

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

## *Buch*

Gesunde Füße sind die Träger eines gesunden Körpers. Doch rund 80 Prozent der Deutschen leiden unter Fußproblemen. Einlagen helfen oft nicht, manchmal scheint eine Operation unausweichlich. Doch das muss nicht sein. Dr. med. Christian Larsen erklärt in diesem Buch, wie die Anatomie des Präzisionsinstruments Fuß wirklich funktioniert und weshalb es zu Beschwerden kommt. Er unterstützt bei der Selbstdiagnose von Fußproblemen und erklärt, wie Profis wirklich helfen können. Außerdem fördert er mit dem Wissen um richtiges Gehen und mit zahlreichen praktischen Lösungen und Übungen die Fußintelligenz. Statt langweiliger Fußgymnastik stärken alltagstaugliche Basisübungen den Fuß in Wahrnehmung, Beweglichkeit und Kraft. Ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm hilft bei speziellen Problemen wie Hallux, Fersensporn und ähnlichem. Die zahlreichen hochwirksamen Übungen der Spiraldynamik® Fußschule sind dabei eine echte Alternative zu einer Operation. Mit ihnen macht man Schluss mit Fehlbelastungen und Schmerzen und entdeckt ein von Grund auf neues Körpergefühl — fußgesund und munter.

## *Autor*

Dr. med. Christian Larsen, 1956 in Basel geboren, ist Arzt und Leiter des Instituts für Spiraldynamik an der Privatklinik Bethanien in Zürich. Er ist Forscher, Autor, Preisträger, Dozent und Mitbegründer der Spiraldynamik® und lebt mit seiner Frau und zwei Töchtern in der Nähe von Zürich.

[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Dr. med. Christian Larsen

# Gut zu Fuß ein Leben lang

Erfolgsmethode Spiraldynamik®  
mit 50 wirkungsvollen Übungen

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

#### 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2011  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2004, 2007 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage  
Stuttgart GmbH & Co. KG., Stuttgart

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: © Frank Kraemer/Photographer's Choice RF/  
Getty Images

Redaktion: Annerose Sieck

Fotos: Spiraldynamik® International AG

Die abgebildeten Personen haben in keiner Weise mit der Krankheit zu tun.

Zeichnungen: S. 22, 28, 30, 80, 82, 150, 154, 158, 162,  
166, 170, 174, 182, 186, 250, 252, 254 Viorel Constantinescu;  
alle anderen Zeichnungen Spiraldynamik® International AG

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17217-7

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

# Inhalt

Die Übungen alphabetisch auf einen Blick .....	11
Basisübungen .....	12
Anwendung im Alltag .....	13
Spezialübungen .....	14
Vorwort .....	16
Damit Sie über dieses Buch stolpern .....	16
<b>1 Evolution: Gesunden Füßen auf der Spur .....</b>	<b>19</b>
Lebensstil: Vom Dauerläufer zum Dauersitzer .....	20
Herkunft: Affen- oder Delfinmensch? .....	22
Natur: Der Trick mit der Spirale .....	24
Rotation: Bitte dreidimensional .....	26
Anatomie zum Anfassen .....	28
Fußmuskeln: Muntermacher für müde Füße .....	30
Keilprinzip: Das Gewölbe trägt sich selbst .....	32
Dreipunkte-Theorie: Veraltet und überholt .....	34
Neurologie: Das Programm ist perfekt .....	36
Propriozeption: Damit die Füße wissen, wo Sie stehen .....	38
Psychologie: Zeigt her eure Füße .....	40
Fußpsychologie: Das kleine Einmaleins .....	42

