



Sternensammler



64



Raubkatzensgang

65



Fersenproprio



66



Wackelbretter

67



Dynamisches Stehen

71



Dynamisches Sitzen

73



Zeitlupengehen



75

Der Autor



„Wie ein Bildhauer bearbeitet der Mensch seinen Körper – und das ein Leben lang. Nur verwendet er Bewegung und Bewusstsein statt Hammer und Meißel.“ Nach diesem Motto lebt **Dr. Christian Larsen** – ärztlicher Leiter des Spiraldynamik® Med Centers Zürich und Facharzt für Allgemeinmedizin im schweizerischen Männedorf.

Den Schlüssel zu seiner visionären Ausrichtung verdankt Christian Larsen – Säuglingen. „Als ich als junger Assistenzarzt in der Geburtsabteilung der Universitätsklinik Bern arbeitete, entdeckte ich den Kern gut koordinierter Bewegung: den spiralförmigen Aufbau unserer gesamten Anatomie.“ Daraus entwickelte er ein neues Konzept zu Diagnose und Therapie aller Arten von Krankheiten des Bewegungssystems: die Spiraldynamik®.

Christian Larsen gründete das Med Center an der Privatklinik Bethanien in Zürich und die Spiraldynamik® Akademie, forscht, publiziert und ist international als Dozent tätig. Seine Spiraldynamik®-Bücher und DVDs sind Bestseller und wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Erholung findet Christian Larsen beim Reisen mit seiner Frau oder in der nahen Natur am Zürichsee. Und natürlich spielt Bewegung eine große Rolle für ihn – Christian Larsen ist Träger des schwarzen Aikido-Gürtels und hält sich mit Joggen, Wandern, Segeln und dreidimensionalem Krafttraining fit.

Dr. med. Christian Larsen

Gut zu Fuß ein Leben lang

Trainieren statt operieren:
Die besten Übungen aus der Spiraldynamik®



TRIAS



Seine Füße verstehen und Zeichen deuten

- Machen Sie sich mit Ihren Füßen bekannt und erfahren Sie, wie sich ihre Füße entwickelt haben, worauf Sie eigentlich stehen und wie Beschwerden – vermeintlich aus dem Nichts kommend – entstehen. Ab Seite 11.

Probleme erkennen und gezielt aktiv angehen

- Überprüfen Sie die Gesundheit Ihrer Füße selbst und stellen Sie sich aus 47 Übun-

gen Ihr individuelles Übungsprogramm zusammen – mit ein wenig Fleiß, Motivation und Übung werden Sie rasch den Erfolg spüren. Ab Seite 49.

Sich für das Richtige entscheiden, wenn nichts mehr geht

- Hilft wider Erwarten auch das intensivste Üben nicht – kann manchmal im letzten Schritt eine Operation helfen. Wichtig ist, gut vorbereitet zu sein und sich zum richtigen Zeitpunkt für die richtige OP zu entscheiden. Ab Seite 158.

Übungen für den Einstieg

- 56 **Wahrnehmung:** Bodengefühl
 57 Fersenlot
 58 **Beweglichkeit:** Fußspirale
 59 C-Bogen
 60 **Kräftigung:** Fuß-Picasso
 61 Zehenraupen
 62 **Stehen:** Vierpunkte-Stand
 63 Flamingo
 64 **Gehen:** Sternensammler
 65 Raubkatzensgang
 66 **Training:** Fersenproprio
 67 Wackelbretter

Übungen im Alltag

- 69 Füße unterwegs
 71 Dynamisches Stehen
 73 Dynamisches Sitzen
 75 Zeitlupengehen
 77 Abc für Walking-Einsteiger

Übungen für Ihr individuelles Problem von A–Z

- Achillodynie**
 118 Wadenstretch
 119 Nurejew
- Arthrose im Fuß**
 122 Fersentraktion
 123 den Schmerzpunkt entlasten
- Deformierte Zehen**
 110 Saugnapf
 111 Kapseldehnung
- Fersensporn & Knochenhöcker**
 114 Plantar-Stretch
 115 Spurenleger
- Fußpilz**
 127 Fußbad
- Hallux rigidus**
 106 Hallux-3D-mobil
 107 Ferse spät – Impuls früh
- Hallux valgus**
 102 Hallux-3D-stabil
 103 Fußdäumling
- Hohlfuß**
 94 Fußwelle minus
 95 Pantoffelheld
- Knickfuß**
 82 Turmspringer
 83 Ferse stabil
- Krampfadern (Varizen)**
 133 Veno-Pump
- Nervenschmerzen im Fuß**
 126 Fußwelle Gebet
- Raucherbein & Co.**
 131 Angio-Walking
- Restless Legs & Co.**
 129 Entspannung für die Muskulatur
- Senk- oder Plattfuß**
 86 Fußwelle plus
 87 Spiral-Power
- Spreizfuß**
 98 Marionette
 99 Stöckeltraining
- Tibialis-posterior-Syndrom**
 90 Hüftaußenroller aktivieren
 91 Nudel-Gang

