



## Darauf stehen wir alle

Unsere Füße tragen uns im Laufe unseres Lebens mindestens einmal um die Erde. Dennoch werden sie von vielen sträflich vernachlässigt – mit falschen Schuhen, zu wenig Pflege und schlechtem Gang. Plädoyer für ein besseres Stehvermögen.

Text: Magdalena Köster

**N**och nie wollten die Designer so hoch hinaus: Geht es nach ihnen, werden Frauen mit High Heels von zehn Zentimetern und mehr in diesem Sommer die Bürgersteige unsicher machen. Was das für ihre Füße bedeutet, steht auf einem anderen Blatt – im Zweifelsfall in den Krankenakten der Orthopäden. Das gilt freilich mitnichten nur für die Trägerinnen von Stöckelschuhen. Rund 80 Prozent der Menschen haben Fuß-Probleme, wie regelmäßige Untersuchungen zeigen. Hühneraugen, übermäßige Hornhautbildung, Fußpilz, eingewachsene Nägel, schiefe Zehen, entzündete Ballen, Spreiz- oder Senkfüße – die Liste der Fußnöte ist lang. Und das nicht erst seit heute. Bereits 1953 machte sich eine „Gesellschaft zur Förderung der Fußgesundheit“ Sorgen darüber, dass der amerikanischen Wirtschaft jedes Jahr 600 Millionen Dollar durch fußkranke Mitarbeiter verloren gingen.

Einiges ist Veranlagung, vieles aber geht auf das Konto der Schuhe. „Das meiste läuft gleich in der Kindheit schief“, sagt die Orthopädin und Fußspezialistin Dr. Anette Theisinger aus Bottrop, die sich deshalb für Prävention stark macht. „Bei unserem letzten Kinderfußtag trugen fast alle Kinder falsche Schuhe, zu klein, zu eng oder zu weit. Die Eltern müssen sich beim Schuhkauf einfach mehr Mühe geben, denn die angegebenen Schuhgrößen stimmen oft gar nicht.“ Viele Kinder setzten auch die Füße nach innen oder hätten beginnende X-Beine. Dagegen helfe nur frühzeitige Fußgymnastik, ehe sich die ständige Fehlbelastung der Füße auf die gesamte Bewegungskette auswirke und langfristig zu Störungen der Kniegelenke,

Hüften und Wirbelsäule führe. „Erschreckend ist vor allem, wie stark Kinder schon den Kontakt zu ihrem Körper verloren haben“, sagt Theisinger. „Viele wollten bei unserer Untersuchung im Freien nicht mit nackten Füßen im Gras stehen. Das sei so eklig, meinten sie.“ Deshalb schlägt die Orthopädin vor, Kinder so oft wie möglich barfuß laufen zu lassen und am besten gleich mitzumachen, weil dabei die kleinen Fußmuskeln am besten aktiviert würden. Zur Motivation könne man sich ja mal die Füße der Eltern und Großeltern anschauen, denn: „Ich habe schon mehrere Generationen mit den gleichen Fußfehlstellungen gesehen. Gegen solche Veranlagungen wie Spreizfüße oder eine Fehlstellung der Großzehe helfen vor allem Barfußlaufen, Fußgymnastik und natürlich die richtigen Schuhe.“

Noch immer würden aber vor allem Frauen jahrzehntlang die gleiche Größe kaufen, obwohl jeder Fuß im Lauf des Lebens um mindestens eine Nummer größer werde. „Das liegt an der nachlassenden Elastizität der Bänder. Längs- und Quergewölbe senken sich.“ Ungläubigen schlägt sie vor, den Umriss ihrer Füße auf ein Blatt Papier zu malen und mit den eigenen Schuhen zu vergleichen. Dabei werde auch

Frauen kaufen jahrzehntlang Schuhe in derselben Größe, obwohl die Füße im Laufe des Lebens mindestens eine Nummer größer werden



Für die einen Erotik pur, für die anderen der reine Wahnsinn – fest steht zumindest eines: Gesund sind Stiletto nicht.

deutlich, dass die meisten Schuhe zu schmal geschnitten sind. „Falsche Schuhe sind für mich nur eine moderne Form des chinesischen Füßewickeln“, betont die Ärztin.

