



# Auf eigenen Füßen stehen

Lernen Sie Ihre Füße kennen, nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand und erkennen Sie die Zusammenhänge von Kopf bis Fuß.

# Wir schaffen das, denn wir schaffen was!

Für was steht mein Fuß eigentlich? Was kann ich tun, um wieder »fußläufig« alles zu erreichen? Der kleine Coach erklärt, wie es geht! Gehen Sie mit ihm auf eine spannende Reise – natürlich zu Fuß!

**B**ravo, den ersten Schritt haben Sie schon getan. Jetzt machen Sie sich mit dem kleinen Coach auf den Weg, eingeschlafene Füße zu wecken. Denn genauso wenig wie die Erde eine Scheibe ist, ist der Fuß ein flaches Brett – auch wenn uns unsere Schuhe das manchmal suggerieren. Unser Körper braucht kein Korsett, er braucht Bewegungsfreiheit.

Der Fuß funktioniert dabei wie ein Nachrichtenticker. Wenn er sich bewegt, bekommt die Zentrale, das Gehirn, Informationen mitgeteilt. Vor allem Verände-

rungen werden nach oben weitergeleitet. Das Hirn wartet wie eine Nachrichtenredaktion auf Neuigkeiten. Wenn sich nichts bewegt, kann es nicht richtig einordnen, wo der Körper steht. Das ist dann wie die Tagesschau ohne Nachrichten. Wir wissen somit nicht, was in unserer Welt vorgeht, in unserem körpereigenen Kosmos. Dauert diese Nachrichtenleere lange an, verliert also der Körper und damit auch der Fuß ein Gefühl für sich und seine Stellung im Raum. Das heißt, egal, was sie tun: Bewegung ist Trumpf! Um diese Bewegung moderat zu gestalten, ist

es gut und wichtig, sich mit seinen Füßen bekannt zu machen.

## Stabilität, Fortbewegung und Gleichgewicht

Kein Körperteil ist, anatomisch betrachtet, so komplex wie unsere Füße. Wer es in Zahlen hören möchte: 26 Knochen und 30 Gelenkverbindungen in unterschiedlichsten Formen, die auf ausgeklügelte Weise über Bänder und Muskeln miteinander kommunizieren, bilden ein fantastisches Gewölbekonstrukt. Aber im Gegensatz zu einem architektonischen Gebäude ist der Fuß ein lebender Organismus, der sich durch Muskeln verändern kann, der uns bewegt, der uns stabilisiert, uns transportiert und bei allem immer im Gleichgewicht hält.

Ein schmerzhafter Fuß ist also kein Schicksal, mit dem wir uns arrangieren müssen. Wir können den Aufbau verändern, indem wir unsere Muskeln stärken und geschmeidig halten und damit den Knochenaufbau optimieren. Es gibt dafür nur einen einzigen Weg: Wir kommen in Bewegung und wir bleiben in Bewegung, nur so sind wir dauerhaft gut zu Fuß. Das ist die Geheimformel.

## Die Füße »stehen« für den ganzen Körper

Fußarbeit ist Basisarbeit. Alles, was wir aktiv mit unseren Füßen »voranbringen«, hat Auswirkungen auf den ganzen Menschen. Deshalb ist alles, was wir mit unseren Füßen verändern, eine Veränderung am ganzen Körper und an unserer ganzen Haltung. Das Becken, der Rücken, der Schulter-Nacken-Bereich bis hin zu unserem Kopf, alle Bereiche profitieren!

## Aktivität schlägt Schmerz

Entscheidend ist: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Wenn etwas schmerzt, will es nicht geschont, sondern angeschaut werden! Gymnastik steigert Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht. Das leuchtet jedem ein. Aber jetzt kommt der Clou: Ein moderates Training lindert Schmerzen. Preiswerter geht es nicht – und der am Anfang auftretende Muskelkater ist eine wirklich ungefährliche Nebenwirkung im Vergleich zur pharmakologischen oder operativen Strategie! Sie sind Ihrem Schmerz also in keiner Weise ausgesetzt, sondern können ihm entgegentreten. Das Phänomen ist ein physiologisches Grund-

gesetzt: Bewegung reduziert Substanzen, die Schmerzen produzieren, und hemmt gleichzeitig auch die Schmerzweiterleitung. Wenn es also bei den Übungen manchmal ein bisschen Überwindung kostet, denken Sie daran: Die Bewegung ist ab jetzt Ihr Freund.

