

# Zeigt her eure Füße

Gesunde Füße tragen einen Menschen Zeit seines Lebens einmal um die Erde. Doch sie müssen gezielt gefördert und gefordert werden – von Kindesbeinen an!

**Text: Beat W. Hollenstein**  
**Fotos: Caroline Minjolle**

**D**er Fuss ist ein Geniestreich der Natur, der den Menschen auf hundert Quadratzentimetern während rund 80 Jahren durchs Leben trägt. Und er ist für extreme Belastungen gebaut: Bei einem 6-m-Weitsprung beispielsweise wirken Kräfte auf den Fuss, die im Bereich von einer Tonne liegen. Bei einem Marathonläufer kommen gesamthaft locker 2500 Tonnen zusammen – pro Fuss!

Doch viele Füße «lahmen» auch ohne solche Extrembelastungen. Während laut Studien 98 von 100 Menschen mit gesunden Füßen auf die Welt kommen, haben nur noch 40 Prozent von ihnen auch im Erwachsenenalter gesunde Füße.

Woran liegt's? Betrachtet man die urgeschichtliche Entwicklung der menschlichen Füße, wird rasch klar, wo der Hund begraben liegt. Über Millionen Jahre entwickelten sie sich, um der Herausforderung unterschiedlichster Böden gewachsen zu sein: Sand, Steppen, Fels, Bachläufe. Auf der Jagd beziehungsweise auf der Flucht vor Raubtieren legten unsere Vorfahren grosse Strecken zurück. Vor gut 10000 Jahren gaben die ersten Menschen das Nomadenleben auf und wurden Bauern. Doch auch auf Scholle und Stoppelfeldern waren robuste Füße vonnöten. Dramatischer war die Änderung, die erst vor wenigen Jahrhunderten einsetzte: Wir haben uns zu sesshaften Büromenschen entwickelt – bis hin

zur «Sesselhaftigkeit». Im Auto, bei der Arbeit, in der Schule oder vor der Glotze, überall ist Sitzen angesagt. Dadurch sind die Füße zum Nichtstun verkürrt.

Kommt hinzu, dass wir sie oft in Schuhwerk zwingen, das eher modischen als praktischen Gesichtspunkten folgt. Dass ihnen das stinkt, geben sie über kurz oder lang deutlich zu verstehen... Auch die Beschaffenheit heutiger Böden, vom Wollteppich über den englischen Rasen bis zum Asphalt, stellt alles andere als eine ultimative Herausforderung für unsere Standfestigkeit dar.

Folge dieser Monotonie: «Der Fuss verliert seine Stabilität und Sensibilität», erklärt Dr. med. Christian Larsen. Der moderne Mensch sei ziemlich kopflastig, und da seien die Füße weit weg. «Man kümmert sich erst um sie, wenn sie Probleme machen.» Hier will der Zürcher Fusspezialist Gegensteuer geben. In 20-jähriger Forschungsarbeit hat er die Spiraldynamik entwickelt, eine Bewegungslehre, die wie eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper angewendet werden kann. Dabei liegen Larsen die Füße besonders am Herzen: Als eigentliches Körperfundament sollen gesunde Füße noch fitter und Fussfehlstellungen korrigiert werden. Heute ist der 47-jährige Leiter des Instituts für Spiraldynamik an der Privatklinik Bethanien in Zürich. Von hier aus wollen er und sein Team ihre Erkenntnisse in Theorie und Praxis unters Fussvolk bringen. Mittel zum Zweck ist dabei hauptsächlich die Kinder-Fusschule, die im vergangenen Herbst mit dem Förderpreis der Stiftung SNE für

die Zusammenarbeit zwischen Erfahrungs- und Naturmedizin ausgezeichnet wurde.

