

# Unterschätzte Fussarbeit

Was gezieltes Training der Zehenmuskeln für den gesamten Körper bringen kann.

Text: Petra Horat

Ein Leben lang auf schmerzfreien Füßen durch die Welt gehen, wer möchte das nicht? Grundlegende Voraussetzung hierfür ist ein fussfreundlicher Lebensstil. Dieser wirkt sich vorbeugend und heilend auf das ganze Bewegungssystem aus – von den Füßen bis zum Kopf.

Die meisten Bewohner der Industrienationen stehen und gehen auf schwachen Füßen. Will heißen, die Muskulatur ihrer Zehen und Füße ist unterentwickelt. Eine wenig beachtete Tatsache, doch sie hat weitreichende Folgen: Die mangelhafte Bemuskelung führt zu einer Fehlstellung der Füße, zu Verspannungen und kaum merklichen Bewegungsstörungen. Diese übertragen sich entlang der Muskelkette auf den höher liegenden Bewegungsapparat: von den Füßen auf die Waden, Knie, Oberschenkel, Hüften und von dort die Wirbelsäule hoch bis zu Hals und Nacken.

Kurz: Die Muskulatur und Stellung von Zehen und Füßen beeinflussen das ganze Bewegungssystem.

Werden die muskulären Defizite nicht erkannt und korrigiert, sind früher oder später Schmerzen und arthrotische Beschwerden die Folgen. Den Betroffenen wird dann meist der Gang zum Chirurgen empfohlen. Womit das Problem der defizitären Muskeln und Fehlsparungen im Fuss weiterschwelt.

## Von Natur aus bestens ausgestattet

Dabei beginnt alles so schön: Die Natur schenkt über 90 Prozent der Menschen zwei gesunde Füße mit einer bewundernswerten Architektur: 20 Muskeln, 26 Knochen und Knöchelchen, 33 Gelenke und über 100 Sehnen und Bänder arbeiten so perfekt zusammen, dass wir uns mühelos vorwärts bewegen, stabil stehen und das gesamte Körpergewicht abfedern



können. Obendrein reagieren unsere Füße sehr flexibel auf wechselnde Untergründe: Ob saftige Wiese, kieselsteinreiches Flussufer, holpriger Feldweg oder steiniger Berghang, sie tragen uns problemlos überall hin.

### **Deformation durchs Schuhwerk**

Man mag sich fragen, warum die Realität trotzdem anders aussieht. Fusssschmerzen, Senkfüsse, Plattfüsse, Knickfüsse, Hallux valgus, Hallux rigidus, Hammerzehen, Spreizfuss & Co. sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Bereits im mittleren Lebensalter kommt es oftmals zu arthrotischen Beschwerden des Bewegungsapparates. Und im Seniorenalter wird das Gehen mit Einschränkungen, Krücken oder Rollstuhl für viele zur Normalität.

Die Orthopäden sind sich einig, dass unser Lebensstil und unsere Schuhe Hauptursache der Misere sind. Sie weisen darauf hin, dass zahlreiche Menschen zu enge, zu spitze oder zu hohe Schuhe tragen. Allerdings werden die Füße bereits durch das Tragen normal sitzender Schuhe in ihren natürlichen Funktionen deutlich eingeschränkt. Denn die Natur hat vorgesehen, dass wir die Kraft, Ausdauer und Flexibilität der Füße täglich auf unebenen Gehflächen trainieren.

### **Funktionsdefizite erkennen und umtrainieren**

Die im zürcherischen Männedorf tätige Biokinematik-Therapeutin Ilona Kunzelmann empfiehlt ihren Patienten deshalb, Barfußschuhe zu tragen. «Wir stellen therapeutisch fest, dass die meisten Füße starr und unbeweglich geworden sind», sagt Ilona Kunzelmann. «Die Füße der meisten sind so hart wie die Untergründe aus Asphalt und Beton, auf denen wir uns fortbewegen.»