<b>2 Fußprobleme: Füße auf schiefer Bahn</b> .....	45
Fuß- und Beinschmerzen im Überblick .....	46
Schmerzlokalisierung: Typischer Ort, typische Ursachen	48
Schwellung und Verfärbung: Sichtbare Alarmzeichen ..	50
Hautverfärbung: Von weiß bis schwarz .....	52
Nagelverfärbung: Von fleckig bis gestreift .....	53
Kraft und Sensibilität: Nervensystem lahm gelegt .....	54
Fußverletzung: Offensichtlich, versteckt, unterschätzt	56
Problemfüße: Missbildungen, Normvarianten, Fehlstatik .....	58
Orthopädie: Knicksenkfüße & Co. ....	62
Abklärung: Fachärztliche Diagnostik .....	63
Neurologie: Hohlfüße & Co. ....	65
Diagnostik: Die neurologische Untersuchung .....	66
Arterielle Fußprobleme: Durchblutungsstörung & Co. ..	68
Die Diagnose der arteriellen Verschlusskrankheit .....	69
Venöse Fußprobleme: Varizen & Co. ....	71
Abklärung: Venen unter der Lupe .....	72
<b>3 Schritt für Schritt zur Selbstdiagnose und Selbsthilfe</b> .....	75
Selbstdiagnose: Schritt für Schritt .....	76
Ortho-Test: Knick-Platt-Spreiz-Fuß & Co. erkennen .....	80
Prognose: Wissenschaftliche Wahrsagerei .....	84
Chronischer Verlauf: Das Problem wird zum Dauerthema .....	85
Selbsthilfe: Das Übungsprogramm .....	87

Übungsqualität: Feingefühl bis in die Zehenspitzen . . . . .	89
Automatisierung: Anker als Schlüssel zum Erfolg . . . . .	91
Prävention: Trainieren ist besser als operieren . . . . .	92
Lernstrategie: Kinder lernen so schnell sie können . . . . .	94
<b>4 Basisübungen: Wahrnehmung, Beweglichkeit, Kräftigung und Koordination . . . . .</b>	<b>97</b>
Wahrnehmung: Bodengefühl . . . . .	98
Wahrnehmung: Fersen-Lot . . . . .	100
Beweglichkeit: Fußspirale . . . . .	102
Beweglichkeit: C-Bogen . . . . .	104
Kräftigung: Fuß-Picasso . . . . .	106
Kräftigung: Zehenraupen . . . . .	108
Stehen: Vierpunkte-Stand . . . . .	110
Einbeinstand: Flamingo . . . . .	112
Gehen: Sternensammler . . . . .	114
Gehen: Raubkatzensgang . . . . .	116
Training: Fersen-Proprio . . . . .	118
Training: Sandalecken . . . . .	120
<b>5 Anwendungsübungen für jeden Tag . . . . .</b>	<b>123</b>
Integration: Anwendung hat Priorität . . . . .	124
Füße unterwegs . . . . .	126
Ständiges Stehen: Standhaft und leichtfüßig . . . . .	128
Dynamisches Stehen . . . . .	130
Ständiges Sitzen: Bandscheiben wie Pudding . . . . .	132
Dynamisches Sitzen . . . . .	134
Gehen: Gangzyklus mit Rhythmus . . . . .	136

Zeitlupen-Gehen .....	138
Walking: Den Füßen Beine machen .....	140
ABC für Einsteiger .....	142
Jogging: Natürlich und gesund .....	144
Aller Anfang ist leicht .....	145

## **6 Spezialübungen: Lösungen für**

<b>wichtige Fußprobleme .....</b>	<b>149</b>
Knickfuß & Co.: Schiefes Fundament .....	150
Sprunggelenk-Kräftigung: Turmspringer .....	152
Senkplattfuß: Gewölbekollaps in Zeitlupe .....	154
Regulation des Muskeltonus: Fußwelle .....	156
Spreizfuß & Co.: Füße auf den Felgen .....	158
Anti-Spreizfuß: Marionette .....	160
Hallux valgus: Großzeh auf Abwegen .....	162
Anti-Hallux-valgus: Fußdäumling .....	164
Krallenzehen & Co.: Voll ins Leere .....	166
Anti-Krallenzehen: Saugnapf .....	168
Fersensporn & Co.: Stachel im Fuß .....	170
Belastungsoptimierung: Spurenleger .....	172
Achilles & Co.: Schwachstelle Ferse .....	174
Koordinationstraining: Nurejew .....	176
Raucherbein & Co.: Gefäße sind trainierbar .....	178
Geh- und Gefäßtraining: Angio-Walking .....	180
Varizen & Co.: Alles strebt nach oben .....	182
Muskelpumpe: Veno-Pump .....	184
Arthrose & Co.: Knorpelschutz am Ende .....	186
Gelenkzentrierung: Fersentraktion .....	188

