



Foto: S. Hofschlaeger/pixelio.de

Standhaft und erdverbunden

Füße werden für die Fortbewegung benötigt. Aber nicht nur – Füße spielen auch für unsere Gesamtgesundheit und für „unseren Standpunkt“ im Leben eine entscheidende Rolle. Stella Arndt beschreibt die Zusammenhänge.

Füße spielen in unserer Kultur keine große Rolle. Das ist mit auch ein Grund für ihren schlechten Gesundheitszustand. Dabei sind die Füße Hochleistungsorgane. Besonders die Fußsohlen, die manch einer nie zu Gesicht bekommt, spielen nicht nur funktionell, sondern auch für unser Menschsein und für unsere Verwurzelung eine tragende Rolle. Diese Tatsache wird unter anderem durch das Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) untermauert. Doch egal, ob ein Mensch sich eher an der physischen Funktion der Füße oder an den energetischen Gegebenheiten orientiert: Der achtsame Umgang mit den Fußsohlen verbessert nicht nur die Gesundheit, sondern lässt uns auch leichter durchs Leben gehen.

Die Verbindung zur Umwelt

Die Haut an der Fußsohle schützt den Fuß, trennt ihn von seiner Umwelt und gleichzeitig verbindet sie ihn mit ihr. Zwischen der Haut und Plantaraponeurose befindet sich das Druckkammersystem. Dieses polstert aufgrund seines genialen Aufbaus Ferse, Klein- und Großzehengelenk so gut, dass wir die extrem hohen Druckkräfte beim Stehen und Gehen normalerweise nicht bemerken. Denn merken sollen wir über

die Fußsohlen etwas ganz anderes: die Bodenbeschaffenheit, Berührungen, Vibration und Temperatur. Und natürlich auch unsere Stellung im Raum. Nur wenn die Fußsohlen das leisten können, können wir uns auch intelligent fortbewegen.

Doch die Wahrnehmung wird zunehmend getrübt: dicke, extra gedämpfte Schuhsohlen und diverse Erkrankungen, wie zum Beispiel Durchblutungsstörungen, Erkrankungen des Rückenmarks oder MS haben Störungen der Sensibilität zur Folge und damit häufig auch eine gestörte Motorik. Es ist dann eben nicht mehr möglich, auf leisen Sohlen daher zu kommen, sondern die Betroffenen platschen durchs Leben, weil ihnen die Kontrolle über die Füße fehlt. Viele der Probleme sind hausgemacht und leider werden Patienten häufig mit einem „da können Sie nichts machen“, alleine gelassen. Die gute Nachricht ist: Häufig lässt sich mit einfachen Mitteln und mit persönlichem Einsatz die Gesundheit der Fußsohlen verbessern. Doch die Betroffenen müssen es wollen und selber tun. Und genau daran scheitert oft die Genesung.

Die Fußsohle als Somatotop

Der Fuß ist genau wie das Ohr oder die Iris ein Somatotop (altgriechisch soma

= Körper und topos = Ort, Stelle, Landstrich, Gegend), also die Projektion von Körperregionen auf die Hautoberfläche. Dabei finden sich am Fußrücken eher die muskulären Anteile des Körpers, während sich alle Organe und Organsysteme an der Fußsohle spiegeln. Eine elastische und gesunde Fußsohle ist also nicht nur wichtig für unsere Statik und das schmerzfreie Gehen. Sie gibt auch Aufschluss über den Zustand des gesamten Körpers. Organe und Funktionskreisläufe lassen sich gezielt durch den therapeutischen Druck an der Sohle beeinflussen. Die Fußreflexzonentherapie hat sich vor allem aufgrund des Engagements von Hanne Marquardt und ihrem Lehrerverband zu einer ernst zu nehmenden Methode entwickelt.

Eine einfache Methode seinen Fußsohlen, den Faszien und damit gleichzeitig seinem gesamten Körper etwas Gutes zu tun, ist das Rollen über einen Flummi. Bis zu einer Schuhgröße von zirka 42/43 arbeite ich mit einem Flummi von 30 Millimeter Durchmesser, bei größeren Füßen mit einem Durchmesser von 40 bis maximal 50 Millimeter. Meiner Meinung nach sind das die idealen Fasziensphären: Aufgrund des geringen Durchmessers haben sie eine hervorragende Tiefenwirkung, welche der Patient mit dem Druck, den er ausübt,



Mit einfachen Fußgymnastikübungen können sehr gute Resultate erzielt werden. (Foto: Frauke Szameitat)

selbst steuern kann. Mit diesen Bällen und ein paar anderen einfachen Übungen habe ich in meiner Praxis immer wieder Erstaunliches erlebt. Und mein Fazit ist: Bei Fußbeschwerden kann man sehr viel machen.

