



Unsere Füße - unser Fundament

Wir treiben Sport für einen straffen Bauch, eine kräftige Rückenmuskulatur, gegen einen verspannten Nacken und für unser Herz-Kreislaufsystem. Um die sportliche und damit muskuläre Gesundheit unserer Füße kümmern wir uns in der Regel gar nicht. Ganz im Gegenteil, wir vernachlässigen und malträtieren unsere Füße und stecken sie in zu kleine, zu große, zu enge, zu weite, zu harte, zu hohe Schuhe und geben ihnen kaum die Gelegenheit sich frei und natürlich zu bewegen. Dabei sind unsere Füße ähnlich wie bei einem Haus das Fundament und damit entscheidend für unsere komplette Statik. Wenn bei einem Haus das Fundament Schaden nimmt, dann sind u.a. Risse in den Wänden bis hin zu Schäden im Dachbereich die Folge. Diese schwerwiegenden Folgen können im übertragenen Sinne auch in unserem Körper auftreten und äußern sich nicht nur in direkten schmerzhaften Fußbeschwerden sondern können den ganzen Körper hinaufwandern in Form von Knie-, Hüft-, Rücken- und Nackenproblemen bis hin zu Kopfschmerzen. Das heißt, die körperlichen Beschwerden können von der eigentlichen Ursache weit entfernt liegen.

Gerade in der zweiten Lebenshälfte stehen Fußschmerzen mit ca. 40% gleich hinter den Rückenschmerzen mit ca. 50%. Wenn man sich einmal bewußt macht, dass ein Fuß u.a. aus 2 Fußgewölben, 26 Knochen, über 30 Muskeln, mehr als 100 Bändern und über 1.500 Nervenendigungen besteht, wird klar, dass unser Fuß eine phantastische, stabile aber auch filigrane Konstruktion ist, die wir mit den Jahren oft leichtfertig und unüberlegt zerstören. Schließlich sind die Füße die am meisten beanspruchten Körperteile mit denen wir tagtäglich viele 1000 Schritte machen, sie tragen uns und fangen unser Körpergewicht beim Laufen und Springen ab.

Bei der Behebung von Fußbeschwerden hat man oft das Gefühl, außer Einlagen und OPs gibt es keine Alternativen, dabei ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, die Natur der Füße bewußt zu benutzen und die ja noch vorhandene aber im Laufe der Zeit verkümmerte Fußmuskulatur wiederzubeleben und mit gezielten Übungen zu trainieren. So zu sagen „Bauch, Beine, Po“ für die Füße. Das macht nicht nur viel Spaß, sondern die Füße und der ganze Körper werden es uns mit weniger Beschwerden danken.

Anja Rolff, flow move

Veröffentlichung:

September 2016 • Stadtmagazin Schwentimental • Gesundheit

Foto: © Fotolia