

Inka
Jochum

Das FußHeilbuch

Einfache Übungen, um Beschwerden
zu lindern und lange gut zu Fuß zu sein

Inka Jochum
Das FußHeilbuch

Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern
und lange gut zu Fuß zu sein



Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de



© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München

Coverabbildung: FinePic® / shutterstock.com

Rahmen und Hintergrund: FinePic®, München / shutterstock

Innenteil: shutterstock.com

Alle Übungsbilder von Frieder Müller-Seewald

Satzgestaltung: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-65840-6

5 4 3 2 1

Inhalt

Alles beginnt mit unseren Füßen 7

FUSSWISSEN 10

Fußknochen 12

Fußgelenk 14

Fußmuskeln 16

Reflexzonen 18

FUSSZEIT 22

Achtsamkeit 24

Barfuß gehen 28

Gehmeditation 30

Tautreten 32

Richtig gehen 34

Das Morgenritual 38

Fußbad 40

FUSSMASSAGE 42

Energien ausgleichen 44

Massagepraxis 46

Fußakupressur 50

FUSSPRAXIS 54

Fersensitz 58

Venenpumpe 60

Fußgeschicklichkeit 62

Fußbeweglichkeit 64

Bindegewebe (Faszien) stärken 66

Fußraupe 68

Zehenbeweglichkeit 70

Gelenkschmiere 72

Muskeln und Sehnen kräftigen 74

Haltungsfehler beheben 76

FUSSBESCHWERDEN 80

Was tun bei Fußbeschwerden? 82

Hallux valgus 84

Plattfuß, Senkfuß 85

Spreizfuß 86

Hohlfuß 86

Fersensporn 88

DAS HEILMANTRA 90

Dank 94



Alles beginnt mit unseren Füßen

Füße sind ein Wunderwerk der Natur. Sie tragen uns unser ganzes Leben lang. Und dennoch werden sie so vernachlässigt.

In meinen Kursen und Seminaren erlebe ich immer wieder, dass die wenigsten Menschen ein Gefühl für ihre Füße haben. Bei den über Fünfzigjährigen beobachte ich, dass die Füße bei den meisten versteift sind: Beim Barfußgehen platschen die Füße wie Plattformen auf den Boden. Die Menschen haben die Vielfältigkeit, wie man auftreten kann und sollte, schlichtweg nicht mehr in ihrem Repertoire.

Immer wieder muss ich lachen, wenn Klienten zu mir zur Atembehandlung kommen und ihre Socken nicht ausziehen wollen. Manchmal ist es natürlich einfach der dicke Bauch, der sie hindert, nach unten zu greifen, oft haben sie jedoch einfach vergessen, dass da unten noch zwei Kleidungsstücke sind.

Mit diesem Buch möchte ich alle aufrütteln, zumindest drei Monate lang ihre Füße in das Zentrum ihrer Aufmerksamkeit zu rücken – mit täglichem Duschen, Massieren, Barfußgehen und einer oder mehrerer Fußübungen, um allmählich zum sinnlichen Erleben zurückzufinden.

In vielen alltäglichen Sprüchen, wie z. B. »Von Kopf bis Fuß«, »So weit die Füße tragen«, in »Fußnoten« und beim »Fußball«, werden die Füße zwar als wichtig angesehen, doch meist nur »vom Kopf« her: Das Fühlen, Spüren und Wahrnehmen ist weit in den Hintergrund getreten. Auch Lieder wie »Zeigt her eure Füße« oder »Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt« haben an dem schlechten Verhältnis zu unseren Füßen nichts geändert.

Warum nur behandeln wir sie so schlecht? Warum stecken wir sie in viel zu enge, zu kleine oder zu hohe Schuhe? Warum achten wir beim Schuhkauf nicht auf natürlich atmendes Material? Pfarrer Kneipp meinte dazu: »Wie viele Menschen verkümmern ihre Zehen aus Eitelkeit, indem sie zu enge Schuhe tragen? Früher oder später werden sie für diese Eitelkeiten viel zu büßen bekommen.«

Im asiatischen Kulturkreis erfahren die Füße eine besondere Wertschätzung: Überall in Klöstern und Felsen findet man Fußabdrücke von großen Meistern, die mit Blumen geschmückt und mit weißen Schals verehrt werden. Den Lotosfüßen eines spirituellen Meisters wird besondere Verehrung zuteil, weil sie ihn ohne Anhaftung über die Erde tragen. Auch im Christentum haben Waschun-

gen der Füße rituelle Bedeutung. Im Orient sind sie ein Zeichen der Gastfreundschaft. Sogar Papst Franziskus wäscht am Gründonnerstag muslimischen, buddhistischen und christlichen Häftlingen die Füße.