Solchermaßen malträtierte Füße werden von ihren Besitzern oft unbewusst geschont, auf der Innen- oder Außenkante abgerollt, nach innen gekippt und ungleichmäßig belastet. Was sich wiederum negativ auf die gesamte Statik des Bewegungsapparates auswirkt. Es ist jedoch nie zu spät, sich diese Entwicklung klar zu machen und den Füßen, diesem „Wunderwerk“ (Leonardo da Vinci) aus 26 Knochen, 114 Bändern und 20 Muskeln mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Mal ehrlich: Wann haben Sie Ihre Füße zuletzt bewusst wahrgenom-

Fotos: Fotolia (3)

verbraucher + gesundheit

www.natur.de 07/2009 83



Fachleute erkennen in den Füßen ein Spiegelbild des gesamten Menschen. Wer gut zu Fuß ist, der ist auch geistig rege

Ist die zweite Zehe länger als die große Zehe, so wie hier, spricht man von einer griechischen Fußform.

## Vorsicht, wenn neue Schuhe müffeln

Kaufen Sie neue Schuhe stets mit kritischem Blick. Verlassen Sie sich nicht auf die angegebene Größe und achten Sie auf die Passform. Zehen brauchen nach vorn und in der Höhe Luft. Wichtig ist auch eine gute Innenverarbeitung. Tasten Sie mit der Hand nach wulstig genähten Übergängen und schlecht geklebten Innensohlen.

Stecken Sie auch Ihre Nase in die Schuhe! Vorsicht, wenn sie nach billigem Kleber oder irgendwie „giftig“ riechen. Seit dem 1. Mai dürfen Lederschuhe nicht mehr das Biozid Dimethylfumarat (DMF), das gegen Schimmel bei der Lagerung eingesetzt wird, enthalten. Üblicherweise wird Leder mit Chromsalzen gegerbt. Geschieht dies nicht sorgfältig genug, kann wasserlösliches Chromat entstehen, eine giftige Substanz, die schwere Ekzeme und lebenslange Allergien auslösen kann. Im September 2008 prüfte die Stiftung Warentest 79 Produkte, unter anderem Kinderschuhe, auf einen möglichen Chromatgehalt. Dabei wies ein Viertel zum Teil bedenkliche Belastungen auf. Ähnlich verliefen Untersuchungen von staatlichen Behörden verschiedener Bundesländer. Auch sie fanden bei der Überprüfung von 850 Lederprodukten bei mehr als der Hälfte Chromatspuren. Da es bislang keinen gesetzlichen Grenzwert gibt und nur Labore Chromat nachweisen können, sollte man vorsorglich auf Billigprodukte, meist aus dem fernen Osten, verzichten. Auf der sicheren Seite ist man lediglich mit pflanzengegerbten – leider in der Regel deutlich teureren – Schuhen von alternativen Herstellern.

men, in Ruhe betrachtet, so wie Ihr Gesicht? Wissen Sie zum Beispiel, wie Ihr Fuß gebaut ist? Besitzt er eher eine ägyptische Form – die große Zehe ist auch die längste, oder eine griechische, bei der die zweite Zehe am längsten ist, oder sind die Ihren alle gleich lang und gehören zu den Quadratfüßen? Wirken sie eher plump oder fragil, speckig oder mager, vielleicht auch weich, tapsig oder sehnig? Oder gehören Sie zu den wenigen, deren Füße einfach schön, ausdrucksvoll, ja erotisch sind? Eine Rarität, die Modelagenturen suchen wie die Nadel im Heuhaufen und über die Balzac einst geschrieben hat: „Es gibt Füße, über die ein Erzengel gestrauchelt wäre“.