---

Restless Legs & Co.: Das große Kribbeln .....	190
Fußmassage: Entspannung für die Muskulatur .....	192
Fußpilz & Co.: Infektionen auf dem Vormarsch .....	194
Fußpflege-Wohlfühlritual: Fußbad .....	196
<b>7 Professionelle Hilfe: Zug um Zug .....</b>	<b>199</b>
Erste Anlaufstelle: Der Allgemeinmediziner .....	200
Orthopäden: Die Zunft der Knochenschlosser .....	202
Spezialisten: Fußexperten im Einsatz .....	204
Selbstheilungskräfte: Jetzt sind Sie dran! .....	206
Physiotherapie: Die greifbare Fußtherapie .....	208
Podologie: Feile statt Skalpell .....	210
Reflexzonen-Massage: Gesundheit durch die Fußsohle	212
Fuß-Fit: Gezieltes Fußtraining .....	214
Alltagschuhe: Poesie aus Leder .....	216
Modeschuhe: Feminines Feintuning .....	218
Turnschuhe: Jahrhundertirrtum Stoßdämpfung .....	220
Trainingsschuhe: Mehr als nur laufen .....	222
Sandaletten: Fast so gut wie barfuß? .....	224
Maßschuhe: Komfort nach Maß .....	226
Einlagen: Füße mit perfekter Straßenlage .....	228
Fußbett-Einlagen: Polsterung nach Maß .....	230
Spreizfuß-Einlagen: Druckumverteilung .....	232
Korrektur-Einlagen: Fehlbelastung fest im Griff .....	234
Sport-Einlagen: Auf Nummer sicher .....	236
Stimulations-Einlagen: Aktivierte Trittsicherheit .....	238
Die drei Todsünden der Fußchirurgie .....	240
Der Operateur: Wie finden Sie den richtigen? .....	243

Die Indikation: Operation – ja oder nein? .....	245
Der Zeitpunkt: Operation – jetzt oder später? .....	246
Das Risiko: Es muss vertretbar sein .....	248
Hallux valgus: Austin, Scarf und Lapidus .....	250
Hallux rigidus: Versteifung, Kunstgelenk .....	251
Zehen-Chirurgie: Krallen- und Hammerzehen .....	252
Morton-Neurom: Nerv herausschneiden .....	253
Die Nachbehandlung .....	254
Die Spritze: Diagnose und Therapie .....	256
Die Zweitoperation: Komplikation oder Kunstfehler ...	257
<b>Anhang</b> .....	261
Glossar und Abkürzungen .....	262
Literatur .....	267
Adressen .....	271
Fragen an Ihre Füße .....	274
Register .....	283

## Die Übungen alphabetisch auf einen Blick

Angio-Walking .....	180
C-Bogen .....	104
Dynamisches Sitzen .....	134
Dynamisches Stehen .....	130
Fersen-Lot .....	100
Fersen-Proprio .....	118
Fersentraktion .....	188
Flamingo .....	112
Fußbad .....	196
Fußdäumling .....	164
Fußmassage .....	192
Fuß-Picasso .....	106
Fußspirale .....	102
Fußwelle .....	156
Marionette .....	160
Nurejew .....	176
Raubkatzensgang .....	116
Sandalecken .....	120
Saugnapf .....	168
Spurenleger .....	172
Sternensammler .....	114
Turmspringer .....	152
Veno-Pump .....	184
Vierpunkte-Stand .....	110
Zeitlupen-Gehen .....	138
Zehenraupen .....	108

