

Larsen · Miescher  
Gesunde Füße

Spiraldynamik®: intelligent movement

Fehlbelastung und Veranlagung sind Schlüsselfaktoren bei der Entstehung von Problemen des Bewegungssystems. Häufigste Ursachen sind nicht nur erblich bedingt, sondern in chronischer Fehlbelastung zu suchen. Diese führt zu vorzeitiger Abnutzung und Schmerzen. Sie schränken die Lebensqualität vor allem in der zweiten Lebenshälfte oft massiv ein. Kommen Sie solchen Fehlbelastungen frühzeitig auf die Spur: Spiraldynamik® ist gelebte Prävention von Kopf bis Fuß.

Das erste Spiraldynamik Med Center befindet sich an der Privatklinik Bethanien in Zürich. Die Website [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com) informiert Sie über weitere Standorte, Therapieangebote und Tageskurse.

Adresse und Kontakt:  
Spiraldynamik Med Center  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstraße 27  
CH-8044 Zürich

Telefon: 41 (0) 43 210 34 43  
Telefax: 41 (0) 43 210 34 44  
E-Mail: [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)

Bea Miescher

Bea Miescher ist Fachjournalistin und Physiopädagogin. Sie publiziert für Spiraldynamik und ist Mitbegründerin der Fuß-Schule für Kinder. Sie vermittelt Anatomie als Abenteuerreise durch den menschlichen Körper und macht sie auch für Laien erleb- und erlernbar.

Dr. med. Christian Larsen

Der Arzt und Mitbegründer der Spiraldynamik®, geboren 1956 in Basel, gründete 2000 das Spiraldynamik Med Center an der Privatklinik Bethanien. Im Medizinischen Zentrum und in der Akademie widmet er sich Patienten, Forschung und Ausbildung. Seine Bücher sind Bestseller und haben alle dasselbe Thema: Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegung.

Dr. med. Christian Larsen  
Bea Miescher

# Gesunde Füße

- Beschwerden einfach wegtrainieren
- Die besten Übungen aus der Spiraldynamik®



**TRIAS**

# Gesunde Füße



## Vorwort

- Gesunde Füße 7

- Anwendung 8

## Fuß

- Einführung 11

## Anatomie

- Fußskelett 13
- Belastung 13
- Keilprinzip 15
- Spiralprinzip 15

## Diagnose

- Fersenlot 17
- Gewölbehöhe 19

## Probleme

- Knickfuß 21
- Platt-Hohlfuß 23

## Übungen

- Fuß-Spirale 25
- Fuß-Picasso 29
- Spurenleger 33



## Zehen

**Einführung** 37

### Anatomie

- Vorfuß 39
- Quergewölbe 39
- Hallux 41
- Zehen 41

### Diagnose

- C-Bogen 43
- Großzehe 45

### Probleme

- Spreizfuß 47
- Zehenprobleme 49

### Übungen

- C-Bogen 51
- Saugnapf 55
- Sternensammler 59

### Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64



**Ein Geniestreich der Natur:**  
Die menschlichen Füße sind ein  
biomechanisches Wunderwerk.

# Gesunde Füße – ein Leben lang

**I**m Laufe seines Lebens läuft jeder Mensch auf gesunden Füßen einmal rund um die Erde. Die Natur hat das Know-how von vier Millionen Jahren in die Entwicklung der Füße gesteckt. Diesem auf die Spur zu kommen, ist so spannend wie lohnenswert. Die Fakten lesen sich wie das Guinnessbuch der Rekorde. Doch Hand – oder eben Fuß aufs Herz: Die meisten Füße werden nicht artgerecht gehalten. Weggepackt in Käfigen aus Strümpfen und Schuhen fristen sie ein kümmerliches Dasein und werden förmlich zertreten. Erst, wenn es weh tut, wird die Funktionsweise der Füße hinterfragt. Und das ist etwas spät! Zu spät ist es allerdings nie: Ob Kinderfuß, belasteter Erwachsenenfuß oder Problemfuß: Hier erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Füße zu verstehen. Wortwörtlich von Grund auf. Sie erhalten eine Gebrauchsanweisung für die Hightech-Konstruktion Fuß: Vom Aufbau über die Eigenart bis zu Beschwerdebeschreibungen und Behandlungsmöglichkeiten. Richtig eingesetzt – Schritt für Schritt – lernen Füße noch einmal gehen. Also raus aus Schuhen und Strümpfen und rein in die angewandte Anatomie des Fußes.

# Anwendung

## Wie Sie das Buch wirkungsvoll einsetzen

Bevor Sie sich an die Übungen wagen: Lesen Sie den Anatomie-Teil, bis Sie das Wesentliche gut verstanden haben. Stellen Sie sich, bevor Sie mit den Übungen starten, die Bewegungen innerlich vor – wie ein Skirennfahrer vor dem Start. Bewegungsführung findet im Kopf statt! Danach beginnen Sie mit den Übungen. Beginnen Sie der Reihe nach und bauen Sie sich das Programm in Ihrem Tempo auf. Später können Sie die für Sie wirkungsvollsten Übungen gezielt trainieren.

## Für wen sind die Übungen gut?

Grundsätzlich für alle, mit Ausnahme von frisch Operierten, Verletzten oder wenn Sie akute Schmerzen haben. Holen Sie im Zweifelsfall ärztlichen Rat. Bei chronischen Schmerzen ist Üben dann gut, wenn die Schmerzen während oder nach den Übungen nicht zunehmen.

