

MIT BLICK AUF DIE FÜSSE

Sie tragen uns durchs Leben und sind kleine anatomische Wunderwerke: Warum schenken wir ihnen dennoch so wenig Aufmerksamkeit? Christiane Würtenberger hat recherchiert und beschlossen, ihren Füßen künftig mehr Gutes zu tun

Das Gras fühlt sich weich und feucht an. Ich spüre jede Unebenheit auf der Wiese, gehe ganz leise. Allzu vorsichtig mittlerweile nicht mehr. Ich habe mich in den vergangenen Wochen daran gewöhnt, öfter ohne Schuhe unterwegs zu sein. Das lässt mich die Welt noch mal ganz anders erfahren. Ich entdecke etwa, dass der Boden am frühen Morgen viel kühler ist als die Luft. Oder dass es auch an warmen Spätsommertagen Morgentau gibt.

GUTE BODENHAFTUNG

Vor allem aber entdecke ich meine Füße neu. Wie viele andere habe ich mich bisher nicht großartig mit ihnen beschäftigt, außer wenn ich mir im Sommer die Nägel lackiert habe. Dann bekam ich Schmerzen im linken großen Zeh, der mittlerweile auch etwas nach innen zeigt. Keine Ahnung, wann das passiert ist. Ich habe es tatsächlich nicht mitbekommen. Dabei wollte ich als Kind den ganzen Sommer barfuß die Welt erkunden – zum Ärger meiner Eltern auch in städtischen Fußgängerzonen. Aber irgendwann habe ich meine Füße aus den Augen verloren. Nun beginne ich zu recherchieren und stoße auf die Hamburger Orthopädin Sabine Bleuel. Gemeinsam mit der Physiotherapeutin Stella Arndt hat sie das Buch *Grub vom Fuß* geschrieben. „Füße sind einfach da, laufen so mit. Dass sie uns durchs Leben tragen und somit einen großen Anteil an unserer Lebensqualität haben, ist den meisten nicht bewusst“, sagt Sabine Bleuel. Auch Ärzt:innen interessieren sich ihrer Meinung nach nicht ausreichend für Füße. „Dabei könnten sie so viel erzählen – und sind wirklich architektonische Meisterwerke. Die 28 Knöchelchen eines Fußes wiegen nur 150 Gramm, aber sie tragen ein Vielfaches ihres Gewichts. Mich faszinieren Füße, denn sie senden mit ihren über 60 000 Rezeptoren auch viele Informationen ans Gehirn, wie wir im Raum stehen und was wir berühren zum Beispiel. Und sie können uns viel darüber mitteilen, wie es dem Rest unseres Körpers geht.“

Die Osteopathin und Fußexpertin Bettina Schnabel geht sogar noch weiter. Sie macht in ihrer Hamburger Praxis oft die Erfahrung, dass unser Gang und unsere Haltung in

„Man kann sich fragen: Gehe ich eigentlich noch mit Leichtigkeit auf die Dinge zu, die ich tue? Oder sträuben sich meine Füße?“

einem engen Verhältnis zu psychischen Vorgängen stehen. Schnabel sagt: „Mich interessiert dieses vernachlässigte Körperteil Fuß schon lange. Es ist spannend zu sehen, zu welchem Zeitpunkt Menschen mit Fußproblemen zu mir kommen. Es sind tatsächlich oft Wendepunkte im Leben: ein Umzug, eine Trennung oder ein neuer Job.“ Wie kommt das? Schaut man erst in Zeiten des Umbruchs auf die Füße oder melden sie sich, wenn große Entscheidungen anstehen? „Beides“, glaubt Schnabel. Nach ihrer Erfahrung geben die Füße oft Auskunft darüber, dass etwas nicht mehr stimmt, bevor wir uns das vom Kopf her eingestehen. Es lohne sich dann, sich auch auf der Gefühls-ebene zu fragen: Gehe ich eigentlich noch mit Freude auf die Dinge zu, die ich tue? Oder sträuben sich meine Füße vielleicht, weil es Hindernisse gibt? Viele unserer Redewendungen unterstreichen ja diesen Zusammenhang: Mit beiden Beinen im Leben stehen. Die Bodenhaftung verlieren. Schritt halten können. Oder auch schlicht: Mit dem falschen Fuß aufstehen.