Physikalisch betrachtet sei es gleichwohl Unsinn, Einlagen und Sohlen aus Schaumgummistoff einzusetzen, um den Gang zu dämpfen, sagt die ausgebildete Ärztin. «Diese Massnahmen ändern nichts an den zugrunde liegenden Funktionsdefiziten der Füße. Gepolsterte Schuhe und Einlagen schieben das Problem nur hinaus, bis das System eines Tages zusammenbricht und sich erneut Schmerzen und Beschwer-

den einstellen.» Ilona Kunzelmann hat sich auf die operationsfreie Therapie von Schmerzen und Beschwerden des Bewegungsapparates spezialisiert. Sie weiss aus über 20-jähriger Erfahrung: «Die meisten Beschwerden an Füßen, Knien, Hüften und Wirbelsäule sind vermeidbar, wenn die Füße umtrainiert werden.» Allerdings dauere das schon ein paar Wochen bis Monate. «Es braucht Zeit, bis die muskuläre Stossdämpfung im Fussgewölbe, in den Sprunggelenken, in Knien und Hüften wieder perfekt funktioniert und harmonisiert.»

Zum Umtrainieren gehört, dass man wieder gehen lernt. Die Evolution hat vorgesehen, dass der menschliche Fuss bei jedem Schritt als Erstes auf den vorderen, flexiblen Teil des Fusses tritt. Das Abrollen auf der Ferse indes, sagt Ilona Kunzelmann, sei nicht physiologisch, sondern eine Folge des Schuhetragens: «Ein Fuss mit Absatz berührt den Boden beim Gehen automatisch als Erstes mit der Ferse. So lernen wir durch das Tragen von Schuhen, mit dem starren Knochen der Ferse aufzutreten, der hart auf dem Boden ankommt.»

### **Vorbild Kinderfüsse und ein Selbsttest**

Wer es nicht glaubt, der beobachte einmal aufmerksam die nackten Füße kleiner Kinder: Sie setzen beim Gehen und Hüpfen über Stock und Stein mit jedem Schritt den Vorderfuss als Erstes auf die Erde! Ein natürlicher Instinkt, der erst verloren geht, wenn das Tragen von Schuhen zur zweiten Natur geworden ist. Auch gehen nackte Kinderfüsse in der Regel mühe- und schmerzlos über unterschiedlichste Flächen.

Wer hierzu nicht mehr in der Lage ist, hat den Beweis, dass die eigenen Füße und Zehen der Entspannung und muskulären «Erweckung» bedürfen.

Erkenntnis ist der erste Schritt zur Heilung. Dabei kann auch der folgende Selbsttest helfen: Stellen Sie sich aufrecht und mit nackten Füßen hin. Schaffen Sie es, sich alleine mit der Kraft Ihrer Zehenmuskulatur im Raum vorwärts zu bewegen, ohne mit den Beinen, der Hüfte oder dem übrigen Körper zu wackeln bzw. nachzuhelfen?

In der Praxis von Ilona Kunzelmann gibt dieser Test, bei dem sich die Zehen raupenähnlich bewegen

## Übung «Sternsammler»

*Mehrere Münzen im Raum verstreuen und abwechselnd mit beiden Füßen auf sammeln.*

**So gehts':** Ferse so aufsetzen, dass der Ballen direkt auf der Münze landet (Bild links). Die Münze beim Abrollen ansaugen (Bild rechts). Keine Krallenzehen machen! Das Quergewölbe des Fusses nimmt die Münze wie ein Saugnapf vom Boden auf und lässt sie dann wieder fallen.

**Effekt:** Belebt den Vorfuss, die Knie und fördert die Leichtfüssigkeit.



sollten, erste Hinweise auf den Grad des Muskeldefizits in den Zehen.

### Gesundheitspioniere auf alternativen Wegen

Unser Medizinalsystem behandelt Fehlstellungen und Muskeldefizite der Füße häufig symptomatisch. Dennoch gibt es im deutschen Sprachraum mehrere Gesundheitspioniere, die einen anderen Weg empfehlen. Zu ihnen gehören der deutsche Arzt Walter Packi, der als Vater der Biokinetik gilt, des Weiteren der Zürcher Facharzt Christian Larsen, Begründer der Spiraldynamik, sowie der Zürcher Bewegungspädagoge Eric Franklin, Begründer der Franklin-Methode.

Unabhängig voneinander empfehlen die drei Experten bei Füßen mit Muskeldefiziten und Fehlspannungen ein vier Massnahmen umfassendes Paket. Es umfasst das Lösen der muskulären Verspannungen, das Erkennen der Fehlbelastungen, das Umtrainieren der gestörten Bewegungsabläufe und das Aufbauen der Muskulatur von Zehen und Füßen.

Dank dieser Massnahmen können die Betroffenen wieder lernen, auf starken, ausdauernden und flexiblen Füßen durchs Leben zu gehen – ohne Einlagen oder sonstige Hilfsmittel.