Laut Christian Larsen treten Fussmissbildungen bei drei bis vier Prozent aller Neugeborenen auf. In der Regel sind sie harmlos: Die Fussform hat sich wegen Platzmangels der Innenform der Gebärmutterhöhle angepasst. Sichel- und Hackenfüsse sind typische Beispiele hierfür; beide wachsen sich im Verlauf der ersten Lebensmonate meist spontan zurecht. Beim Säugling sind O-Beinchen und gebeugte Kniegelenke ebenso verbreitet wie unproblematisch, und die Eltern dürfen sich ruhig an den süßen Plattfüsschen ihres kleinen Lieblings ergötzen. Später, beim Kleinkind, gehören Knickfüsse und X-Beine zu den normalen Erscheinungen. «Der Gewölbeaufbau des Fusses und die gerade Ausrichtung der Beine brauchen Zeit», meint der Arzt. Der Fuss sollte jedoch bis zum Beginn des Zahnwechsels eine klare, natürliche Struktur erreicht haben.

Indes, gerade Kinder im Schulalter weisen oft Knick-, Senk- oder Plattfüsse auf. Für viele Orthopäden ist das kein Problem. Doch Larsen hält nichts von solchen Verharmlosungen: «Vor allem der Knickfuss steht häufig am Anfang einer fatalen Reihe von Fehlbelastungen. Denn ihm folgt häufig der Knicksenkfuss! Mit zunehmendem Wachstum verliert der Fuss an Elastizität, Spannkraft und büsst die notwendige federnde Wirkung ein, zudem geraten die Beinachsen aus dem Lot.» Dadurch würden Knie- und





Machen Sie hin und wieder ein Theater – ein Fusstheater! Einige Übung braucht's, bis die aufgemalten Smileys die Stirn runzeln können, ohne die Zehen zu bewegen. Spass machts auf jeden Fall, wie Yara, Larissa und Lisa beweisen.

Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule chronisch fehlbelastet.

Weshalb gerät der an sich gesunde Fuss auf die schiefe Bahn? Christian Larsen zählt die wichtigsten Faktoren auf:

► Kinderfüsse werden zu früh in Schuhe gezwängt. «Babys, die noch nicht gehen können, brauchen keine Schuhe.»

► Der Nachwuchs geht zu wenig barfuss. In einer Umfrage im EU-Raum gaben ein Drittel der befragten Kinder an, nie ohne Schuhe unterwegs zu sein. Aber: Um zu kräftigen Füßen heranzuwachsen, brauchen Kinderfüsse Auslauf und Frischluft. «Die Fussprobleme der Erwachsenen las-

## Im Auto, bei der Arbeit, in der Schule oder vor der Glotze, überall ist Sitzen angesagt. Dadurch sind die Füße zum Nichtstun verknurrt.

sen sich durch häufiges Barfussgehen in jungen Jahren um die Hälfte reduzieren», ist Larsen überzeugt.

► Zwei Drittel der Kinder tragen zu kleine oder zu schmale Schuhe, was zu bleibenden Deformierungen führen kann.

► Fast so schlimm sind zu grosse und zu weite Schuhe: Der Fuss rutscht nach vorne und wird ebenfalls gestaucht.

► Unnötige Einlagen, die Kraft vortäuschen, wo keine ist. Larsen: «Heute trägt jedes sechste Kind Einlagen, obwohl nur gerade in 15 Prozent der Fälle eine medizinische Notwendigkeit gegeben ist.» Für ihn kommt Aktivgymnastik vor Passivstütze.

Um späteren Fusschäden vorzubeugen, plädieren die Verfasser des Ratgebers «Gesunde Füße für Ihr Kind», Christian Larsen, Bea Miescher und Gabi Wickihalder, dafür, analog zu der erfolgreichen Anti-Karies-Kampagne in den Sechzigerjahren möglichst früh mit Präventionsmassnahmen zu beginnen. Also von Kindesbeinen an.

Eine gute Körperhaltung muss von Grund auf aufgebaut werden: von den Füßen her. Natürlich würden bei der Fussform laut Larsen auch die Gene ein Wörtchen mitreden. Aber nur ein Drittel sei Vererbung, der Rest Gewohnheit. «Der Grosse-Zeh-Schiefstand oder der Knickfuss ist

eine schlechte Angewohnheit, weil das «Gewusst wie» fehlt.» Er verweist auf junge Balletttänzerinnen, die aufs Schönste zeigen würden, dass gerade Beine, eine perfekte Fussstellung und ein schönes Fussgewölbe erlernbar seien.