Durch die Mehrbeanspruchung des Verstandes und damit des Kopfes in unserer Gesellschaft sind wir viel zu wenig in Kontakt mit unseren Füßen. Sie verbringen die meiste Zeit des Tages unbeachtet unter dem Tisch und werden weder gesehen noch gespürt. Das kann nicht ohne Folgen bleiben. Fehlstellungen unserer Füße sind oft verantwortlich für Schmerzen in den Knien, den Hüften, im Rücken und im Nacken- und Schulterbereich. Manchmal ist diese Ursachenkette jedoch auch umgekehrt, d.h., sie geht von der Halswirbelsäule oder der Lendenwirbelsäule aus zu den Füßen. Auch ein Hohlkreuz und ein Rundrücken haben Einfluss auf unser Gehen und unsere Füße.

Gerade bei der näheren Beschäftigung mit den Füßen wird einem bewusst, wie alles miteinander und ineinander verbunden ist und zusammenhängt. Wenn ich mit Gruppen arbeite, fasziniert mich, das ganz Individuelle zu beobachten, die Einzigartigkeit der Präsenz jedes Einzelnen in der Bewegung. Wie jemand geht, sich aufrichtet und sich bewegt, sagt viel

darüber aus, wie er im Leben steht. Jeder Gang ist anders, jeder Schritt ist anders, alles ist Teil des individuellen, persönlichen Ausdrucks.

Darum lernen wir in diesem Buch nicht nur, wie wir unsere Füße wieder fühlen, spüren und wahrnehmen, sondern auch, wie wir durch unsere Auf- und Ausrichtung im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen unsere Füße beeinflussen können. Diese Komplexität bedingt, dass wir nicht nur unsere Füße massieren und barfuß laufen, um wieder eine intensive und gesunde Beziehung zu ihnen zu entwickeln, sondern uns unserer Aufrichtung zwischen Himmel und Erde insgesamt immer mehr bewusst werden.

Mit diesem Buch will ich versuchen, alledem so gut wie möglich Rechnung zu tragen. Ich erkläre zunächst die wichtigsten medizinischen Grundlagen, sozusagen das Fuß-Basiswissen, dann nehmen wir uns Zeit für unsere Füße und entwickeln ein tägliches Ritual zur besseren Wahrnehmung. Durch verschiedene Massagetechniken wird unser Körpergefühl für die vernachlässigten Füße geweckt.

In der darauffolgenden Fußpraxis geht es um das Kräftigen und Dehnen der Sehnen und Muskeln von Füßen und Zehen. Die Zehen sind ganz entscheidend für jede Form von Entspannung.

Ein Hauptaugenmerk gilt auch unserer Körperhaltung, unserer Aufrichtung und dem Gleichgewicht. Dabei ist der Atem von äußerst zentraler Bedeutung.

Außerdem gebe ich Ihnen ein paar Übungsangebote für konkrete Fußbeschwerden, mit deren Hilfe Sie durch bewusstes Dehnen und Bewegen die Muskulatur kräftigen und die entstandenen Schmerzen lindern und beseitigen können.

Eine Besonderheit all meiner Bücher ist, dass ich ein Heilmantra empfehle. Es entspannt Körper, Geist und Seele und hilft, durch Tiefenentspannung den inneren Heiler zu mobilisieren. So bekommen Sie ein ganzheitliches Übungsprogramm, das Ihnen nicht nur konkrete Hilfestellungen bietet, sondern durch neue Erfahrungen und neues Erleben ein freudiges Vitalitätskonzept vermittelt.

Heiterkeit und Erfolg beim Üben wünscht Ihnen

Ihre Inka Jochum

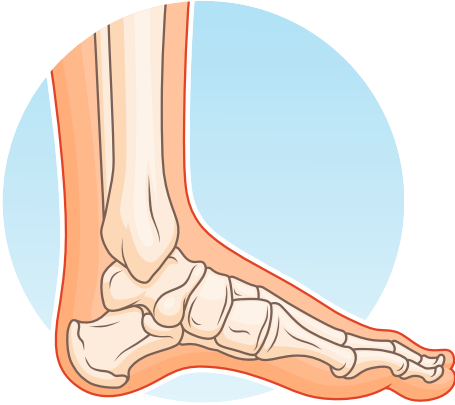






1

FUSSWISSEN



Fußknochen

In Süddeutschland wird nicht selten das ganze Bein als Fuß bezeichnet, was in meinen Unterrichtsstunden oft zu witzigen Verwechslungen führt. Doch der Fuß ist tatsächlich nur der unterste Abschnitt des Beins. Und jeder Fuß ist einzigartig.

