

Gut zu Fuss

Wie geht es deinen Füßen?

Unsere Füße besitzen mehr Sinneszellen als unser Gesicht. Sie stützen uns, sorgen für Gleichgewicht und Beweglichkeit. Ein Leben lang begleiten sie uns mit Höchstleistungen. Doch wo bleibt unser Dank? Achtlos zwängen wir sie oft in viel zu enge Schuhe und schenken ihnen auch sonst kaum Aufmerksamkeit.

Kein anderes Körperteil wird von uns so sehr unterschätzt., dabei sind unsere Füße wahre Meisterwerke. Viel mehr als nur der letzte Teil unseres Körpers.

Hast du schon mal darüber nachgedacht, welche Qual unser Alltag für unsere Füße ist? Tausende von Schritten tragen sie uns zuverlässig durch den Alltag. Wir gehen, rennen, springen, tanzen, balancieren auf ihnen. Unsere Füße leisten harte Arbeit, aber wir sind uns dessen kaum bewusst. Dabei sind sie viel mehr als nur unser Grundstein.

Tausend Nervenenden und Sensoren an den Sohlen der Füße melden jedes kleine Steinchen, machen jeden Schritt über spitze Steine zu einem Eiertanz und den Spaziergang am Strand zu etwas sehr Entspannendem. Beinahe 30 Knochen, 30 Gelenke und 60 Muskeln, dazu mehr als 100 Bänder und über 200 Sehnen machen sie zu einem natürlichen Kunstwerk.

Hast du Kontakt zur Erde? Eine unglaubliche Konstruktion ist unsere Fußsohle, in welcher sich ein Fettposter befindet. Dieses ist von großer Bedeutung, um die Belastungen beim Gehen und Springen abzufedern. So wird diese Schicht beim Gehen unter der Ferse auf die Hälfte zusammengedrückt. Das Fett grenzt sich in Kammern ein, aus denen es nicht herauskann, was ganz entscheidend ist für einen schmerzfreien Gang: Ein gegeneinander verschieben der einzelnen Kammer verhindert ein Verrutschen der Sohle unter Belastung. Bei unseren Vorfahren hatte die Fußsohle noch ständig direkten Kontakt zum Untergrund. Doch heute sind wir viel zu selten barfuß unterwegs. Dabei wäre das optimal. Denn ohne Schuhe wird die Belastung beim Gehen gleichmäßig und harmonisch über den ganzen Fuß verteilt. Wie eine Welle läuft sie von hinten nach vorne durch den kompletten Fuß. Dabei rollen wir bis weit in die Zehen ab. Alle 60 Muskeln und alle 214 Sehnen sind im Einsatz und ermöglichen uns so eine weiche, flexible Bewegung. Genau das wird in Schuhen oft verhindert. Das Problem dabei: Viele Schuhe stützen den Fuß viel zu sehr. Muskeln und Sehnen werden nicht mehr gefordert und drohen zu verkümmern. Die Fußsohle bildet drei Punkte: der Großzehballen, der Kleinzehballen und die Ferse. Miteinander verbunden bilden sie ein Dreieck. Zwischen diesen Punkten liegen drei Fußgewölbe: das Quergewölbe, das mittlere und seitliche Längsgewölbe. Drei muskulär angehobene Hohlräume, die deine Körperhaltung maßgeblich unterstützen. Auf diesen drei Punkten verteilt sich unser Körpergewicht, sie haben den meisten Kontakt zur Erde. Aktivierst du dein Fußgewölbe, schaffst du nicht nur ein stabiler Untergrund, sondern zentrierst deinen gesamten Körper. Von ganz alleine sortieren sich deine Gelenke von unten nach oben (Fuß-, Knie- und Hüftgelenk und unsere Wirbelsäule). Sind die Füße symmetrisch ausgerichtet, ist es auch der gesamte Körper. Das liegt daran, dass zwei Muskeln jeweils von einer Seite unseren Fuß wie ein Steigbügel umschließen. Zusätzlich durchziehen Faszien wie ein umfassendes Netzwerk den gesamten Körper. Alles hängt zusammen.

Tipp: Barfußgehen im Gras: stärkt das Immunsystem (Abhärtung), sorgt für eine Stärkung der Unterleibsorgane, hilft gegen Kopfschmerzen, kräftigt die Fußmuskulatur, stärkt Sehnen und Bänder, dient als Venen- und Wadenmuskel-Pumpe, massiert die Fußreflexzonen, dient dem Stressabbau, hilft gegen Fußschweiß und beugt Fußpilz vor

Beweg dich mit uns. Komm zur Leichtfüßigkeit

Füße ausrollen mit Faszienball

Klavierspielen mit den Zehen

Ausrichtung neutraler Stand: Füße hüftgelenksbreit, zweiter Zehe mittig zur Ferse ausrichten, 3 Punkte Belastung (Gross- Kleinzehen, Ferse), aktiv zuerst Groß-, dann Kleinzehen und dann Ferse in den Boden drücken, lösen, während 10 Atemzüge wdh.



Abfolge 3-5 wiederholen

Achtsamkeitsübung: Fersensitz mit angestellten Zehen



Zwerchfellatmung integrieren

Achtsamkeitsübungen zum Danke sagen:

Hand und Fuß vereinen

Verschranke im Sitz alle Finger der linken Hand mit allen Zehen des rechten Fußes. Handballen und Fußballen schmiegen sich aneinander. Die Zehen sind entspannt. Verweile einige Atemzüge in der Verbindung der Hand, die handelt, und dem Fuß, der dich durch das Leben trägt. Wiederhole es auf der anderen Seite.

Fersensitz mit aufgestellten Zehen & Zwerchfellatmung:

Ich möchte dich bewegen, dich Schritt für Schritt in den Fersensitz einzuarbeiten. Kaum eine andere Übung vermag die Fußsohle so effektiv zu dehnen wie der Fersensitz mit aufgestellten Zehen. Alle Strukturen werden wunderbar aufgedehnt. Bitte beachte: Zehen aktiv gegen den Boden drücken. Für die Elastizität von Muskeln und Faszien entscheidend ist die Kombination von Muskellänge plus Anspannung. Es ist wie beim Barfußgehen auf Naturboden: Das Abrollen auf unebenem Boden erfordert Muskelaktivität, während gleichzeitig die Zehen durch den Abrollvorgang gestreckt und die Muskeln und Sehnen maximal gedehnt werden. Bei regelmäßiger Anwendung bleiben die Faszien der Fußsohle ein Leben lang elastisch. Die positiven Auswirkungen dieses Fersensitzes sind, dass der Beckenboden durch die Zwerchfellatmung rhythmisch aktiviert wird, die vordere Oberschenkelmuskulatur wird gedehnt, die Zehengrundgelenke werden in die Streckung mobilisiert, und die Faszien der Sohle voll aufgedehnt.