## Basisübungen

### Wahrnehmung

Übung: Bodengefühl ..... 98

Übung: Fersen-Lot ..... 100

### Beweglichkeit

Übung: Fußspirale ..... 102

Übung: C-Bogen ..... 104

### Kräftigung

Übung: Fuß-Picasso ..... 106

Übung: Zehenraupen ..... 108

### Stehen

Übung: Vierpunkte-Stand ..... 110

Übung: Flamingo ..... 112

### Gehen

Übung: Sternensammler ..... 114

Übung: Raubkatzensprung ..... 116

### Training

Übung: Fersen-Proprio ..... 118

Übung: Sandalecken ..... 120

## Anwendung im Alltag

### Alltag

Überall und jederzeit .....	124
Übung: Füße unterwegs .....	126

### Stehen

Standfestigkeit dank Entlastung .....	128
Übung: Dynamisches Stehen .....	130

### Sitzen

Sitzvermögen dank Abwechslung .....	132
Übung: Dynamisches Sitzen .....	134

### Gehen

Gehvermögen dank Fortschritt .....	136
Übung: Zeitlupen-Gehen .....	138

### Walking

Vom Trendsport zur Gesundheit .....	140
Übung: Walking-Einstieg .....	142

### Jogging

Vom Bewegungsmuffel zum Gesundheitsjogger .....	144
Übung: Jogging-Einstieg .....	145

## Spezialübungen

### **Knickfuß & Co.:**

Übung: Turmspringer ..... 152

### **Senkplatt-Hohlfuß & Co.:**

Übung: Fußwelle ..... 156

### **Spreizfuß & Co.:**

Übung: Marionette ..... 160

### **Hallux valgus & Co.:**

Übung: Fußdäumling ..... 164

### **Krallenzehen & Co.:**

Übung: Saugnapf ..... 168

### **Fersensporn & Co.:**

Übung: Spurenleger ..... 172

### **Achilles & Co.:**

Übung: Nurejew ..... 176

### **Verschlusskrankheit & Co.:**

Übung: Angio-Walking ..... 180

### **Varizen & Co.:**

Übung: Veno-Pump ..... 184

**Arthrose & Co.:**

Übung: Fersentraktion ..... 188

**Restless Legs & Co.:**

Übung: Fußmassage ..... 192

**Fußpilz & Co.:**

Übung: Fußbad ..... 196



# Vorwort

## Damit Sie über dieses Buch stolpern

Ich stelle ein Dutzend Fragen, Sie antworten spontan: Mehr als ein »Ja« und dieses Buch ist für Sie geschrieben – für Ihre Füße, um genau zu sein. Hier die Fragen:

- Sie sind fasziniert vom Wunderwerk Fuß?
- Sie möchten wissen, wie gesund Ihre Füße sind?
- Sie beanspruchen Ihre Füße beim Joggen, Sport, Tanz?
- Sie suchen Präventionsmöglichkeiten für gesunde Füße?
- Sie leiden an Fußproblemen?
- Sie sind mit familiären Fußproblemen belastet?
- Sie möchten selber eine Diagnose stellen?
- Sie möchten wissen, was mit ihren Füßen los ist?
- Sie wünschen eine Fußtherapie ohne Spritzen und Medikamente?
- Sie wünschen eine Alternative zur geplanten Fußoperation?
- Sie möchten das Schicksal Ihrer Füße in die eigenen Hände nehmen?
- Sie möchten etwas für die Füße Ihrer Kinder tun?

## **Gut zu Fuß – ein Leben lang**

Ein Drittel aller Erwachsenen klagt über Fußprobleme. Da läuft ganz entschieden etwas falsch! Genau genommen: Nicht etwas läuft falsch, sondern die Besitzer der Füße. Weggepackt in Strümpfen und Schuhen werden sie im kopflastigen Alltag förmlich zertreten. Die Auswirkungen sind schmerzhaft und unnötig.

Gewinnen Sie mit diesem Ratgeber die angeborene Intelligenz Ihrer Füße zurück, bis in die Zehenspitzen! Zahlreiche Tipps zur Selbstdiagnose, die besten Spiraldynamik® Fuß-Übungen zur Selbsthilfe und umfassende Vorbereitung für das Gespräch mit Ihrem Arzt geben Ihnen die notwendige Sicherheit und Kompetenz. Nehmen Sie das Schicksal Ihrer Füße in die eigenen Hände. Entwickeln Sie Bewunderung und Zuwendung für die eigenen Füße, die Träger Ihrer Persönlichkeit!