Fuß-Fachleute sagen übereinstimmend, dass man den Charakter des Menschen, sein Temperament, an den Füßen erkennen kann. „Sie sind ein Spiegelbild des ganzen Menschen“, meint die heute 82-jährige Körpertherapeutin Cordula von Spaeth aus Gauting. In ihrem langen Arbeitsleben konnte sie diese These immer wieder überprüfen: „Menschen mit beweglichen Füßen sind geistig immer rege, die mit den festen Füßen und steifen Zehen sind dagegen geistig schon im Ruhestand.“ Weit drastischer formulierte es der Harvard-Professor und Physiologe P. D. White: „Befühle deine Füße, und du weißt, wie schlapp dein Gehirn arbeitet.“

Es ist die Spannkraft, der Tonus, der Auskunft über die Vitalität des Einzelnen gibt. Denn genauso, wie sich häufiges Klavierspielen durch die vielfältige Beanspruchung der Feinmotorik günstig auf den ganzen Körper auswirkt – man denke an die 90-jährigen Pianisten – halten bewegliche Zehen Körper und Geist in Schwung. Der Orthopäde und Fußspezialist Dr. Bernhard Klein aus München erklärt das so: „Je mehr Informationen des Körpers im Gehirn ankommen, desto



Mit gutem Beispiel vorangehen und öfters die Schuhe ausziehen

Besonders Kinder sollten öfters barfuß laufen, das aktiviert die Fußmuskeln und beugt Störungen vor

aktiver kann es arbeiten. Wenn die Füße, die ähnlich viele Tastkörperchen besitzen wie die Finger, nicht mehr in all ihren Fähigkeiten trainiert werden, gehen immer mehr Verbindungen verloren. Auf der Landkarte des Gehirns liegt das Fuß-Areal dann ziemlich brach.“

Warum aber kommt es so häufig zum Niedergang dieser Wunderwerke, und was können wir tun, um unsere Füße wieder in Schwung zu bringen? Fußspezialistin Anette Theisinger empfiehlt die spiraldynamischen Übungen (siehe Kasten auf S. 86) von Dr. Christian Larsen, der diese Methode in Zürich entwickelt hat. „Ein guter Fuß“, so der Experte, „ist dreidimensional verschraubt. Die Ferse steht senkrecht, der Vorfuß liegt waagrecht auf dem Boden auf. Dazwischen liegt eine perfekte 90-Grad-Verschraubung.“ So weit das Ideal. Tatsächlich kommen auch 40 Prozent seiner Patienten mit Fußproblemen zu ihm. Therapeutisch setzt Christian Larsen vor allem auf „trainieren statt operieren“. Auch die meisten Einlagen finden keine Gnade bei ihm. „Neun von zehn Einlagen werden weggeworfen, und das zu Recht“. Statt sich passiv in ein Fußkorsett zu zwingen, solle man lieber →

Fotos: Medicalpicture, Getty Images

## Die Füße – unser kleines Abbild

Die Arbeit an den Reflexzonen der Füße soll unsere Energie in Fluss bringen und sich auf die verschiedenen Körperregionen auswirken. Jeder Bereich des Fußes entspricht einem Organ: Der Fuß spiegelt sozusagen das verkleinerte Abbild des Menschen wider. Durch die Stimulierung bestimmter Punkte können Stauungen und Blockaden im Körper erkannt und mit Hilfe spezieller Griffe gelöst werden. Selbst wenn jemand skeptisch ist, lohnt sich der Versuch, mithilfe der Fußreflexzonenmassage den eigenen Füßen wieder ein wenig näher zu kommen. Überlassen sollte man sie aber nur jemandem, der Erfahrung hat.