Einen weiteren Freund halten Sie schon in der Hand: Mit dem kleinen Fuß-Coach haben Sie sich beste Unterstützung geholt. Er hilft Ihnen beim Selbstmanagement, führt Sie durch den Aufbau des Körpers, zeigt Ihnen mit dem Ampelsystem, welche Übungen sich zum Einstieg für Sie eignen und wie Sie sinnvoll trainieren, damit Sie wieder Fuß fassen und durchs Leben gehen können. Schritt für Schritt!

## Wie geht der kleine Fuß-Coach voran?

Die Abfolge ist ganz einfach:

- BeGreifen – Anatomie in vivo
- Prüfen – die Testung
- Einteilen – die Auswertung
- Üben – das Trainingsprogramm
- Einbinden – Übungen in Alltag und Sport

Zu allererst spüren wir uns selbst, begreifen unseren Knochenaufbau und seine Funktion mit Hand und Fuß.

Es folgt ein kurzer Test, der einordnen soll, in welchem Fitnesszustand und statischen Aufbau sich Ihre Füße befinden. Danach können Sie beurteilen, ob Sie mit den Übungen für Einsteiger, Fortgeschrittene oder Experten beginnen. Die Programme beinhalten Übungen zur Kräftigung und Dehnung, für das Gleichgewicht und immer auch eine Abfolge zu einem komplexeren Bewegungsablauf.

Der Funktionstest kann nach acht Wochen wiederholt und somit die Einstufung verändert und Erfolge protokolliert werden. Um eine dauerhafte Veränderung zu erreichen, braucht es zwölf Wochen! Das gilt für alle Verhaltensprozesse im Leben. Zwölf Wochen muss man durchhalten, um eine Automatisierung des Neuen zu erreichen.

Außerdem können für verschiedene »Fußformen« wie z. B. Knick- oder Spreizfuß spezifische Übungen »dazu gebucht« werden. Und wer im Alltag, beim Sport und in der Freizeit das Gelernte mit Spaß einbinden will, für den gibt es noch einige Tipps und Anregungen.

# Da steh ich drauf – Anatomie in vivo

Berührende Momente schaffen – das ist Lernen zum Anfassen. Legen Sie selbst Hand an und begreifen Sie Strukturen und Funktionen des Fußes.

Mit gesunden Füßen kommen 98 Prozent aller Säuglinge zur Welt. Im Erwachsenenalter haben allerdings in den Industrienationen 60 Prozent aller Menschen Fußprobleme. Schuld ist laut dem Deutschen Schuhreport von 2010 vor allem das falsche Schuhwerk. Frauen ruinieren sich gerne die Füße mit hohen Absätzen – Gift für jedes Großzehgelenk. In dem vom Deutschen Schuhinstitut beauftragten Schuhreport 2010 kam heraus, dass nur jeder fünfte Bundesbürger Schuhe anhatte, die auch richtig passen!

## Raus aus den Schuhen!

Neueste Untersuchungen gehen sogar noch weiter: Beschwerden, die an den Füßen auftreten, kommen in der Hauptsache nicht davon, dass wir zu viel belasten, sondern dass sich die Füße in den Schuhen nicht richtig bewegen können. Und manche Füße werden mit oder ohne Schuhe am Schreibtisch und auf der Couch gar nicht bewegt – und das jahrzehntelang. In der Einführung haben Sie bereits erfahren, dass Körper und Gehirn ein Nachrichten-Netzwerk betreiben.