Auch eine Fußmassage ohne Kenntnisse der Reflexzonen ist nicht nur für die Füße eine Wohltat. Die Beschäftigung mit den eigenen Füßen an sich hat bereits heilsame Auswirkungen. Die Füße in die eigenen Hände zu nehmen, hat etwas grundsätzlich Positives. Zusätzlich tut der Druck auf schmerzende Stellen am Fuß gut, reduziert häufig die Schmerzen und wirkt sich nebenbei auch regulierend auf das entsprechende Körperorgan aus – ganz im Sinne der Fußreflexzonen-therapie. Es muss nicht immer die Massage oder eine Behandlung vom Profi sein. Ganz im Gegenteil: je mehr wir uns mit den eigenen Füßen beschäftigen und die vielfältigen Heilungsmöglichkeiten nutzen, desto größer sind die Chancen auf Genesung.

Verwurzelung

Unsere Füße sind weit mehr als nur ein Fortbewegungsorgan. Mit ihnen betreten wir die Erde, doch das hat längst nicht nur einen physischen Aspekt. Unser physisches Leben findet zwischen zwei Polen statt, nämlich „vom Scheitel bis zur Sohle“. Von der Materie bis zu den geistigen Dimensionen. Während unser Kopf den Großteil der Sinnesorgane beherbergt, sind unsere Füße, insbesondere die Fußsohlen, mit dem Boden der Tatsachen, der Materie, verbunden.

Wir Menschen sind zum Glück mehr als Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder. „Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel...“ Das wusste schon Johann Wolfgang von Goethe. Wir brauchen beides. Doch die Verwurzelung wird uns immer schwerer gemacht. Das moderne Leben mag zwar fortschrittlich und bequem sein, doch für unsere Füße ist es wenig hilfreich. Neben den bereits genannten Folgen für Muskulatur, Faszien und Statik hat das Versiegeln der Erde auch noch ganz andere Konsequenzen: Wir verlieren immer mehr den Kontakt zu Mutter Erde. Wir können weder unsere Füße noch die Erde gut wahrnehmen. Anstatt die Erde zu hegen und zu pflegen, treten wir sie mit Füßen und tun uns selber damit keinen Gefallen. Wir wissen nicht



Praxiswissen!

Der Fußretter



Foto: Arndt

In meiner Praxis setze ich für das Basis-Fußtraining den Fußretter® ein, mit dem die Patienten auch zu Hause ein einfaches und sehr effektives Training durchführen können. Es beinhaltet Dehnung, Kräftigung und Faszienbehandlung. Das Training dauert maximal zehn Minuten. Patientenbeispiel: Patientin, 66 Jahre mit Hallux valgus bds. und starken Schmerzen in beiden Vorfüßen. Gehen ist nur eingeschränkt möglich und dann auch nur in extrem weich gepolsterten Schuhen. Nach der ersten Behandlung übt sie zu Hause selbstständig mit dem Fußretter und kann nach zirka sieben Tagen eine deutliche Schmerzreduktion verzeichnen. Auch barfuß gehen ist wieder möglich.

mehr, wo wir herkommen, wie es weitergehen soll oder wohin die Reise überhaupt geht. Viele Menschen sind nicht mehr verwurzelt. Weder räumlich noch in sich selbst.

Doch gut geerdet zu sein ist eine Grundvoraussetzung für ein gelungenes Leben. All unsere geistigen Fähigkeiten brauchen ein stabiles Fundament, damit wir sie voll entfalten können. Insofern spiegelt die Not der Füße gleichzeitig auch eine seelische Mangelsituation. Wir können das ändern, wenn wir uns immer wieder bewusst machen, woher wir kommen und was wir zum Leben wirklich brauchen. Bei jedem Schritt. Nicht höher, schneller, weiter, sondern langsam, achtsam und mit Mitgefühl. Gehmeditation heißt das Zauberwort. Das Gute daran ist, dass Gehmeditation an keine Rahmenbedingungen geknüpft ist. Sie ist überall und immer möglich. Wir können beim Gehen funktionelle Abläufe üben und diese langsam wieder ins Gangbild integrieren, wie zum Bei-

spiel die Aktivierung des Quergewölbes. Oder wir lassen uns noch mehr auf den meditativen Aspekt ein und tun dabei einfach das, was wir ohnehin ständig tun: Gehen und atmen. Und ganz nebenbei kommen wir auch an. Vor allem bei uns selber.