Dr. med. Christian Larsen

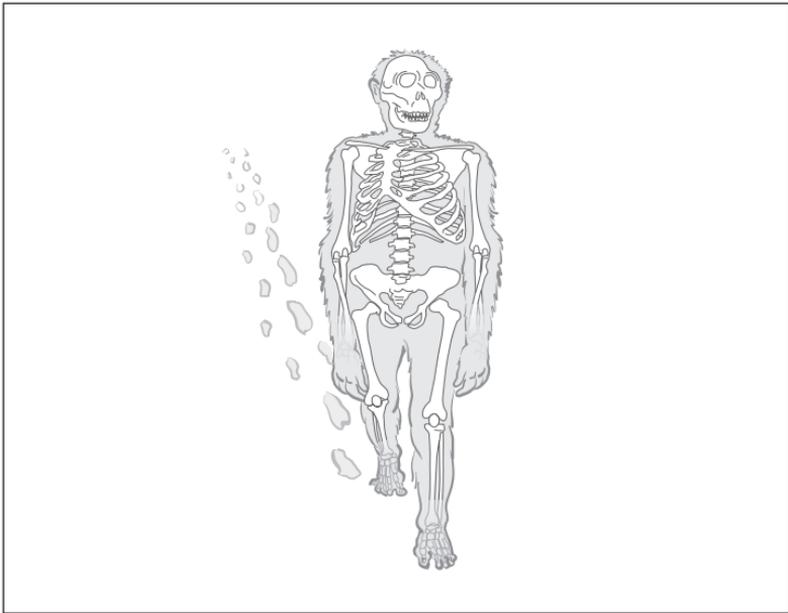
P.S.: Mein Dank geht an Claudia Larsen (Fotos), Bea Miescher und Maja Christen (Konzeption), Gertraud Albers und Annerose Sieck (Lektorat), Viorel Constantinescu (Zeichnungen) und Sibylle Duelli (Programmplanung).



# 1 Evolution: Gesunden Füßen auf der Spur

Der Leistungsausweis des menschlichen Fußes liest sich genauso spannend wie das Guinnessbuch der Rekorde. Stellen Sie sich einen Weitspringer vor: Beim Absprung wirken gewaltige Kräfte auf den Körper ein – bis zu einer Tonne bei einem Sechsmetersprung. Eigentlich müssten die kleinen Fußwurzelknochen bersten und die Sehnen reißen. Doch der Athlet landet sicher. Wie ist das möglich? Das Geheimnis liegt in der ausgeklügelten Gewölbekonstruktion, die solchen Belastungen standhält. Diese geniale Konstruktion steckt in jedem Fuß – auch in Ihrem!

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie dieses Know-how für die eigenen Füße nutzen können.



*Die Entdeckung dieser fossilen Fußspuren (Australopithecus afarensis bei Laetoli, Tansania, vor 3,8 Mio. Jahren) erbrachte den Beweis für den aufrechten Gang des Urmenschen.*

## **Lebensstil: Vom Dauerläufer zum Dauersitzer**

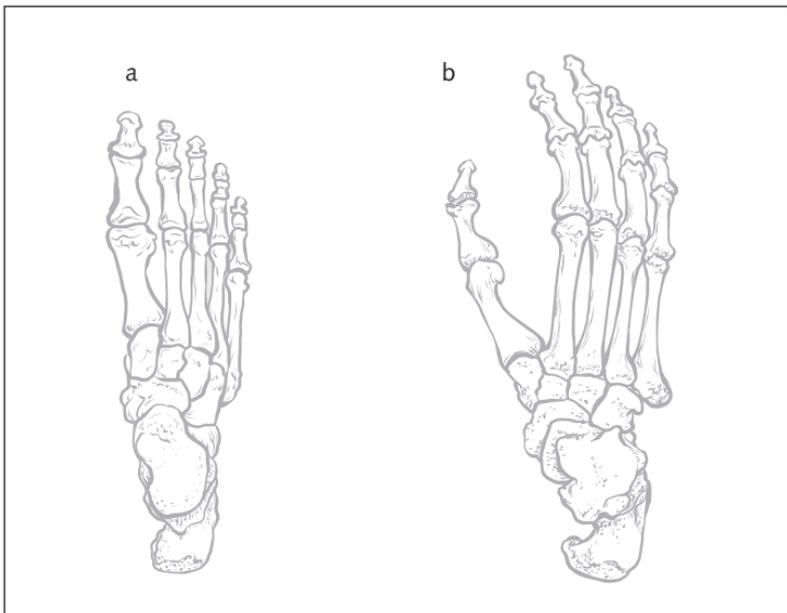
Die eigentliche Menschwerdung begann vor rund vier Millionen Jahren mit der »Vermenschlichung« des Fußes<sup>35</sup>. Um die Hände vom Dienst der Fortbewegung zu befreien und für andere Aufgaben zu nutzen, musste der Urmensch erst einmal stabil auf seinen Füßen stehen können. Lange bevor die Entwicklung von Hand

und Hirn einsetzte, lernten unsere Vorfahren also, richtig auf beiden Füßen zu stehen und zu gehen.