Nun kann man sicherlich nicht jeden Ärger mit seinen Füßen auf psychische Themen zurückführen. Interessanterweise spielt laut Schnabel hier auch die Prägung durch die Familie eine wichtige Rolle. Mehr als unsere Gene bestimmt nämlich die Nachahmung, wie wir als Erwachsene im wahrsten Wortsinn durchs Leben gehen: Wir schauen uns als kleine Menschen neben vielen anderen Dingen auch Gang und Haltung bei unseren Eltern ab. Und übernehmen dabei eben auch ungünstige Muster. Ich zum Beispiel sehe auf Fotos immer, dass ich wie meine Mutter mit überstreckten Knien dastehe. Aber so lange nichts wehtut, korrigiert man so etwas natürlich auch nicht. „Füße sind unglaublich geduldig“, sagt die Orthopädin Sabine >

„Alles hängt mit allem zusammen. Auch Nacken- oder sogar Kieferprobleme können zu Schwierigkeiten beim Gehen führen.“

Bleuel. „Sie kompensieren, bis sie nicht mehr können. So bekommen wir erst spät mit, dass es Dysbalancen gibt.“ In den Füßen? „Nicht nur dort“, fährt Bleuel fort. Denn unsere Füße hängen laut der Expertin mit dem gesamten Körper zusammen. Auch Nacken- oder sogar Kieferprobleme können zu Schwierigkeiten beim Gehen führen. Umgekehrt kann ich meine schmerzende Schulter eventuell heilen, wenn ich mich mit meinen Füßen beschäftige.

WO ANFANGEN?

Was die beiden Expertinnen sagen, stimmt mich nachdenklich. Denn tatsächlich fühlen sich von vielen Sitzen vor dem Bildschirm mittlerweile auch meine Halswirbel öfter steif an. Und beruflich ist bei mir einiges in Bewegung: Mit einigen Teilen meines Jobs bin ich nicht mehr glücklich. Einerseits beruhigt es mich, dass mein Körper mir entsprechende Signale sendet und irgendwie alles mit allem zusammenhängt. Das heißt ja auch, dass es viele Stellschrauben gibt, um Beschwerden zu lindern. Andererseits überfordert mich das auch ein bisschen. Denn wie findet man heraus, was die Ursache und was nur eine Folge ist und wo fängt man an? Ich beschließe, erst einmal ein paar Sofortmaßnahmen auszuprobieren. Füße lieben nämlich alles, was auch die meisten von uns mögen: Freiheit, Leichtigkeit, Abwechslung, neue Erlebnisse. Auf keinen Fall sollte man jeden Tag dieselben Schuhe tragen, so wie ich das oft aus Bequemlichkeit mache. Außerdem gut: Massagen, Barfußgehen, Achtsamkeitsübungen und nicht zuletzt: Füße anfassen, etwa beim Eincremen. So merkt man auch schneller, wenn etwas nicht stimmt. Beweglich sind die Füße übrigens im Idealfall überall – ohne dabei die Stabilität zu verlieren. Am besten also, man macht ab und zu etwas Fußgymnastik, damit das so bleibt.

Ich starte mit ein paar täglichen Übungen und merke, dass die Schmerzen relativ schnell besser werden. Davon und von meinen neu gewonnenen Erkenntnissen erzähle ich natürlich auch meinen Freundinnen. Aber die blocken bei dem Thema eher ab. „Meine schiefen Zehen habe ich von meiner Mutter“, sagt Birgit und möchte lieber über etwas anderes sprechen. Und Petra meint: „Meine Füße? Hör mir



EINMAL DRÜCKEN, BITTE!

Eine wichtige Rolle im gesamten Organismus spielen die Füße auch bei der Reflexzonentherapie (RZT): Über schwingende und haltende Griffe behandeln ausgebildete Expert:innen die Füße, um so Heilungsprozesse im Körper anzustoßen. Wichtig bei der vermutlich schon jahrtausendealten Methode: Es wird mit den Händen gearbeitet, die direkte Berührung ist Teil des Konzepts. Fast 100 Reflexpunkte wurden bislang entdeckt. Wer's mal ausprobieren möchte, der findet hier gute Adressen und Tipps: fussreflex.de

auf, die sind wirklich hässlich.“ Eher selten sind unsere Füße wohl das, was wir an unserem Körper besonders schön finden. Vielleicht liegt das daran, dass sie mit den Jahren eben auch älter werden, so wie wir: Sie bekommen Hornhaut oder die Zehen werden krumm. Na und? Wenn wir uns klarmachen, was unsere Füße täglich für uns tun, könnten wir ihnen ruhig öfter mal Dankbarkeit zeigen.