- 8 **Damit Sie über dieses Buch stolpern**
- 9 **Spiraldynamik® – die Gebrauchs-
anweisung für den Körper**
- 11 **Gesunden Füßen auf der Spur**
- 12 **Das Fundament, auf dem Sie stehen**
- 12 Was läuft falsch mit unseren Füßen?
- 14 Was haben Knickfüße mit Kopfschmerzen zu tun?
- 16 Lebensstil: vom Dauerläufer zum Dauersitzer
- 17 Herkunft: Affen- oder Delfinmensch?
- 18 Natur: der Trick mit der Spirale
- 19 Rotation: bitte dreidimensional
- 20 Fußskelett: Anatomie zum Anfassen
- 21 Fußmuskeln: Muntermacher für müde Füße
- 22 Keilprinzip: Das Gewölbe trägt sich selbst
- 23 Dreipunkte-Theorie: veraltet und überholt
- 24 Neurologie: Das Programm ist perfekt
- 25 Propriozeption: sich selbst wahrnehmen
- 26 Psychologie: Zeigt her eure Füße
- 27 Fußpsychologie: das kleine Einmaleins
- 29 **Fußprobleme: Was läuft schief?**
- 30 **Selbst-Check: Wie geht es Ihren Füßen?**
- 40 **Profi-Check: Holen Sie sich Gewissheit**
- 40 Der Orthopäde: die erste Anlaufstelle
- 41 Fußdruckmessung und Ganganalyse
- 45 Der Neurologe: wenn's mal richtig nervt
- 46 Der Phlebologe: Ihre Venen unter der Lupe
- 47 Der Angiologe: Hilfe bei verstopften Arterien
- 49 **Übungen: gut zu Fuß mit Spiraldynamik®**
- 50 **In 4 Schritten zum eigenen Fußprofil**
- 50 Selbsthilfe: was, warum und wie funktioniert
- 52 Erstellen Sie Ihr Übungsprogramm
- 53 Üben mit Köpfchen
- 54 Wie ist meine Prognose?
- 55 **Basisübungen: das Fundament legen**
- 68 **Anwendungsübungen für jeden Tag**
- 69 Übungen in den Alltag integrieren
- 70 Stehen – standhaft und leichtfüßig
- 72 Sitzen – es rostet von Kopf bis Fuß
- 74 Gehen – Gangzyklus mit Rhythmus
- 76 **Walking – den Füßen Beine machen**
- 78 Jogging: natürlich und gesund
- 79 **Spezialübungen: gezielte Selbsthilfe**
- 80 Knickfuß
- 84 Senk- oder Plattfuß
- 88 Tibialis-posterior-Syndrom
- 92 Hohlfuß
- 96 Spreizfuß
- 100 Hallux valgus
- 104 Hallux rigidus
- 108 Deformierte Zehen
- 112 Fersensporn und andere Knochenhöcker
- 116 Achillodynie
- 120 Arthrose im Fuß
- 124 Nervenschmerzen
- 128 Restless Legs & Co.
- 130 Raucherbein & Co.
- 132 Varizen (Krampfadern)

- 135 **Professionelle Hilfe für Ihre Füße**
- 136 **Was können die Profis – und was nicht?**
- 136 Erste Anlaufstelle: Hausarzt
- 137 Konservative Orthopädie: umfassende Beratung
- 138 Fußchirurgie: Laufhilfe mit dem Skalpell
- 139 Spezialisten: Fußexperten im Einsatz
- 140 Physiotherapie: die greifbare Fußtherapie
- 141 Fuß-Trainer: gezielte Fußübungen
- 142 Podologie: Feile statt Skalpell
- 143 Heilberufe & Co.: Fußreflexzonen-Massage
- 144 Psychologie: Wenn Füße auspacken
- 145 **Schuhe: Worauf stehen Sie?**
- 146 Komfort nach Maß oder von der Stange?
- 147 Alltagsschuhe: Poesie aus Leder
- 148 Modeschuhe: feminines Feintuning
- 149 Turnschuhe: Jahrhundertirrtum Stoßdämpfung
- 150 Trainingsschuhe: mehr als nur laufen
- 151 Sandaletten: fast so gut wie barfuß?
- 152 Einlagen: Füße mit perfekter Straßenlage
- 153 Fußbett-Einlagen: Polsterung nach Maß
- 154 Spreizfuß-Einlagen: Druckumverteilung
- 155 Korrektur-Einlagen: bei Fehlbelastungen
- 156 Sporteinlagen: auf Nummer sicher
- 157 Stimulations-Einlagen: aktivierte Trittsicherheit
- 158 **Operationen: was, wie und wann?**
- 159 Was Sie vor einer Operation bedenken sollten
- 162 Hallux valgus: Aus krumm wird gerade
- 168 Hallux rigidus: schmerzhaft und steif
- 171 Zehenchirurgie: das Aus für Hühneraugen
- 174 Morton-Neurom: dem Schmerz den Nerv ziehen
- 177 Achillessehne: gestärkte Schwachstelle
- 180 Sprunggelenk: endlich wieder mobil sein
- 182 Die Spritze: Diagnose und Therapie in einem
- 182 Nachbehandlung: die halbe Miete
- 183 Die Zweitoperation: Komplikation oder Kunstfehler?
- 184 Glossar
- 185 Sachverzeichnis