Bei den Füßen sieht das im Detail so aus: In den Sohlen endet eine Vielzahl an Nervenäusläufern des Körpers, die uns wertvolle Rückmeldungen geben, wo wir im wahrsten Sinne des Wortes stehen. Füße aber, die immer in Schuhen stecken – das ist genauso, wie wenn Sie die Hände immer nur in Handschuhen hätten (und zwar in Fäustlingen). Das schränkt nicht nur die Bewegungsfreiheit ein, sondern beraubt uns auch einer Vielzahl an Wahrnehmungsmöglichkeiten, um den Körper immer wieder neu zu justieren. Gehen Sie deshalb barfuß, so oft es die Umstände zulassen! Fangen Sie langsam an und steigern Sie peu à peu die schuhfreie Zeit. Sie sollen nicht auf Schuhe verzichten, denn auf Straßen mit Scherben und bei minus 10 Grad erfüllen sie ihren Sinn! Aber zu Hause dürfen Sie Ihre Zehen jederzeit lüften und auf jeden Fall sollten Sie Ihre Übungen ohne Schuhwerk machen. Dann haben Sie schon viel getan!

## Einlagen erst mal einlagern

Einlagen in Schuhen bringen zwar den Fuß in die richtige Position, damit sich der Körper darüber gut aufrichten kann, für Muskulatur und Sensorik sind sie bei ständigem Gebrauch jedoch kontrapro-



duktiv, weil die kleine Fußmuskulatur zum Erliegen kommt. Ein Muskel, der nicht benutzt wird, verkümmert. Das Problem wird auf Dauer größer. Lernen Sie Ihre Füße also erst einmal kennen, bevor Sie sich für Einlagen entscheiden! Um klarer zu s(t)ehen, stellen Sie sich die Frage:

Wann habe ich das letzte Mal meine Füße gespürt, ohne dass ein Schmerz dafür verantwortlich war?

Wenn Sie sich nicht mehr so genau daran erinnern können, ist jetzt endlich Gelegenheit, dass Sie dem anderen Ende des Körpers mehr Aufmerksamkeit schenken. Füße dürfen Sie nämlich mehr pflegen als Ihr Gesicht.

## Bekommen Sie ein Gefühl für sich!

Damit Sie den Füßen wieder diese einzigartige Fähigkeit zurückgeben, Ihnen den Stand der Dinge zu übermitteln, schulen Sie am besten Ihre Wahrnehmung.

Sie brauchen kein Anatomiebuch in die Hand zu nehmen oder die einzelnen Knochen auswendig zu lernen, um den Aufbau Ihrer Füße zu verstehen. Entscheidend ist, dass Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie Sie stehen und was passiert. Spüren ist das bessere Wissen.

### Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen?

Nehmen Sie zur Abwechslung wahr, wie Ihre Füße funktionieren, spüren Sie dabei den Boden unter den Füßen, die verschiedenen Untergründe, den Teppich, die Fliesen, den Rasen, den Rindenmulch, einfach alles, was Ihnen unter die Füße kommt. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Bewerten Sie nicht, spüren Sie nur.

### Stellen Sie sich Fragen!

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den Boden und schließen Sie die Augen. Belas-

ten Sie beide Beine gleichmäßig? Gibt es einen Unterschied von rechts zu links? Ist ein Bein »wacher« als das andere? Steht ein Fuß satter auf dem Boden? Stehen Sie mehr auf den Vorfußballen oder liegt Ihr Gewicht voll auf den Fersen? Wo fühlen Sie die Berührungsflächen zum Untergrund?

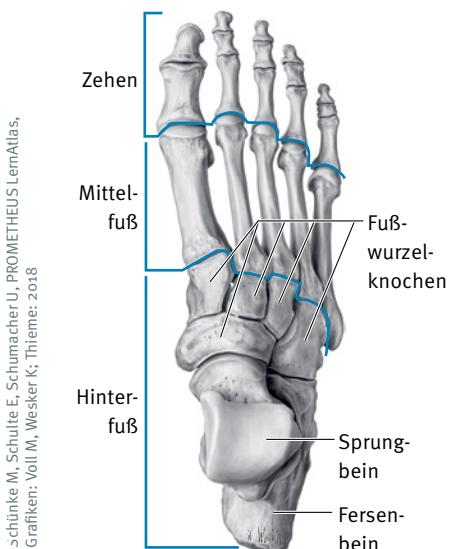
### Der Fuß steht nicht allein!