Lange Zeit lebten unsere Vorfahren als Nomaden auf ewiger Wanderschaft. Erst nach der letzten Eiszeit vor rund 6000 Jahren wurden sie sesshaft. Vor etwa 100 Jahren schließlich mutierte der Mensch zum modernen »Sitzling«: im Bürostuhl, vor dem Fernseher oder im Auto. Dramatische Veränderungen für den Fuß und das gesamte menschliche Bewegungssystem sind die Folge. Gesunde Füße jedoch brauchen Bewegung. Selbst Nichtläufer kommen zu Lebzeiten auf geschätzte 160 Millionen Schritte.

## Überblick Evolution

- Vor 4 Mio. Jahren: Urmensch geht
- Vor 2 Mio. Jahren: Großhirn entsteht
- Vor 10 000 Jahren: Eiszeit
- Vor 6000 Jahren: Nomaden werden sesshaft
- Vor 100 Jahren: Mensch wird zum »Sitzling«



*a) Der Fuß des Urmenschen unterscheidet sich klar vom b) Affenfuß; parallel angelegte Großzehe, spiraliges Fußgewölbe, massiver Fersenknochen.*

## **Herkunft: Affen- oder Delfinmensch?**

Zwei Theorien streiten über unsere jüngere Stammesgeschichte. Gemäß »Savannentheorie« führt die Entwicklungsgeschichte vom Vierbeiner über ein Affenstadium im Dschungel zurück in die Savanne. Der Urmensch begann aufrecht auf zwei Beinen durchs Leben zu gehen, bekam Kopf und Hände frei für andere Dinge.

Die »Wassertheorie« hingegen sieht das ganz anders: Die Urmenschen lebten in Küstennähe, halb zu Lande, halb im Wasser: daher das dicke Unterhautfettpolster, die vorspringende Nase, die spärliche Körperbehaarung und der Tauchreflex – wie bei Meeressäugern.

Mit der Aufrichtung zum Zweibeiner verlagerte sich der Schwerpunkt sprunghaft nach oben. Gleichzeitig verkleinerte sich die Standfläche auf bescheidene zweimal 100 cm<sup>2</sup>. Das Anforderungsprofil an die neuen Füße war gewaltig: Standfestigkeit, Gleichgewicht, Stoßdämpfung, Leichtfüßigkeit – und alles in einem! Trotz Genialität von Keil- und Spiralprinzip gab es eine Schwachstelle: die Verankerung der Großzehe. Der Greiffuß der Affen glich mehr einer Hand als einem Fuß. Das Daumenzehgrundgelenk ist evolutionsgeschichtlich ein sehr bewegliches Gelenk. Und genau darin liegt das Problem: Die elastisch-stabile Verankerung der Großzehe an den Keilbeinen ist anfällig für Fehlbelastung.

## Überblick Standfestigkeit

- Ferse gerade stabil
- Mittelfuß elastisch
- Bodenkontakt Großzehengrundgelenk



Dr. med. Christian Larsen

**Gut zu Fuß ein Leben lang**  
Erfolgsmethode Spiraldynamik®  
mit 50 wirkungsvollen Übungen

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
50 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-442-17217-7

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2010

Selbstdiagnose und Selbsthilfe: ausführlich und leicht verständlich beschrieben

Gesunde Füße sind die Träger eines gesunden Körpers. Doch rund 80 Prozent der Bevölkerung leidet unter Fußproblemen. Die von Dr. Christian Larsen entwickelten hochwirksamen Übungen der Spiraldynamik® schaffen Abhilfe und bieten sogar eine echte Alternative zu anstehenden Operationen. Fehlbelastungen und Schmerzen gehören der Vergangenheit an. Stattdessen entdeckt man ein von Grund auf neues Körpergefühl.