Um ein gutes Verhältnis zu unseren Füßen aufzubauen, finde ich es u. a. wichtig, sich der komplexen Struktur der Füße bewusst zu werden und ein realistisches Bild vor Augen zu haben. Deshalb beschreibe ich im Folgenden kurz und knapp die Knochen, Gelenke, Sehnen und Muskeln.

Das Fußskelett wird unterteilt in Fußwurzelknochen, Mittelfußknochen und Zehenknochen. Dazu gehören noch Sprunggelenk und Knöchel.

Am Fuß unterscheidet man Ballen, Sohle, Ferse, Spann (Fußrücken) und Rist (Außenkante).

In den Füßen sind jeweils 26 Fußknochen (plus zwei Sesambeine an den Großzehen). Damit haben wir insgesamt ein Viertel der 206 bis 215 Knochen des gesamten menschlichen Körpers im Fuß. Ist das nicht faszinierend?

An der Fußsohle und an den Zehen können wir in besonders hoher Dichte die Rezeptoren der Hautsinne (des Tastsinns) erspüren. Das erklärt auch, warum einen das kleinste Steinchen im Schuh total aus dem Gleichgewicht bringen kann.

WELCHE FUSSFORM HABEN SIE?

Anhand des Längenunterschieds von Großzehe und zweiter Zehe unterscheiden wir zwischen drei Fußformen:

Römischer Fuß, auch quadratischer Fuß genannt:
Die zweite Zehe und die Großzehe sind gleich lang. Das galt bei den Römern als besonders schön und harmonisch.

Griechischer Fuß: Die zweite Zehe ist länger als die Großzehe. Bei den Griechen schreibt man den Göttinnen diese Fußform zu, deshalb galt sie als besonderes Schönheitsideal.

Ägyptischer Fuß: Die zweite Zehe ist kürzer als die Großzehe, die Zehen werden also harmonisch kleiner, was offenbar bei den Ägyptern als schön empfunden wurde.

Schauen Sie Ihre Fußform einmal genau an.

Entsprechen Ihre Füße dem römischen, dem griechischen oder dem ägyptischen Schönheitsideal?

Fußgelenk

Das Fußgelenk ist eine wundersame Einheit von Teilgelenken. Es ermöglicht die Beweglichkeit zwischen Unterschenkel und Fußknochen sowie den Fußknochen untereinander. Dies ist die Voraussetzung für unsere Aufrichtung, den aufrechten Gang.

Das größte und wichtigste Fußgelenk ist das Sprunggelenk, das mit allen Fußknochen mehr oder minder gelenkig verbunden ist, und zählt zu den am stärksten belasteten Gelenken unseres Körpers. Immerhin trägt es beim Laufen das Vier- bis Fünffache unseres Körpergewichts und ist deshalb auch besonders anfällig für Beschwerden und Schmerzen. Ich glaube, jeder von uns ist schon einmal umgeknickt und kennt die Schmerzen im Sprunggelenk. Gerade beim Sport – beim Laufen, Volleyball, Handball und Fußball – ist das Sprunggelenk besonders gefährdet. Deshalb ist es wichtig, es zu kräftigen und besonders achtsam damit umzugehen.

Unterhalb des Sprunggelenks gibt es weitere Fußgelenke, die jedoch keine große Beweglichkeit zulassen. Der Vollständigkeit halber benenne ich hier noch vier weitere Gelenklinien:

- **Fußwurzel-Mittelfußgelenke**
- **Zehengrundgelenke**
- **Zehenmittelgelenke**
- **Zehenendgelenke**

Interessanterweise fehlt an der Großzehe, wie beim Daumen, das Mittelgelenk.

Wasser trinken

Sree Chakravarti, eine von mir sehr verehrte Heilerin, Yogalehrerin und Schamanin aus Indien, empfahl für alle Arten von Gelenksversteifungen:

-
- 1. Wasser trinken.**
 - 2. Alle Gelenke vor der eigentlichen Bewegung dreimal dehnen.**
-



MORGENS WASSER TRINKEN

- * Trinken Sie täglich morgens vor dem Frühstück drei Gläser warmes Wasser.
- * Beginnen Sie langsam mit einem Glas und steigern Sie dies in ca. drei Wochen auf drei Gläser.
- * Sie werden spüren, wie gut das Ihren Gelenken tut.
- * Sie können eines der drei Gläser mit Sole anreichern, um noch einen größeren Erfolg zu erzielen.