## Vorsicht

bei Gefühls- und Durchblutungsstörungen (Diabetes), Entzündungen und unklaren Schwellungen.

## Schmerzen

Auch hier gilt: Im Zweifelsfall den Arzt fragen: Bei richtig ausgeführten Dehnübungen macht sich leichter Zugschmerz in der Dehnposition bemerkbar: Bei gutem Gesundheitszustand darf mit dieser Grenze gespielt werden, solange das Ziehen nicht ruckartig zunimmt, sondern langsam gesteigert wird. Muskelkater am nächsten Tag ist in Ordnung. Aber Vorsicht vor zu viel Ehrgeiz. Medaillen gibt es keine zu gewinnen – nur Gesundheit!

## Richtig und falsch

Oft ist der Unterschied vorerst nur schwer zu erkennen. Vergleichen Sie die Bilder mit richtig und falsch achtsam. Geben Sie sich Zeit und erproben Sie die feinen Unterschiede im eigenen Körper. Die verfeinerte Wahrnehmung ist Ihr Trainingserfolg.

## Dosierung

Üben Sie grundsätzlich nach Angaben in diesem Buch während rund sechs Wochen. Danach sollten Sie merkbare Qualitätsverbesserungen in Ihrer Bewegung und Linderung von Beschwerden feststellen können. Trainieren Sie lieber wenig und präzise als verbissen nach Plan.

### Was ist dreidimensionale Bewegung?

Oft ist von 3D-Bewegung die Rede: Intelligente Bewegung findet immer in allen drei Dimensionen statt. Zweidimensionale Klappbewegungen sind eingeschränkt. Lesen Sie mehr darüber im Kapitel „Anatomie“.

### Hilfsmittel

**Spiegel:** Kontrollieren Sie die Übungen in einem großen Spiegel. Ideal ist ein Spiegelschrank, in dem Sie auch Bodenübungen beobachten können.

**Hocker:** Sitzgelegenheit ohne Rückenlehne. Idealerweise sind Oberkörper und Oberschenkel in einem rechten Winkel, ebenso Ober- und Unterschenkel. Sitzen Sie immer stabil und sicher und auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche, so tut es auch ein gewöhnlicher Stuhl.

**Theraband:** Elastische Kunststoffbänder, zu kaufen in Sportgeschäften und größeren Warenhäusern. Die verschiedenen Farben stehen für verschiedene Stärken. Praktisch und preiswert: am besten das Original-Theraband®. Lassen Sie sich beraten.

**Plurimeter:** Der Winkelmesser ist praktisch und präzise. Ein normaler Winkelmesser aus der Papeterie mit

zwei beweglichen Schenkeln leistet fast ebenso gute Dienste. Sie können den Winkel auch abschätzen. Auf der Innenseite des Umschlags finden Sie Zentimeter- und Winkelmaß als Schätzhilfe.

**Ball:** Weicher, nicht zu stark aufgepumpter Gymnastikball von rund 30 Zentimetern Durchmesser. Wenig aufgeblasen, passt er sich Ihrem Körper an und fördert das 3D-Bewusstsein in der Bewegung. Die Bälle sind in Sport- und Gymnastikabteilungen in größeren Warenhäusern erhältlich.

**Matte:** Ideal und am bequemsten sind Gymnastikmatten. Ein Teppich oder ein Frottier Tuch leistet ebenfalls gute Dienste. Achtung: Die Unterlage muss absolut rutschfest sein!

### Spiraldynamik

Leisten Sie sich die Überprüfung Ihrer Übungsgewohnheit bei einer Spiraldynamik®-Fachperson: Sie kann Ihnen wertvolle Tipps für mehr Bewegungsqualität und mehr Wohlbefinden geben. Rund tausend Adressen im deutschsprachigen Raum finden Sie unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)



**Schwerarbeiter:**

Der Fuß ist ein Geniestreich der Natur. Wer seine Funktion kennt und richtig einzusetzen weiß, bleibt gut zu Fuß, ein Leben lang.

# Fuß: Der Trick mit der Schraubenspirale

Der Quantensprung vom Vier- zum Zweibeiner befreite die Hände des Menschen aus dem Dienst der Fortbewegung. Nun mussten die Füße das gesamte Körpergewicht tragen. Gleichzeitig verkleinerte sich die Standfläche dramatisch auf eine bescheidene Fläche von wenigen Quadratzentimetern: Der Homo erectus musste sein Gleichgewicht neu finden. Und Stehen allein genügte nicht, er wollte sich auch sicher und schnell fortbewegen können. Das Anforderungsprofil an die neuen Füße steigerte sich massiv: Stabile Standfläche, elastische Stoßdämpfung und kraftvolles Abstoßen mussten ermöglicht und neu „designt“ werden. Keine einfache Sache! Gefragt war ein Geniestreich der Natur.

Bereits der urmenschliche Fuß wies drei charakteristische Merkmale auf, die ihn vom Affen und vom Vorkmenschen klar unterschieden: Die parallel angelegte Großzehe, das dreidimensionale Fußgewölbe und der große Fersenknochen. Die Natur hat das Problem der Fußkonstruktion mit einem altbewährten Meistertrick gelöst, der Schraubenspirale.



**Teamwork:**  
Insgesamt 28 Knochen bilden das Baugerüst für die geniale Architektur des Fußes.