«Dabei geht es keineswegs um Drill, sondern um gezielte Übungen, die Spass machen», erklärt Bea Miescher, die als gelernte Kindergärtnerin die Spiraldynamik-Fusschule mit Kindergartenkindern umgesetzt und verfeinert hat. Wichtig sei, die spielerische Neugier der Kleinen für den eigenen Körper und seine Funktionsweise zu nutzen. ►

## WO FÜSSE ZUR SCHULE GEHEN

Schneckenhäuser, Nabelschnur, DNS-Doppelhelix mit genetischem Code – alles ist nach dem Spiralprinzip gebaut. Die Spirale ist ein Universalbaustein der Natur, platzsparend, stabil und doch flexibel. Sie ist zudem das Organisationsprinzip unseres Bewegungssystems. Diesem Umstand verdankt die Spiraldynamik® ihren Namen. Auch das Fuss skelett ist in sich spiralgig «verschraubt»: Ferse und Vorfuss drehen in entgegengesetzte Richtungen.



Im Buch «Gesunde Füße für Ihr Kind» (Trias, Fr. 25.90) beantwortet das Autorenteam Larsen/ Miescher/ Wickihalder nicht nur die wichtigsten Elternfragen, sondern zeigt auch 32 Übungen für kleine und grosse Füße nach der Spiraldynamik.

Ab Sommer dieses Jahres werden auch Fusskurse für verschiedene Altersklassen angeboten, die Spiel, Spass und Wissen rund um Kinderfüsse und die gesamte Körperkoordination vermitteln. Infos: [www.fuss-schule.info](http://www.fuss-schule.info).

Ein erster Fusskurs für 8- bis 11-Jährige, gegliedert in 7 einstündige Lektionen, startet am 21. August im Studio Darsana in Luzern (041 370 03 70). Kosten (inkl. Kursbuch): Fr. 250.– Interessant für Muki-Treffs, Elternvereine usw.: Halbtägige Kurse können flexibel gebucht werden. Mindestteilnehmerzahl: 6 Paare. Infos: [bea.miescher@fuss-schule.info](mailto:bea.miescher@fuss-schule.info) oder [gabi.wickihalder@fuss-schule.info](mailto:gabi.wickihalder@fuss-schule.info)





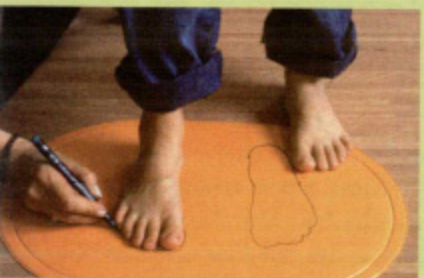
1



2



3



4



5

## So macht Fussgymnastik Spass

Die folgenden Übungen für den Hausgebrauch nach dem Prinzip der Spiraldynamik machen nicht nur Ihrem Kind, sondern auch Ihnen Spass.

### 1. Auch Füsse haben Augen

Schlagen Sie dem topebenen Alltag ein Schnippchen: Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen und führen Sie es über einen Parcours mit allerlei Gegenständen, zum Beispiel: Tannenzapfen, Duplo-Steinen, rauer Fussmatte, mit Steinen gefülltes Kuchenblech, Wolle. Errät der Nachwuchs die Dinge? So oder so eine einzigartige Erfahrung für Fusssohlen, Nerven, Muskeln und Gehirn.