Nicole Sippel aus München konzentriert sich neben ihrer Arbeit als Krankengymnastin auf die Fußreflexzonen-Therapie, weil sie die Selbstheilungskräfte des Körpers weckt. „Gerade bei Menschen mit Kopfschmerzen und Migräne, Menstruationsproblemen oder Schlaflosigkeit habe ich gute Erfolge, ebenso bei Rückenproblemen oder Hüftgelenkschmerzen.“ Viele Menschen hätten den Kontakt zu ihren Füßen verloren: „Sie krallen sich mit den Zehen am Boden fest oder heben vor lauter Anspannung mit ihrer Großzehe ab.“ Besonders für diesen nervösen Menschentyp sei die Fußreflexzonenmassage geeignet. „Oft erzählen Patienten, die Behandlung habe auch ihren Kopf wieder freier gemacht. Und viele berichten, sie hätten nach ihrer ersten Massage erst einmal zwölf Stunden geschlafen.“ Das bestätigt auch Claudia Hunt, deren Praxis im Münchner Glockenbachviertel von Fußgeplagten auch schon mal spontan aufgesucht wird. Selbst wenn sie die Person noch gar nicht kenne, stimme der erste Gesamteindruck immer mit dem der Füße überein: „Wenn ich sie in die Hand nehme, spüre ich den energetischen Zustand des Menschen. Oft fühle ich Anspannung oder Kraftlosigkeit, die Füße wirken wächsern, blass oder fleckig.“ Speziell Männer täten sich anfangs oft schwer, ihre Füße jemandem zu überlassen, so ihre Erfahrung. „Da kommt nichts durch und gleichzeitig wirken sie sehr energiebedürftig.“ Durchgehend alle Füße aber veränderten sich durch die Behandlung. „Sie wirken hinterher wie zum Leben erweckt, warm und vibrierend.“



Männer schlüpfen schnell in die Schuhe – den Zustand ihrer Füße ignorieren die meisten von ihnen

Sehen cool aus, begünstigen aber Schweißfüße; deshalb nicht nur Turnschuhe tragen.

falsche Bewegungsgewohnheiten ablegen und wieder lernen, den Fuß auf seiner gesamten Bodenkontaktfläche zu belasten und die feinen, oft verkümmerten Muskeln durch gezielte Übungen zu trainieren. „Diese kleinen Muskeln verdoppeln nahezu den Wirkungsgrad der langen Muskeln“, erklärt Larsen. Er ist auch ein Gegner dicker, stoßdämp-

fender Sohlen. „Solche Sohlen verzögern die Wahrnehmung in den Füßen, was zu einem härteren Aufsetzen führt.“ Eine Gangart, die vor allem Männer bevorzugen. Die ignorieren ohnehin gern den Zustand ihrer Füße nach dem Motto: „Socken drüber und ab ins Büro“ Schon mit 18 Jahren hätten viele leichte Senk- und Spreizfüße,

weiß Jürgen Marienberg, Leiter des ärztlichen Dienstes des Kreiswehrersatzamtes Köln. „Fußprobleme zählen zu den Hauptabweichungen, die wir bei der Musterung junger Männer feststellen.“ Bei 60 Prozent der Gemusterten sehe er ein eingeschränktes Federungsverhalten. Damit dürfe man schon nicht mehr zu den Gebirgstruppen.

Was nicht in die Bewertung einfließt, laut Marienberg bei jungen Männern aber häufig vorkommt: Warzen, Fußpilz und Schweißfüße, vor allem durch ständig getragene Turnschuhe. „Lederschuhe hatten die zuletzt bei der Konfirmation an.“ Das ändert sich, falls die Rekruten später Banker und Businessmänner werden. Dann sind sie zwar in eleganten, dafür meist zu schmalen Schuhen unterwegs, was sie zur zunehmenden Klientel von Orthopädie-Schuhmacher-Meistern wie Michael Kriwat aus Kiel macht. „Wir haben auf der Hannover Messe innerhalb von Stunden ein Dutzend Einlagen an Männer verkauft“, verrät er.

