

«Füße meckern nicht»

Unsere Füße tragen uns durchs Leben – und doch widmen wir ihnen kaum Aufmerksamkeit. Es sei denn, sie machen Probleme. Physiotherapeutin und Buchautorin Stella Arndt hat dafür Lösungen – und möchte Menschen für ihre Füße sensibilisieren.

Interview: Karen Schärer



Stella Arndt (1964) hat ihre berufliche Tätigkeit dem Fuss verschrieben. Die Physiotherapeutin mit zahlreichen Zusatzausbildungen hat eine Praxis für Fussgesundheit in der Lüneburger Heide und bietet auch Webinare und Online-Fusstrainings an. Sie ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema Fussgesundheit, zuletzt erschien «Füße to Go» (2021) im GU Verlag. stella-arndt.de

Stella Arndt nimmt den Anruf entgegen, während sie gerade einparkt. Noch auf dem Weg in ihre Wohnung sind wir schon mitten im Thema des Gesprächs.

Stella Arndt: So toll, dass Sie sich dem Thema Füße annehmen! Die Füße werden nämlich sträflichst vernachlässigt!

Wie zeigt sich das?

Sie sind in einem schlechten Zustand. Ich schätze, dass etwa jede und jeder Vierte Fussprobleme hat. Einige Menschen trifft es so massiv, dass sie nur mit Schmerzen gehen können. Und auch Kinder sind schon von Fussbeschwerden betroffen.

Wie kommt das?

Wie unterschiedliche Untersuchungen zeigen, tragen 60 bis 90 Prozent der Menschen zu kleine Schuhe. Das ist Wahnsinn! Bei Kindern verschärft sich das Problem: Die Schuhe werden zu klein gekauft, aber die Kinderfüße wachsen ja noch. Doch das ist nicht der einzige Grund für Fussbeschmerzen.

Es ist für Eltern anspruchsvoll, die wachsenden Füße ständig im Blick zu haben.

Durchaus. Und es ist auch teuer.

Was ist das häufigste Thema in Ihrer Praxis für Fussgesundheit?

Der Vorfuss: Der Gross-Zeh und die anderen Zehen und alles, was so im vorderen Bereich des Fusses ist. Fast alle Deutschen und wohl fast alle Schweizer haben einen Spreizfuss, das bedeutet, der Fuss verbreitert sich vorne. Das führt dann in der Folge und über die Jahre zu weiteren Problemen. Der Spreizfuss trägt zum Beispiel dazu bei, dass sich leichter ein Hallux Valgus entwickelt oder Hammer- und Krallenzehnen.

Ist der Spreizfuss genetisch veranlagt? Oder sind die Probleme hausgemacht?

Es gibt eine genetische Disposition dafür. Bei Frauen ist es zudem so, dass durch Hormonschwankungen, Schwangerschaften, Wechseljahre das Bindegewebe weicher wird. Dann flacht das Vorfussquergewölbe viel leichter ab als bei Männern. Es ist aber zu einem grossen Teil auch hausgemacht, weil wir den Füßen nicht das geben, was sie brauchen. Für die Füße ist es absolut Gift, was wir ihnen anbieten.

Welche Zutaten hat der Giftcocktail?

Erstens der ebene Boden. Unsere Fussmuskeln werden viel mehr auf Naturboden gefordert, doch auf dem laufen wir nur noch in Ausnahmefällen. Erst nach einem Strandspaziergang merken wir, was wir für Muskeln an den Füßen haben. Es reicht aber nicht, nur in den Sommerferien barfuss zu laufen.

Und zweitens?

Der Fuss ist ein Wahrnehmungsorgan, das wird total unterschätzt. An jeder Fusssohle sind 60 000 bis 70 000 Nervenenden. Der ebene Untergrund bietet den Füßen kaum Reize, doch wenn die Füße in Schuhen stecken, werden noch weniger Nerven aktiviert. Entsprechend weniger Muskelaktivität wird ausgelöst. Schuhe sind nicht per se schlecht, häufig tragen wir aber falsche, zu kleine Schuhe, oder solche mit zu dicken Sohlen. Unsere Füße sind in Schuhen eingesperrt, und das tut ihnen gar nicht gut.

Das gibt zu denken. Was noch?

Die wenige Bewegung. Wenn Kinder sich zu wenig bewegen und die Füße kaum benutzen, kommen die Füße gar nicht in Schwung. Dasselbe gilt auch für Erwachsene. Und die Füße leiden auch enorm unter den Zivilisationskrankheiten wie Rheuma und Diabetes.

Ist Homeoffice für die Füße ein Segen, da sie zu Hause nicht in Schuhen stecken?

Wenn der Fuss nicht eingesperrt ist, ist das schon mal gut. Aber es reicht natürlich nicht, mal ein paar Schritte in der Wohnung zu gehen.

Spielt es eine Rolle, ob man zu Hause barfuss oder in Socken herumläuft?