### 2. In jedem Fuss steckt ein kleiner Picasso

Zeichnen kann man nicht nur mit den Händen. Fixieren Sie einen Filzer zwischen den Zehen Ihres Kindes, das im Schneidersitz vor einem Blatt Papier sitzt – und los gehts. Achten Sie darauf, dass der Fuss auf seiner Aussenkante liegt. Dadurch muss der Vorfuss fleissig drehen, um den Stift auf das Papier zu bringen; das ist die hohe Kunst! Übrigens: Für viel Spass ist gesorgt, wenn Sie selber auch mitmachen. Und falls der Nachwuchs Sie auslacht, weil Ihre Sonnen, Blumen oder Sterne allzu expressionistisch ausfallen, sollten Sie daran denken: Füsse sind ungemein lernfähig! Für eine präzise Führung von Fuss und Zehen braucht's viel Geschick und ganz schön viel Kraft in den Beinen und im Bauch.

### 3. Für künftige Sportler und Haltungskünstler

Wie ein Turmspringer stellt sich das Kind beispielsweise auf die unterste Treppenstufe auf den Vorfuss und balanciert den Körper aus. Gelingt ihm dies, darf es nun Aufzug fahren: Langsam lässt es die Fersen wenige Zentimeter nach unten gleiten, um sich gleich wieder nach oben in Bewegung zu setzen. Aber bis in die oberste Etage fährt der Lift nicht – der Zehenstand sollte vermieden werden, denn er fördert den Spreizfuss. Achten Sie auch darauf, dass die Zehen sich nicht ankrallen. Eine Übung, die das Zusammenspiel von Gleichgewichtssinn, Muskeln und Sehnen fördert und ohne Mamas oder Papis helfende Hand kaum auf Antrieb klappt.

### 4. Kleinkunst mit grossem Effekt

Fertigen Sie mit Ihrem Kind eine Fusschablone an (z.B. aus einem Plastik-Tischset), die es bei

alltäglichen Verrichtungen wie dem Zähneputzen, Essen oder Flöte spielen an den optimalen Fussstand erinnert. Dabei stehen die Füße exakt parallel und hüftbreit nebeneinander. Eine Katze sollte gerade noch hindurchschlüpfen können. Desgleichen stehen Füße und Knie senkrecht übereinander, also weder O- noch X-Beine. So ist Ihr Kind fest verwurzelt. Natürlich taugt die Schablone auch als Spielgerät: Das Kind hüpf, tanzt oder spaziert im Raum zur Musik. Sobald diese abstellt, muss es möglichst schnell auf seiner Matte stehen, präzise auf dem Abbild seiner Füße.

### 5. Kriegen Sie den richtigen Dreh raus

Das Kind liegt entspannt auf dem Boden. Sie sitzen, von ihm abgewandt, zu seinen Füßen. Eine seiner Fersen liegt fest und gerade in Ihrer Handfläche. Drehen Sie nun den Vorfuss sachte in die Richtung, dass die grosse Zehe etwas von Ihnen weg, die kleine Zehe etwas näher zu Ihnen dreht, während Sie durch sanften Zug an der Ferse gleichzeitig die Achillessehne in die Verlängerung der Beinachse ziehen und so dehnen. Mit etwas Übung können Sie die Ferse auch in der entgegengesetzten Richtung des Vorfusses drehen. Dadurch baut sich das Fussgewölbe zu einer stabilen Gewölbekonstruktion auf. Lösen Sie die «Verschraubung», und zwar nur bis zur Ausgangsposition, also keine Gegenrotation. Sogar kleine Zappelphilippe halten bei dieser Königsdisziplin der Fussgymnastik still, garantiert!

### Körperbewusst bis in die Zehenspitzen

Berühren Sie die Fusssohle Ihres Sprösslings mit verschiedenen Gegenständen (z. B. Grashalm, Gummiball, Fellstück, Pinsel), die er erraten soll. Kitzeln gilt nicht, denn das Kind soll ja entspannt bleiben! Variante eins: Zeichnen Sie mit dem Finger eine Kontur auf die Fusssohle. Ists ein Kreis, ein Herz oder ein Stern? Variante zwei: Fordern Sie das Kind auf, mit verbundenen Augen aus einem Sammelsurium von Gegenständen mit den Füßen beispielsweise das Handy, den Schwingbesen oder den Ball herauszufischen. ◀