Für Frauen, die auf High Heels stehen, hat Larsen folgenden Tipp. „So, wie sich Skifahrer und Bergsteiger vor der Saison fitmachen, sollten Frauen vor dem Ausgehen ihre Fußmuskulatur trainieren, die Stöckelschuhe zwischendurch ausziehen und die Füße „auswringen“ (siehe Kasten links).

**MEHR ZUM THEMA**

**BUCHTIPP:** Dr. Christian Larsen: Gut zu Fuß, ein Leben lang. Trias. 159 S. 17,95 €  
**LINKS:** Internettipps unter [www.natur.de](http://www.natur.de), Stichwort: Füße

Foto: Fotolia

## So halten Sie sich auf dem Laufenden

Zwei Übungen aus der Spiraldynamik nach Larsen:

**Auswringen:** Füße im Wechsel auf dem anderen Oberschenkel ablegen. Mit einer Hand die Ferse, mit der anderen den Vorfuß halten und den Fuß gegenläufig wie ein Tuch auswringen. Loslassen und erneut auswringen.

**Turnspringen:** Mit beiden Vorderfüßen auf die unterste Treppenstufe stellen. Festhalten. Fersen abwechselnd heben und senken, dabei aber nicht bis in den Zehenstand gehen, das belastet das Quergewölbe zu sehr.

**Was Sie sonst noch tun können:**

- Immer mal zwischendurch: Die Sohle mit lockerer Faust durcharbeiten.
- Den ganzen Fuß leicht kneten. Jede Zehe im Gelenk lockern und sanft drehen. Die Haut zwischen den Zehen vorsichtig zupfen und kneifen.
- Eine Kiste mit Kastanien, Blätton oder Erbsen füllen und darin herum „wandern“. Sehr gute Massage, die anfangs allerdings weh tun kann.
- Barfuß auf einem ausgelegten Seil balancieren.
- Füße wie zwei Scheibenwischer fest auf dem Boden hin und herschieben.
- Auf den Fersen durchs Zimmer laufen, auf den Vorderfüßen zurück.
- Gewicht erst auf die Innenkante, dann die Außenkante der Füße verlagern. Dabei dennoch gerade stehen.
- Füße über Quergewölbe und Ferse fest verankern und abwechselnd auf einem Bein stehen.
- Fußbad nehmen und mit fetthaltiger Creme eincremen.



**Neu Preis-Tipp!**

Daten: 25 Bauteile: Gehäuse, Platine, Ferritantenne, Drehkondensator, Lautstärkeregler, Lautsprecher, Messgerät etc. Einfaches Löten erforderlich. Abmessungen: 19 x 13 x 4,5 cm. Stromversorgung: 1 x 1,5-V Batterie (Typ AA).

### Nostalgie pur: In 20 Minuten die Welt empfangen!

Gehen Sie auf Empfang! Zur Feier des 60-jährigen Jubiläums hat der Franzis-Verlag diesen Radiobausatz geschaffen: Kristallklarer Klang, sauberer Empfang im nostalgischen Design der 1950er-Jahre. Der Bausatz enthält alle Bauteile, um das Mittelwellen-Radio zum Leben zu erwecken. Mit der klaren Anleitung bauen selbst Anfänger schnell und einfach ein voll funktionsfähiges Radio!

Besonders faszinierend ist der Moment, wenn Sie das erste Knacken und Rauschen im Äther hören und dann die erste ferne Stimme oder Musik aus Kopenhagen, Bukarest, Monte Carlo oder einfach aus Berlin! Die Idee zu diesem Bausatz stammt von Burkhard Kainka, dem Macher des ELO-Magazines. Als originelles Geschenk, für den spannenden Unterricht oder für Familien-Bastelabende bestens geeignet!