Verlagern Sie das Gewicht bewusst abwechselnd nach vorne und hinten auf die Füße. Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Knien und Oberschenkeln. Was verändert sich, wenn Sie das Gewicht verlagern? Welche Muskeln bei den Oberschenkeln strengen sich an, wenn Sie nach vorne kommen, welche, wenn Sie das Gewicht auf den Fersen haben? Spüren Sie eventuell auch eine Veränderung der Muskulatur in Becken und Wirbelsäule?

Dann »kipple« Sie mit Ihren Füßen nach rechts und nach links, sodass sich einmal der Fußaußenrand hebt und einmal der Fußinnenrand. Wann drehen sich die Knie nach außen, wann knicken sie eher zueinander hin? Und wie reagieren das Hüftgelenk und das Becken?

Spüren Sie, dass der Fuß keine Bewegung machen kann, ohne dass das ganze Bein reagiert? Nehmen Sie wahr, dass jede Schwerpunktverlagerung Auswirkungen auf die gesamte Statik des Körpers hat?

Öffnen Sie nun die Augen und laufen Sie langsam einen Schritt nach dem anderen. Womit setzt der schwingende Fuß zuerst auf? Mit der Ferse, dem ganzen Fuß, gar mit dem Vorfuß? Und beim Standbein beobachten Sie, ob er über die ganze Sohle abrollt oder über den »dicken Onkel«!



♣ Der Fuß ist grob in Hinterfuß, Mittelfuß und Zehen aufgeteilt.

Vielleicht weicht die Bewegung aber auch zur Seite aus?

Spüren Sie nach: Ihre Füße, Ihren Körper, sich selbst und wie alles zusammenhängt! Und machen Sie das auch ruhig immer wieder im Alltag.

## Die Fußkonstruktion – begreifen

Der Fuß ist ein faszinierendes Gebilde. Ein Viertel der gesamten Knochen des Körpers befinden sich in den Füßen. Tasten Sie sich langsam nach vorne. Begreifen Sie, worauf Sie stehen. Learning by doing!

Nehmen Sie Ihre Füße in die Hand! Tun Sie sich beim Begreifen und Ertasten etwas Gutes: Massieren Sie sich, fühlen Sie sich dabei.

### Der Hinterfuß

**Oberes Sprunggelenk** Setzen Sie sich und stellen Sie den rechten Fuß auf einen Hocker. Legen Sie nun die Fingerkuppen der rechten Hand unter den äußeren Knöchel des Fußes und die Fingerkuppen der linken Hand unter den inneren Knöchel. Massieren Sie mit den Fingerkuppen

rechts und links hinter den Knöcheln entlang, von unten nach oben. Die Knochen, die Sie spüren, sind die unteren Enden des Schien- und Wadenbeins. Sie stülpen sich wie eine Wümschelrute über das Sprungbein. Beim Hochfahren spürt man hinten, zwischen den Fingerkuppen beider Hände, die Achillessehne.

Legen Sie nun den rechten Fuß auf das linke Knie. Umfassen Sie von oben mit rechtem Daumen und Zeigefinger unterhalb der Gabel den Fußrist. Das ist das Sprungbein. Es bewegt sich unter der »Wümschel-Gabel« nach vorn und nach hinten und führt dabei den Fuß nach

✔ Wenn sich der Fuß nach unten bewegt, spürt man das Sprungbein an der vorderen Hand nach vorne kommen.



✔ Am Innen- und Außenknöchel entlang-massieren

✔ Die Hand bewegt im oberen Sprunggelenk den Fuß nach oben, das Sprungbein wandert dabei nach hinten.