Liebe Leserin, lieber Leser,



Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung „Das Original von TRIAS“ in den Händen – und fragen sich vielleicht, was das bedeutet?

Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf, gemeinsam mit seinen Autorinnen und Autoren „Original-Methoden“ zu entwickeln, die einzigartig sind und die von uns erstmals publiziert werden. Seit der Erstveröffentlichung des Buches, das Sie in Händen halten, haben Verlag und Autor kontinuierlich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser „Original-Methode“ gearbeitet.

Mit unseren „Original-Methoden“-Büchern liegen Sie immer richtig – es sind allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm. Für das Vertrauen, das Sie uns schenken, bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich.

Ihr TRIAS Verlag

Damit Sie über dieses Buch stolpern

Ich stelle sechs Fragen, Sie antworten spontan: Mehr als ein „Ja“ und dieses Buch ist für Sie geschrieben – für Ihre Füße, um genau zu sein. Hier die Fragen:

- Sie möchten wissen, wie gesund Ihre Füße sind?
- Sie beanspruchen Ihre Füße bei Joggen, Sport, Tanz?
- Sie suchen Präventionsmöglichkeiten für gesunde Füße?
- Sie leiden an Fußproblemen?
- Sie möchten wissen, was mit Ihren Füßen los ist?
- Sie möchten das Schicksal Ihrer Füße in die eigenen Hände nehmen?

Gut zu Fuß – ein Leben lang

Ein Drittel aller Erwachsenen klagt über Fußprobleme. Da läuft ganz entschieden etwas falsch! Genau genommen: Nicht etwas läuft falsch, sondern die Besitzer der Füße. Weggepackt in Strümpfen und Schuhen werden sie im kopflastigen Alltag förmlich zertreten. Die Auswirkungen sind schmerzhaft und unnötig.

Gewinnen Sie mit diesem Ratgeber die angeborene Intelligenz Ihrer Füße zurück, bis in die Zehenspitzen! Zahlreiche Tipps zur Selbstdiagnose, die besten Spiraldynamik®-Fußübungen zur Selbsthilfe und eine umfassende Vorbereitung für das Gespräch mit Ihrem Arzt geben Ihnen die notwendige Sicherheit und Kompetenz. Nehmen Sie das Schicksal Ihrer Füße in die eigenen Hände. Entwickeln Sie Bewunderung und Zuwendung für die eigenen Füße, die Träger Ihrer Persönlichkeit!

Alles Gute!

Ihr Dr. med. Christian Larsen

Spiraldynamik® – die Gebrauchsanweisung für den Körper

Mit der Aufrichtung des Menschen hat die Evolution in den vergangenen vier Millionen Jahren ein Meisterwerk geschaffen. Die letzten 100 Jahre der gesellschaftlichen Entwicklung waren dabei allerdings nicht eingeplant: Der Mensch bewegt sich zu wenig. Die fehlende Routine schlägt sich in bekannten Symptomen nieder: Fehlhaltungen, frühzeitige Abnützung, verlorene Bewegungszintelligenz. So weit, so schlecht. Doch unzählige Bewegungs-Profis in Tanz und Sport beweisen, dass es auch anders geht: Intelligente Bewegung ist lernbar.

Die französische Physiotherapeutin Yolande Deswarte und der Basler Arzt Christian Larsen gründeten vor 20 Jahren die Spiraldynamik®, um Bewegungsqualität als natürlichste Quelle für die persönliche Gesundheitsförderung zu erforschen. Aus den Forschungsergebnissen ist heute ein internationales, preisgekröntes Unternehmen geworden.