**Jubiläums-Bausatz. Retro-Radio selber bauen.**  
 Best.Nr. 801870 **nur € 22,90**

### Noch mehr Geschenk-Ideen unter [www.shopnatur.de](http://www.shopnatur.de)



### Spiel mit der Schwerkraft!

Mit diesem neuen Strategiespiel lernen Sie, die Magnetkräfte für sich zu nutzen! Aber Vorsicht, je nach Lage reagieren die Spielsteine zwischen anziehend und abstoßend! Kein Spiel ist wie das andere. Setzen Sie die eigenen Magnetscheiben so, dass „chaotische“ Kräfte auf die gegnerischen Spielsteine wirken. Locken Sie Ihren Gegner in magnetische Fallen, die plötzliche Reaktionen von kollidierenden und sich bewegenden Scheiben hervorrufen. Sieger ist, wer als Erster alle Spielsteine „schwebend“ ins Spiel gebracht hat.

„In grandioser Weise ist es gelungen, ein nicht nur schönes, sondern auch spannendes Kunst-Spiel zu schaffen.“ (Handelsblatt)

**Magnetspiel.**  
 2-4 Spieler. Ab 7 Jahren. 53 magnetische Spielscheiben, Spielfeld aus Stoff  
 Best.Nr. 801815 **€ 34,90**



**WELT-NEUHEIT**

### Die Licht-Dusche: Energie aus der Turbine!



So wird das morgendliche Duschbad zum Erlebnis. Mit dem neuen LED-Duschkopf bringen Sie leuchtende Wasser-Farbe ins Bad. Sie brauchen dazu nicht einmal Batterien, denn in diesem Duschkopf steckt High-Tech! Eine angenehm leise arbeitende Wasserturbine liefert die Energie für 12 LEDs. Das Licht wechselt langsam zwischen gelb, rot, violett, blau, grün und weiß. Sie werden staunen, wie Sie das leuchtende Wasser belebt und beruhigt zugleich. Der Duschkopf ist hochwertig verarbeitet und passt auf jeden normalen Schlauch. Die Montage ist kinderleicht: schrauben Sie einfach den alten Duschkopf vom Schlauchgewinde und ersetzen Sie ihn durch Ihren neuen LED-Duschkopf. Einen Nachteil hat die Sache allerdings: Sie werden sicher länger duschen als sonst. Aber keine Sorge, ein spezieller Wasserspareinsatz reduziert Ihren Wasserverbrauch auf ein Minimum! Und noch ein Tipp: Duschen Sie doch mal im Dunkeln – ob allein oder zu zweit – ein farbenfrohes Erlebnis!

**Licht-Dusche.**  
 Best.Nr. 801825 **€ 49,-**

Technische Details: Duschkopf mit Turbine und 12 LEDs. 46 Wasserstrahlöffnungen. Wasserspareinsatz. Dichtring inklusive. Maximaler Wasserdruck: 5 Bar. Maximale Wassertemperatur: 55 °C. Durchmesser: 8,5 cm. Länge: 24 cm. Einfachste Installation. Anschluss-Gewinde: Standard 1/2 Zoll. Gewicht 270 g. CE-geprüft. 2 Jahre Garantie.



### Die schwebende Wein-Flasche!

Eine gute Flasche Wein ist immer ein nettes Geschenk – aber wenig originell! Ganz anders wird der Beschenkte reagieren, wenn Sie den

guten Tropfen in diesem Flaschenhalter auf dem Gabentisch präsentieren – nach dem Motto: „Der Wein ist so gut, dass Du ihn an die Kette legen solltest.“ Man muss schon zweimal hinsehen und wird seinen Augen selbst dann noch nicht trauen: Die verchromte Kette ist so konzipiert, dass durch das Gegengewicht einer vollen Weinflasche eine wirklich zauberhafte Illusion der Schwerelosigkeit entsteht. Der von einem israelischen Designer entworfene Flaschenhalter ist die Geschenk-Idee für Genießer, die sich über Dinge freuen, die nicht jeder hat.

**Weinflaschenhalter Kette.**  
 Maße: Höhe 19 cm x Breite 15 cm x Länge 25 cm, Lieferung ohne Wein.  
 Best.Nr. 801605 **€ 29,-**