weiterrollen.

- Rollen Sie immer nur in einer Richtung von den Zehen zur Ferse und wiederholen Sie die Faszien-Rollmassage bis zu dreimal direkt hintereinander. Ihre Füße werden es Ihnen danken.

Massieren Sie die Fußsohle mit der Mini-Rolle flächig in Pfeilrichtung.



10 SCHRITTE

ZU IHREM OPTIMALEN ÜBUNGSPROGRAMM

1. Probieren Sie nach und nach alle gezeigten Techniken aus. Notieren Sie jeweils, wie Sie sich währenddessen und danach fühlen.
2. Starten Sie Ihr Programm mit Übungen und Anwendungen, die Ihnen leichtfallen und Ihre Schmerzen von Anfang an lindern.
3. Praktizieren Sie regelmäßig an sechs Tagen pro Woche.
4. Wenden Sie am besten alle drei Techniken täglich an. Wir empfehlen, morgens die Übungen und abends das Drücken und Rollen durchzuführen.
5. Koppeln Sie die Anwendung an Ihre Morgenroutine (Aufstehen, Bad ...) und Ihre Abendroutine (Fernsehen, Gespräche ...). Wenn Sie dies zwei Wochen lang durchhalten, wird auch Ihre Übungspraxis zur Routine und fällt Ihnen immer leichter.
6. Beginnen Sie mit einem eher kleinen Programm, das Sie sicher durchhalten. Reduzieren Sie es sofort, wenn Sie es nicht regelmäßig schaffen.
7. Begrenzen Sie Ihr Morgenprogramm auf 15, maximal 20 Minuten. Das ist Ihnen zu lang? Starten Sie mit 5 Minuten! Besser kürzer und regelmäßig üben als lang und unregelmäßig.
8. Reicht Ihre Zeit nicht für das ganze Programm, üben Sie die Hälfte jeweils an drei Tagen oder ein Drittel an je zwei Tagen.
9. Experimentieren Sie mit anderen Tagesroutinen (Mittagspause, Ortswechsel usw.).
10. Probieren Sie mit wachsender Beweglichkeit anspruchsvollere Varianten aus – und freuen Sie sich über Ihre Fortschritte.



Mit unseren **Engpassübungen** bauen Sie Ihre Muskeln und Faszien so um, dass Sie bei regelmäßiger Ausführung dauerhaft – ein Leben lang – frei von Fußschmerzen bleiben können.

PLUS: Speziell für diese Methode entwickelte **Hilfsmittel** wie die Osteopressur-Drücker, das Faszien-Rollmassage-Set, der Knieretter oder die Übungsschleife machen die Anwendung leicht und helfen Ihnen, bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Sie erfahren auch, welche Haushaltsgegenstände Sie alternativ verwenden können.



DIE DREI TECHNIKEN DER SELBSTBEHANDLUNG

Damit sich jeder selbst von seinen Schmerzen befreien kann, haben wir sehr effiziente Techniken entwickelt, die wir Ihnen im Buch vermitteln und hier kurz vorstellen möchten. Schon eine Technik allein entfaltet große Wirkungen. Probieren Sie es einfach aus! Wenn Sie dann zwei oder alle drei kombinieren, werden Sie Ergebnisse erzielen, die Sie nicht für möglich gehalten hätten.



Die **Light-Osteopressur** zur schnellen Schmerzlinderung: Durch gezieltes Drücken auf bestimmte Körperbereiche reduzieren Sie im Minuten-effekt zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien, die meist für Ihre Fußschmerzen verantwortlich sind.

Die **Faszien-Rollmassage** zur Schmerzlinderung und Stoffwechselanregung: Mit speziellen Faszienrollen und -kugeln werden Ihre Muskeln und Faszien bis in die Tiefe entspannt, was das Üben deutlich erleichtert. Außerdem wird der im Schmerzbereich meist drastisch abgesunkene Stoffwechsel spürbar hochgefahren und das Gewebe wieder mit Nährstoffen versorgt.




In diesem Buch erfahren Sie,

wie **Schmerzen am Fuß**, an der **Achillessehne** und am **Schienbein** wirklich entstehen und warum herkömmliche Therapien meist nicht dauerhaft helfen,

warum Sie mit der **Liebscher & Bracht-Methode** eine echte Chance haben, Ihre **Schmerzen endlich loszuwerden**,

wie Sie sich mit dem **speziell entwickelten Übungsprogramm** aus Light-Osteopressur, Engpassübungen sowie Faszien-Rollmassage **selbst wirksam behandeln** können,

wie Sie akute **Schmerzen** im Bereich der Füße und Unterschenkel unmittelbar **auflösen** können



www.gu.de

€ 15,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9754-2