Die sprudelnde Quelle

Die Akupunktur ist eine wesentliche Säule der TCM und wird seit über 2000 Jahren erfolgreich bei der Behandlung von unterschiedlichsten Erkrankungen eingesetzt. Bemerkenswert ist die Tatsache, dass von 365 Akupunkturpunkten, die über den gesamten Körper verteilt sind, sich nur ein einziger an der Fußsohle befindet. Dieser Akupunkturpunkt, Niere 1, liegt in einer Vertiefung zwischen den beiden vorderen Fußballen, ungefähr zwischen dem vorderen und dem mittleren Drittel der Fußsohle (ohne die Zehen). Er hat den schönen Namen „Sprudelnde Quelle“. Was dort sprudelt ist das Leben selbst beziehungsweise die Lebensessenz.

Niere 1 (das Energietor Yong Quan) symbolisiert in der Traditionell Chinesischen Medizin unseren körperlichen Anfang und unser Ende. Er steht für unsere Lebensessenz. In der TCM wird die Niere als die Wurzel des Lebens bezeichnet. Sie speichert die Lebensessenz, eine wertvolle Substanz, die wir von den Eltern erben. Diese Grundenergie des Lebens sollte gut gepflegt werden, denn je mehr sie verbraucht wird, desto schwächer werden wir. Das vorgeburtliche Qi, welches durch die Nierenenergie repräsentiert wird, kann im Gegensatz zum nachgeburtlichen Qi nicht ergänzt oder aufgebaut werden. Die Niere wird in der TCM als der Sitz der Urkraft, der Willensstärke, der Sexualenergie und Kreativität beschrieben. Sie ist verantwortlich für Fortpflanzung und Wachstum, stärkt und wärmt den Rücken, gibt den Knochen und dem Haar ihre Kraft und steht zudem mit den Funktionen des Gehirns in direkter Verbindung. Indem wir uns mit der Energie der Erde verbinden, bewusst mit ihr und mit uns selber umgehen, stärken wir unsere Nierenenergie. Die Aktivierung von Yong Quan bewirkt viel. Sie baut Stress ab, verringert Anspannung, senkt den Blutdruck und reguliert die Atmung. Außerdem beruhigt und erfrischt sie den Geist und fördert dadurch die geistige Klarheit. Aktiviert wird der Bereich von Niere 1 durch Fokussierung – ganz im Sinne des Stillen Qigongs. Die Lage

von Niere 1 an der Fußsohle macht Sinn, denn das Leben auf dieser Erde ist an die Materie gekoppelt. Und die Erde selber ist pure Materie und Lebensspenderin.

Fazit

Unsere Fußsohlen mit ihrem komplexen Aufbau leisten einen entscheidenden Beitrag für unsere Fortbewegung und somit für unser tägliches Leben. Leider werden aufgrund unserer modernen Lebensweise die Füße zunehmend unelastischer und kränker. Menschen mit Fußproblemen haben jedoch viele Möglichkeiten, selber aktiv zu werden und die Gesundheit ihrer Füße zu verbessern. Als Somatotop und als Erdungsorgan spielen sie zusätzlich eine entscheidende Rolle. Da die Füße jedoch kaum noch direkten Kontakt mit dem Erdboden haben, wird es für uns immer schwieriger, uns zu erden und Wurzeln zu schlagen. Das hat nicht nur Folgen dafür, wie wir in der Welt stehen und gehen, sondern für unser gesamtes Leben. Allein dieser Umstand sollte schon Grund genug für eine gute Pflege und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Füßen sein. «

Literatur

- Arndt, Stella: Endlich frei von Fußschmerzen – Die besten Übungen bei Hallux valgus und anderen Beschwerden“ (Gräfe & Unzer Verlag)
- Gera, Bernadett: „Fuß-Qigong: Einfache Energieübungen für die Füße“ (Irisiana Verlag)
- Kinzelmann-Gullotta, Susanne: „Die Yoga-Fußschule – So werden Füße, Beine und Rücken wieder schmerzfrei“ (Goldmann Verlag)
- Larsen, Christian: „Gut zu Fuß ein Leben lang: Trainieren statt operieren: Die besten Übungen aus der Spiraldynamik“ (TRIAS Verlag),
- Rogall, Thomas: „Die Kunst des Gehens – Schritt für Schritt zu gesunden Füßen“ (Nymphenburger Verlag)

Anschrift der Verfasserin:

Stella Arndt
Fußschule Lüneburger Heide
Wacholderhof 6
29525 Uelzen
www.fusssschule.eu