Wenn man kalte Füße hat, sind Socken eine gute Lösung. Sie sollten aber nicht zu eng sein.

Und ist der Trend, immer und überall Turnschuhe zu tragen, gut für den Fuss?

Ein Schuh ist dann ein guter Schuh, wenn er dem Fuss Platz lässt und flexibel ist. Der Fuss ist ja auch flexibel, er möchte nicht auf einer starren Sohle gehen. Insofern finde ich diese Stoffschuhe gar nicht schlecht. Aber egal welche Schuhmode, egal ob im Homeoffice oder im Büro: ein bisschen Fusstraining tut immer gut: Muskeln kräftigen und dehnen, Faszien entspannen.

Das machen die Wenigsten. Weshalb vernachlässigen wir unsere Füße so sehr?

Sie sind halt nicht so im Blickfeld. Und: Die Füße meckern nicht so schnell. Sie können unglaublich viel kompensieren an Fehlhaltung, Fehlbelastung, schlechter Behandlung. Wir können über Jahre auf fehlgestellten Füßen gehen und merken nicht, dass etwas schief läuft. Und auf einmal – vielleicht nach einer Fahrradtour oder einer falschen Bewegung – geht es los mit Schmerzen. Dann ist es aber häufig schon spät. Die Ärztinnen und Ärzte verschreiben meist Einlagen. Doch mit einer Einlage lernt man nicht wirklich, etwas zu verändern. Es handelt sich meistens um eine passive Hilfe.

Aktiv wird man mit Übungen, wie Sie sie in Ihrem Buch «Füße to Go» vorstellen.

Zuallererst geht es darum, ein Bewusstsein für die Füße zu entwickeln und dass man etwas für die Fussgesundheit machen kann. Das ist für viele auch schon ein Wunder.

Die Zutatenliste für glückliche Füße sei kurz, schreiben Sie. Wie lautet sie?

Der Fuss braucht Abwechslung und Herausforderung, mit Übungen und Training. Etwas möchte ich noch anfügen.

Ja, bitte?

Die Füße werden immer sehr physisch betrachtet als Teil des Körpers. Man muss sich aber auch bewusst machen: Unsere Füße sind das Kontaktorgan zur Mutter Erde. Wenn wir diese Erde zupflastern, ist es weder für die Erde, noch für die Füße gut, und auch nicht für uns als Menschen, die von der Erde abhängen. Ich finde es wichtig, sich begreiflich zu machen, dass wir ein Leben lang auf diesen Füßen stehen und gehen. Und was für eine Einschränkung der Lebensqualität es ist, wenn wir das nicht mehr können. Das macht sich keiner bewusst. Erst wenn es soweit ist.

”
Der Fuss ist ein Wahrnehmungsorgan, das wird total unterschätzt.”

Übungen für den Alltag

Diese Übungen trainieren allgemein die gesunde Fusststellung, Entspannung und Kräftigung.

1

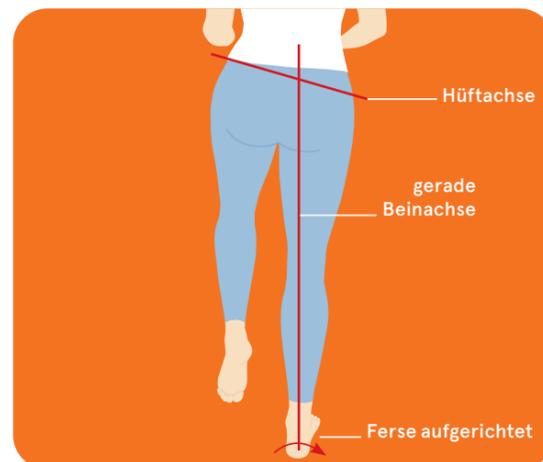
Beim Zähneputzen: Flamingo

Sie stehen im Bad, die Zahnbürste liegt bereit.

Step 1: Beide Fersen mittig belasten, so dass die Innen- und Aussenseiten gleich viel Druck haben.

Step 2: Den rechten Fuss in den Boden hineinschieben und den linken Fuss ein paar Zentimeter vom Boden hochheben. Der Kopf zieht an einem goldenen Faden zur Decke. Werden Sie dabei ganz lang.

Step 3: Jetzt die Zähne putzen! Passen Sie auf, dass Sie dabei nicht mit der rechten Ferse nach innen knicken. Wiederholung: Nach etwa 1 Minute das Standbein wechseln. **Tipp:** Für einen stabileren Stand durch die Füße ausatmen.