Ideal wäre, das Wasser elf bis dreizehn Minuten zu kochen, wie es im Ayurveda praktiziert wird. Das führt jedoch dazu, dass viele erst gar nicht beginnen. Deshalb können Sie auch warmes Wasser aus der Leitung trinken, das ist auf alle Fälle besser, als gar nicht zu trinken. Wir können uns in Europa sehr glücklich schätzen, dass immer noch so gutes Wasser aus unseren Leitungen fließt.

In meinen Yogakursen konnte ich beobachten, dass die regelmäßigen Wassertrinker plötzlich gelenkiger wurden (ohne mehr zu üben). Dass dabei auch die Verdauung angeregt wird, sei nur nebenbei bemerkt.

Viele Leute fragen mich bei diesem Tipp, ob sie nicht anstelle von Wasser auch grünen Tee trinken könnten. Das erinnert mich an die heitere Sree Chakravarti, die dann immer sagte: »Ihr wascht doch eure Wäsche auch nicht mit Tee.« Dies führte bei den Zuhörern immer zu großem Gelächter.

Fußmuskeln

Kräftige Muskeln des Fußes schützen Knochen und Gelenke. Deshalb ist es wichtig, sie täglich gut zu dehnen und zu trainieren, damit wir bis ins hohe Alter freudig auf den Beinen bleiben können. Schon bei drei Wochen Bettruhe bilden sich die Muskeln zurück, und der dadurch entstandene Muskelschwund muss mühsam wiederaufgebaut werden.

Im menschlichen Körper befinden sich über 200 Muskeln, und selbst bei den einfachsten Bewegungen sind mehrere Muskelgruppen beteiligt. Beim Muskel unterscheiden wir zwischen Ansatz, Ursprung, Muskelbauch und Anheftungspunkten – den Sehnen. Es gibt quergestreifte und glatte Muskulatur, die Skelettmuskulatur ist z. B. quergestreift, die Muskulatur der Organe wie Magen, Darm, Gebärmutter und Prostata ist glatt. Ihre Zellen sind spindelförmig

und deutlich schmäler als die Zellen der quergestreiften Muskulatur.

Faszien, die heute in aller Munde sind, sind eigentlich nichts anderes als die Bindegewebshülle unserer Muskeln. Hätten wir kein Bindegewebe, würden unsere Muskeln wie ein lebloser Haufen zusammenfallen. Die Sehnenscheiden enthalten eine Schmierflüssigkeit, die eine reibungsarme Kraftübertragung von den Muskeln auf die Sehnenansätze ermöglicht. Und Schleimbeutel sind sozusagen die Pufferzone an unseren Knochen für unsere Bewegung.

Der Spannungszustand unserer Muskeln beeinflusst unser gesamtes Wesen. Wenn eine Überspannung der Muskulatur vorliegt, sprechen wir oft von Verspannung, was zu Unwohlsein führt, zu hochgezogenen Schultern bis hin zu Depressionen. Oder die Muskeln haben zu wenig Spannung, was einen Couch-Potato-Zustand hervorruft. Anstreben sollten wir die sogenannte Eutonie, einen ausgeglichenen Spannungszustand in der Muskulatur, bei der sich der Mensch in guter Schwingung und Vitalität befindet.

Im Fuß befinden sich die Muskulatur des Fußrückens, der Fußsohle, des Großzehen- und Kleinzehenballens. Zudem hat der Fuß ein Längs- und ein

Quergewölbe. Dadurch wird das Körpergewicht hauptsächlich über die drei Punkte Großzehengrundgelenk (Großzehenballen), Kleinzehengrundgelenk (Kleinzehenballen) und Ferse getragen. Das Fußgewölbe wird durch Bänder und Muskulatur zusammengehalten.

Der Fuß wird nicht nur über die Fuß-, sondern auch über die Unterschenkelmuskulatur bewegt. Es gibt die kurzen Fußmuskeln, die direkt am Fuß selbst sind, und die lange Muskulatur, die außerhalb des Fußskeletts ihren Ursprung hat, z. B. eben die Unterschenkelmuskeln.

Diese knappen Informationen über die Muskeln mögen auch Ihnen ein Ansporn für Ihr tägliches Training sein. Denn starke Muskeln sind die Voraussetzung für Ihre Aufrichtung und das richtige Belasten der Füße. Wer rastet, der rostet.