An den Spiraldynamik® Med Centern und Praxen in Deutschland, Österreich und in der Schweiz analysieren und behandeln Ärzte und Therapeuten Probleme des Bewegungssystems. Im Vordergrund steht die Wiederherstellung der optimalen Bewegungsfunktion. So können Operationen vermieden und neue Bewegungsfreiheit erlernt werden. Unzählige Patienten und Kursbesucher haben in den vergangenen Jahren zu Wohlbefinden, Schmerzfreiheit und Leistungssteigerung, zu mehr Ausdruck und Dynamik gefunden.

Unsere Webseite www.spiraldynamik.com gibt prägnant Auskunft, hier finden Sie nützliche Informationen wie:

- Adressen in Ihrer Nähe
- kostenloser Newsletter
- Neuerscheinungen bei Büchern und DVDs
- Vorträge, Ausbildung und Kongresse
- Patientenbeispiele und praktische Tipps

Herzlich Willkommen
Ihr Spiraldynamik® Team



Gesunden Füßen auf der Spur

Füße sind ein Geniestreich der Natur: Bei einem Weitsprung halten sie bis zu einer Tonne Gewicht spielend aus, denn sie werden durch eine ausgeklügelte Gewölbekonstruktion stabilisiert. Was sie aber nicht auffangen können, ist Nichtstun. In Schuhe gezwängt mit wenig Auslauf auf flachem Beton verkümmern unsere Füße regelrecht!

Das Fundament, auf dem Sie stehen

Unsere Füße wurden über Jahrmillionen entwickelt und erprobt: barfuß und auf ewiger Wanderschaft, gebaut für Standfestigkeit und Leichtfüßigkeit. Sie bilden die Basis, auf der sich unser gesamter Körper ausrichtet.

Was läuft falsch mit unseren Füßen?

Heute noch gibt es Naturvölker, deren Leben so natürlich und naturverbunden ist, dass sich die Füße im Paradies wännen: viel Bewegung, frische Luft, unebenes Gelände, mal Waldböden, mal Blätter, Gras, Fels ... taktile Erlebnisse ohne Ende.

Und Ihre Füße? Eine typische moderne Fußkarriere sieht heute so aus: Gesund geboren, haben sie in den Lauflernjahren im Kleinkindalter den ersten Bodenkontakt – spannende Jahre, lehrreiche Jahre. Die Füße dürfen im Sandkasten spielen, im Wasser planschen, über die Wiese springen und Blättern nachjagen. Getrübt werden die goldenen Kleinkinderjahre nur durch falsche Schuhe: zu eng, zu groß, zu hart, zu steif. Na ja, man gewöhnt sich dran. Dann folgen die endlos langen Schul- und Sitzjahre. Richtig langweilig und stickig. Viel zu wenig Frischluft zum Atmen, was Kinderfüße regelmäßig mit Pilzinfektionen nach einem Schwimmbadbesuch quittieren. Aber das Schlimmste von allem ist: Alles ist flach! Flach und nochmals flach! Der Beton auf der Straße, der Parkettboden in der Wohnung, der englische Rasen im Garten. Fehlende Unebenheiten sind Gift für die bewegungsfreudigen und lebenslustigen Füße. Gelenke und Muskeln verkümmern an hoffnungsloser Unterforderung. Kein Wunder, dass Kinderfüße regelmäßig vor die Hunde gehen, sich dem flachen Boden anpassen und sich in Knick-, Senk- und

Plattfüße verwandeln. Oder sich stumm auflehnen, sich am Boden festkrallen und bereits im zarten Kindesalter zu Hohlfüßen mit Krallenzehen mutieren.

Zum ewigen Nichtstun verdammt

Früher folgten der Kindheit die Jugend- und Wanderjahre. Doch Wanderjahre mit viel Bewegung und Abenteuer – das war einmal. Heute kann man eher von Isolationshaft sprechen, denn mehr als ein paar Hundert Meter flache Gehstrecke pro Tag ist nicht drin. Die Füße sind zum ewigen Nichtstun verdammt und verkümmern jämmerlich. An bestimmten Tagen zu abendlichen Stunden werden sie unbarmherzig in irgendwelche Modeschuhe gequetscht und müssen so bis zum Umfallen rumstehen. Wieder andere Füße müssen völlig untrainiert und unvorbereitet kilometerlang über harten Asphalt oder Straßenbeton joggen. Kurzum: Für die meisten Füße ist es keine wirklich gute Zeit. Vernachlässigung und gleichzeitige Überforderung setzen den Füßen zu, bis das letzte Quäntchen Stolz ihre Seele für immer verlässt. Irgendwann finden sich die Füße mit ihrem traurigen Schicksal ab.

Nach jahrzehntelanger Kerkerhaft ohne Luft und Auslauf sind die Füße vollends flach- und breitgetreten, alle biologischen Kompensa-