### Vier Methoden mit spezifischen Übungen

Dazu hat jede Methode eigene, spezifische Übungen entwickelt, die im Alltag auszuführen sind. Spiraldynamik und Franklin-Methode setzen auf sanfte Übungen und gehen nicht an die Schmerzgrenze. Wobei die Spiraldynamik-Körperarbeit bei Bedarf durchaus tiefer und damit schmerzauslösend in die Strukturen gehen kann – falls sinnvoll und erwünscht.

In der Biokinetik wiederum erfolgt das manuelle Lösen der muskulären Verspannungen mittels therapeutischem «Powergrip». Das ist schmerzhaft, dafür rasch wirksam. Zudem sind die Übungen der Biokinetik anstrengend. Sie werden vom Patienten in der Regel als schmerzhaft empfunden, da sie in Grenzbereiche gehen. Sobald die Balance der Bewegungsabläufe wiederhergestellt ist, weicht der Schmerz aber einem Wohlgefühl.

Die Wahl der richtigen Methode ist typabhängig. Für Zartbesaitete kann die Biokinetik eine grosse Herausforderung sein. Umgekehrt setzen Spiraldynamik und Franklin-Methode ausreichend Geduld voraus. Die Franklin-Methode arbeitet zusätzlich mit imaginativen Bildern, die den Entspannungs- und Umtrainierungsprozess unterstützen. Eine sinnvolle Ergänzung, da Körper und Geist untrennbar verbunden sind.

## Freiheit für die Füße

Die Zeiten sind vorbei, als Barfusschuhe aussahen wie die Füsslinge von Ausserirdischen. Heutzutage gibt es alleine auf dem deutschsprachigen Markt ein rundes Dutzend Unternehmen, die optisch ansprechende Barfusschuhe für Frauen, Männer und Kinder anbieten. Darunter Ballerinas, Boots, Sandalen, Sneaker, Sportschuhe und sogar Wanderschuhe für den schmalen bis breiten Fuss. Verglichen mit normalen Schuhen, bieten Barfusschuhe aufgrund ihres generell weiten Schnitts mehr Raum für die Bewegung der Zehen. Die ultraleichte, komplett flache und flexible Sohle imitiert die natürliche Barfussituation. Das ermöglicht einen natürlichen Gang und stärkt die Muskulatur von Füßen und Zehen, während die Füße dennoch vor Verletzungen geschützt sind. Wer Barfusschuhe neu kennenlernt, entdeckt meist rasch eine weitere Besonderheit: Durch die Sohlen hindurch sind auch kleine Unebenheiten des Bodens spürbar. Das bewirkt einen sanften Massageeffekt und kann ein Gefühl von Freude über den wiedergefundenen Kontakt mit der Erde vermitteln. Noch intensiver wirkt lediglich Barfussgehen! Experten weisen darauf hin, dass bereits wenige Tage Barfusslaufen die Gesundheit der Füße verbessern können. ●



### Ansprechpartner:

#### Biokinematik

- \* Therapiepraxis für Biokinematik, Tel.: +41 (0)43 844 06 80, Mail: [info@praxis-kunzelmann.ch](mailto:info@praxis-kunzelmann.ch)  
Unter [www.praxis-kunzelmann.ch](http://www.praxis-kunzelmann.ch) finden Sie auch Kontakte zu anderen Biokinematik-Therapeuten. Bitte beachten Sie, dass die Biokinematik von den Krankenkassen oft nicht vergütet wird.
- \* Packi Klinik: Herbert-Hellmann-Allee 29-31, D-79189 Bad Krozingen, Tel.: +49 (0)7633/9 33 21-0, Mail: [info@packi-klinik.de](mailto:info@packi-klinik.de)  
[www.packi-klinik.de](http://www.packi-klinik.de)

#### Spiraldynamik

Spiraldynamik® Med Center unter ärztlicher Leitung in  
Zürich, Tel. +41 (0)43 210 34 43,  
Basel, Tel. +41 (0)61 271 40 50,  
Luzern, Tel. +41 (0)41 412 31 00,  
St. Gallen, Tel. +41 (0)71 220 13 00  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

#### Franklin-Methode

Verein Franklin-Methode®, 3000 Bern, Schweiz, Tel.: +41 (0)31 381 50 00,  
Mobil: +41 (0)78 775 21 18,  
Mail: [info@franklin-methode.ch](mailto:info@franklin-methode.ch),  
[www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch), siehe unter «Trainer finden»