2

An der Ampel: Energiekugel im Stand

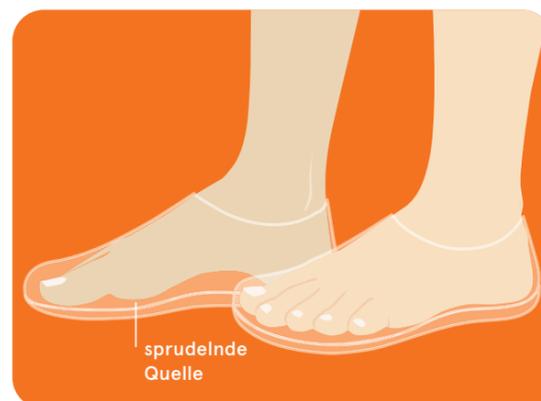
Sie sind unterwegs und stehen, z. B. an der Ampel.

Step 1: Stellen Sie sich vor, im vorderen Teil Ihres Schuhs, genau zwischen Gross- und Kleinzehengrundgelenk, liegt eine Energiekugel unter der sprudelnden Quelle. Die alten Chinesen hatten die Vorstellung, dass durch die «sprudelnde Quelle» an unserer Fusssohle die Energie der Erde in den Körper strömt.

Step 2: Umfassen Sie die Kugel und saugen Sie sie in Ihre Fusssohle hinein, und zwar abwechselnd zügig durch den rechten und linken Fuss.

Step 3: Dann die Kugel mit beiden Füßen gleichzeitig einsaugen. Achten Sie beim Lösen des Quergewölbes auf Ihre Ferse, sie darf nicht nach innen knicken.

Dauer: 1–3 Minuten pro Seite. **Tipp:** Die Energiekugel-Übung auch mal barfuss machen.



3

Im Büro: Fussesheberdehnung

Diese Übung kann man wunderbar im Sitzen nebenbei tun – mit oder ohne Schuhe.

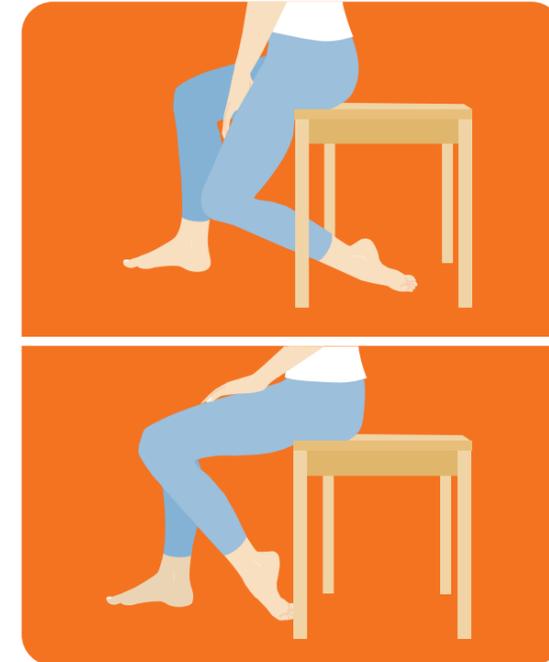
Step 1: Einen Fuss so umdrehen, dass der Fussrücken zum Boden zeigt. Dann den Fuss nach hinten unter den Stuhl schieben.

Step 2: Üben Sie etwas Druck auf den Fuss aus, bis Sie eine Dehnung im Fussrücken spüren.

Step 3: Den Fuss Stück für Stück weiter nach vorne ziehen und dabei immer stärker auf den Fuss drücken, um die Dehnung zu intensivieren.

Step 4: Dann die Seite wechseln.

Dauer: Dehne pro Seite 1–2 Minuten



4

Am Abend: Zehn Finger Gebet

Setzen Sie sich hin und legen Sie den rechten Fuss bequem auf den linken Oberschenkel. Die rechte Hand stabilisiert bei der ganzen Übung den rechten Fuss, dieser bleibt ruhig.

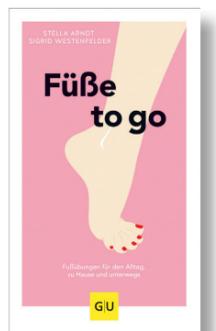
Step 1: Versuchen Sie, die Finger der linken Hand von unten in die Zwischenräume der Zehen des rechten Fusses zu fädeln. Die Zehen bleiben dabei lang und zeigen nicht nach oben.

Step 2: Drücken Sie nun mit den Zehen die Finger zusammen und spreize dann Zehen und Finger voneinander weg.

Step 3: Kreisen Sie dann mit den Fingern und Zehen rechts- und linksherum.

Step 4: Die Finger langsam wieder aus den Zwischenräumen der Zehen ziehen.

Dauer: 3–4 Minuten, wechseln Sie dann die Seite.



Buchtip

«Füße to go» bietet Wissen zum Thema Fuss und ein hübsch illustriertes Fussübungsprogramm für unterwegs. Kräftigende und mobilisierende Übungen für jedermann, die sich im Alltag einbauen lassen, wie auch Übungen für Menschen mit bestimmten Fusstypen und Fussproblemen.

Stella Arndt, Sigrid Westenfelder: «Füße to go», GU Verlag (2021)