AUF LEISEN SOHLEN

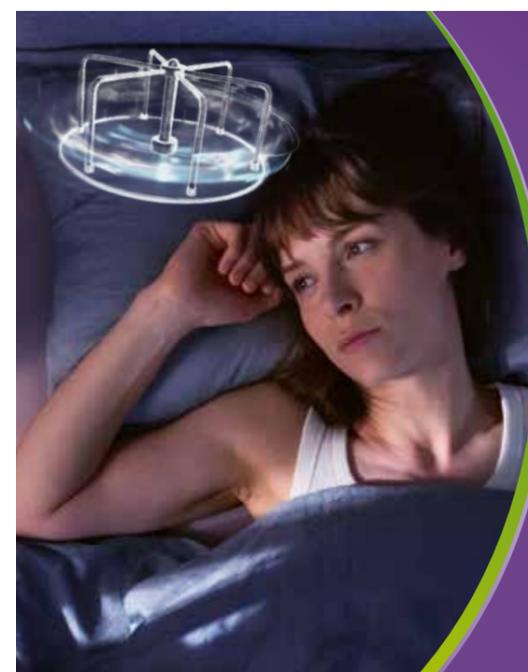
Weil die meisten Bücher und Expert:innen Barfußschuhe empfehlen, kaufe ich mir zum ersten Mal in meinem Leben welche. Man kann ja mal was Neues probieren, sage ich mir, und: Optik ist nicht alles bei Schuhen. Die meisten dieser Modelle sind ja vorne ziemlich breit, damit die Zehen schön viel Platz haben. Zudem haben sie eine ganz weiche, dünne Sohle und imitieren damit quasi das natürliche Barfußgefühl. Das bringt Spaß, wenn es interessante Untergründe zu entdecken gibt und man nicht direkt auf Steinchen oder im tiefen Gras laufen möchte. In der Stadt hingegen finde ich sie anstrengend. Ich merke, ich muss Geduld haben und rumprobieren – ich weiß eben noch nicht genau, was meine Füße wieder in Ordnung bringt.

Mir fällt der gute alte Hampelmann im Kinderzimmer ein. Man zieht unten am Faden. Und wenn alles funktioniert, dann reißt die Figur gleichmäßig ihre Arme und Beine in die Luft. Doch wehe, es hakt. Dann muss man den Fehler erst einmal finden. So ähnlich ist das bei uns wohl auch – bloß noch komplizierter. Die Osteopathin Bettina Schnabel etwa hat über die Methode der Spiraldynamik zu den Füßen gefunden. Sie sagt: „Es hat mich fasziniert, dass wir durch einen anderen Gebrauch tatsächlich unsere Füße verändern können.“ Die Spiraldynamik ist eine Therapie, >

5 ÜBUNGEN FÜR DIE FÜSSE

- * Stehe beim Zähneputzen auf einem Bein, kreise mit dem anderen Fußgelenk in der Luft.
- * Denke beim Warten mal daran, deine Füße so aufzurichten, dass die Achillessehne vertikal betrachtet gerade ist (kannst du zu Hause mit Spiegel üben).
- * Spreize deine nackten Zehen im Sitzen seitlich auseinander, bewege sie ohne Gewicht auf dem Boden im Raupengang vorwärts, greife mit ihnen ab und zu nach kleinen Sachen am Boden.
- * Bewege deine nackten Fußsohlen über einen Igel- oder Tennisball.
- * Nimm deine Füße nacheinander in die Hand und bewege sie mithilfe deiner Hände gut durch: Zehen massieren, spreizen, beliebige Reflexpunkte drücken (wo's wehtut, länger verweilen).

FOTO STOCKSY



Kreisende Gedanken? Innere Unruhe?

**Lasea® hilft
natürlich abzuschalten**

Beruhigt und verbessert in der Folge den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



* IQVIA+DatamedIQ, 13A Beruhigungs- und Schlafmittel, Phytopräparate, Umsatz, MAT 09/2023

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe www.lasea.de



L/01/11/23/08

die vor etwa 30 Jahren von dem Schweizer Arzt Christian Larsen begründet wurde. Sie geht davon aus, dass unser Körper erst durch das Prinzip von Spiralen stabil wird – und gleichzeitig flexibel bleibt: In unserer DNA, der Nabelschnur, den Zellen – überall findet man solche in sich gedrehten Strukturen. Auch unsere Fußgelenke gewinnen demzufolge ihre Festigkeit und Beweglichkeit erst durch solch eine Spiralstruktur, bei der Knochen und Bänder perfekt zusammenwirken. „Bei Belastung löst diese sich leider teilweise auf. Ein Ziel in der Therapie ist es, das so weit wie möglich zu korrigieren, um auch in der Belastung stabil zu bleiben“, sagt Schnabel. „Für mich ist es immer wieder bewegend zu sehen, was passiert, wenn Menschen sich mit der Haltung ihrer Füße beschäftigen. Sie stehen mir plötzlich ganz anders gegenüber, viel aufrechter und selbstbewusster.“ Bettina Schnabel bietet unter anderem Workshops an, die die Teilnehmer:innen über Wissensinput, Zeichnen der eigenen Füße und Übungen zu Expert:innen für ein besseres Stehen und Gehen machen. Ihre Erfahrung: „Sehr schnell sind die Menschen besser als ihre orthopädischen Einlagen.“ Denn die sind zwar wichtig im Akutfall und für den Übergang, erklärt Schnabel, ein Ziel der Therapie ist es aber schon, wieder schmerzfrei und ohne Hilfsmittel gehen zu können. Die Expertin erzählt weiter: „Es geht gar nicht so sehr darum, täglich Extraübungen zu machen, sondern Alltagsdinge anders zu tun. Wenn sich die Füße aufrichten, dann passiert von unten nach oben ganz viel. Auch die Gelenke darüber korrigieren ihre Stellung – und es ist dann auch einfacher, sich innerlich aufzurichten. Oft habe ich das Gefühl, dass da mehr als der Körper ins Lot kommt.“

WIE EINE LANDSCHAFT

So vielfältig Füße sind, so unterschiedlich sind derzeit auch die Konzepte, um ihnen zu helfen. Eines allerdings haben sie gemeinsam – die Idee, dass im menschlichen Körper alles mit allem zusammenhängt. Und dass die Füße dabei eine besondere Rolle spielen, dass sie wie ein Spiegel unseres Körpers sind. Der Heilpraktiker und Buchautor Carsten Stark bezeichnet sie sogar als Landschaften – und sich selbst als Fußkartografen. Der Münchner ist über eine eigene Leidensgeschichte zum Experten geworden. Er erzählt, dass er von den Füßen seiner Klient:innen mithilfe aktuellster Technik 3-D-Scans erstellt, die mit ihren Farben und Flächen wirklich wie Berge und Täler aussehen. Stark sagt: „Ich sehe dann unter anderem, wo zu viel Energie ist und wo zu wenig, wie jemand auftritt und seine Zehen ein-

setzt.“ Oft zeichnet Stark auch per Hand noch Linien und Kreise in die Bilder, um die Füße besser zu verstehen. Und die Person, zu der sie gehören. Der Heilpraktiker fragt immer auch danach, wie das seelische Befinden ist, bevor er ein Therapieprogramm ausarbeitet: Was gibt es gerade für Themen im Leben dieses Menschen? Hat die Person Stress? Was ist vielleicht zu viel im Alltag und könnte weggelassen werden?

SCHRITT FÜR SCHRITT

Muss man wirklich auf die Psyche schauen, damit die Füße nicht mehr schmerzen? Für mich tut sich da gerade eine neue Welt auf. Vieles klingt spannend, einiges geht mir zu weit. Ich weiß ja, dass in meinem Leben Veränderungen anstehen. Einige habe ich schon initiiert, andere brauchen noch Zeit. „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“, hat Franz Kafka einmal so schön geschrieben. Und dabei kann man nur einen Schritt nach dem anderen machen – im eigenen Tempo.

Derweil bekommen meine Füße morgens jetzt meist eine kleine Massage beim Eincremen. Ich betrachte sie freundlicher als noch vor ein paar Wochen, bringe ihnen etwas Gymnastik bei und behalte sie im Blick. So wie heute Mittag: Schuhe ausziehen und Jeans bis über die Knie hochkrepeln. Ich habe beim Spaziergang ein Kneippbecken entdeckt. Der Boden ist glitschig und das Wasser so kalt, dass meine Waden schmerzen. Tut aber auch gut. Im Storchengang wate ich durch das Bassin und strecke die nackten Füße anschließend auf einer Parkbank in die Sonne. Meine Zehen sind zufrieden, scheinen mir mit den frisch lackierten Nägeln fröhlich zuzuwinkern. Jede Abwechslung zählt. Auf dem Heimweg spüre ich: Meine Füße und Beine fühlen sich plötzlich federleicht an. ●

MEHR LESEN

- * Stella Arndt und Sabine Bleuel: *Gruß vom Fuß* (Riva)
 - * Carsten Stark: *Füße gut, alles gut* (Südwest Verlag)
 - * Christian Larsen: *Gut zu Fuß ein Leben lang* (Trias)
-