

Zeig her deine Füße!

Viele Menschen mögen ihre Füße nicht. Das ist schade, denn richtige Fußpflege ist ein Ausdruck wahrer Selbstliebe. Wir sagen Ihnen, **was unsere Füße so alles über uns verraten und wie wir sie so richtig verwöhnen können**



Es gibt wohl kaum jemanden, der seine Füße richtig mag und gern zeigt. Aus gutem Grund. Denn diese braven Leistungsträger ernten meist nur Häme. Bereits in der Schulzeit, wenn wir unsere nackten Füße noch ungeniert in der Öffentlichkeit zeigen, hören wir Bemerkungen wie „Was hast du denn für

einen komischen großen Zeh“ oder „dein kleiner Zeh ist ja ganz verkrüppelt“. Später schämen wir uns nur noch für sie und kümmern uns nicht mehr um sie. Mit etwas Mühe und Lieblosigkeit beziehen wir sie zumindest in die tägliche Körperpflege mit ein. Aber darauf beschränkt sich die Zuwendung dann auch. Das ist schade, denn nicht die

Hände, sondern die Füße sind unsere eigentliche Visitenkarte.

Füße sind das Menschlichste an unserem Körper

In dem Buch „Spuren der Seele“ erklären Rüdiger Dahlke und Rita Fasel warum. Ihrer Meinung nach sind Füße

Die Form eines Fußes kann viel über uns erzählen

ehrlicher als Hände, weil sie unverfälscht Zeugnis von uns ablegen. Zudem seien sie ein wahres Wunderwerk und das Menschlichste an unserem ganzen Körper. Denn das Fußgewölbe ist in der Schöpfung einzigartig und erlaubt uns nicht nur den aufrechten Gang, sondern auch die damit einhergehende Möglichkeit zu Aufrichtigkeit. Während die Hände unser Verhältnis zur Welt offenbaren, verraten unsere Füße unser Selbstverständnis und drücken somit auch unsere Eigenliebe und unser Selbstwertgefühl aus. „Für ein erfolgreiches Leben mag Ersteres entscheidend sein, für ein glückliches Leben aber ist Letzteres mindestens genauso wichtig“, erklärt das Autoren-duo. Da wir erfolgreich sein wollen und in der Gesellschaft ankommen wollen, pflegen wir gewohnheitsmäßig lieber unsere Hände. Doch zu gepflegten Händen gehören oft vernachlässigte Füße. Diese erzählen von der Missachtung der eigenen Wurzeln, so Dahlke und Fasel. Und wer nicht weiß, wo er herkommt, weiß auch nicht, wo er hingehen soll. Deshalb kann es sehr aufschluss- und lehrreich sein, seine eigenen Füße zu betrachten, da wir so viel über unsere Anlagen und Fähigkeiten erfahren können. Unsere Wurzeln sind zwar vorherbestimmt, dennoch haben wir immer noch die Chance, uns zu entwickeln und zu befreien. Wo Selbsterkenntnis vorangeht, ist alles Weitere in der Regel leicht, so Dahlke.

Die Fußtypen und ihre Bedeutung

Allein die Form des Fußes kann viel über den Menschen erzählen. Die Füße werden einem der vier Elemente Erde, Luft, Feuer und Wasser zugeordnet.

Der **Erdfuß** ist kurz, kräftig und rechteckig und wirkt schwer und unbeweglich. Die Fersenhaut kann wie ausgeörrte Erde trocken und aufgesprungen sein – ein Hinweis dafür, dass die irdischen Bedürfnisse zu wenig berücksichtigt werden. Auch die Zehen sind kurz und ein Zeichen für praktische Veranlagung. Menschen dieses Fußtyps sind persönliche Grundbedürfnisse, wie ein schönes Zuhause und Familie sehr wichtig. Abstraktes Denken ist ihnen fremd. Sie sind sehr kraftvolle Menschen und brauchen nur wenig Regenerationszeit. Körperliche Bedürfnisse können sie lange klaglos zurückstellen.

Der **Luftfuß** ist schlank und bleich, bei manchen schimmern die Venen durch die blasse Haut. Das Gewölbe ist hoch und die Zehen sind flexibler, da die Zwischenräume größer sind. Der zweite Zeh ist oft länger als der große, ein Hinweis dafür, dass die Hierarchie nicht eingehalten wird und sie sich lieber zurücknehmen und ungern die Führung übernehmen. Unerlöst neigen Personen dieses Fußtyps zu Schwatzhaftigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und übertriebenem Multitasking. Oft schei-



Erdfuß



Luftfuß



Wasserfuß



Feuerfuß

Fotos: S. 38: Pirella; Fotos: S. 39: Große und Unzer Verlag/ Die Spuren der Seele/ Fotos: Raimo Lara Fasel

Mobiles Fahrwerk



Eigentlich ist Christian Roth Hersteller von Prothesen und Rehabilitationsmitteln, ein Orthopädist also. Doch der Schweizer gibt sich damit nicht zufrieden. Er möchte seinen Patienten zeigen, wie sie Problemen des Bewegungsapparates rechtzeitig vorbeugen können. In dem 60 Seiten umfassenden Buch „Schmerzen umfahren“ erklärt der 44jährige anschaulich und verständlich die anatomischen und mechanischen Zusammenhänge von Hüfte, Knie und Fuß. Für den Verfasser vier

ter Orthopädie-Lehrbücher ist der menschliche Körper letztlich ein Fahrwerk, das gesamtheitlich verstanden werden muss, damit es richtig gepflegt werden kann. Für jeden spannend ist auch die Analyse des Gangs. Ein Beweglichkeitstest sorgt für Aufklärung und zugleich für Spaß. Mit viel Empathie gibt der Fachmann den Lesern viele Tipps und Anregungen, wie ihr Fahrwerk gesund und beweglich bleibt.

Christian Roth, **Schmerzen umfahren**
Books On Demand, ISBN 978-3-8391-6402-0, € 13,35



nen sie eher zu schweben, wenn sie mit ihren hochfliegenden Plänen und Gedanken davonsegeln. Wenn sie den Platz in ihrem Leben nicht gefunden haben, sind sie oft depressiv verstimmt. Sind sie erlöst oder befreit, haben sie ihre Ideen umgesetzt und leben in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit.

Der **Wasserfuß** ist lang und schlank, mit ebenfalls langen, eng aneinander liegenden Zehen. Oft ist er leicht feucht und kalt – ein Indiz für Angst. Menschen dieses Fußtyps sind emotional nicht sehr stabil, neigen schnell zu Ängstlichkeit und Unsicherheit. Der Fuß ist weniger standfest als der Erdfuß und eher zum Schwimmen als zum Laufen geeignet. Dennoch können sie sich meist besser verwurzeln als die abgehobenen Luftfüßler.

Der **Feuerfuß** ist länglich und schlank, da muskulös und ebenso kompakt wie der Erdfuß. Optimalerweise ist er sehr beweglich. Fühlt er sich dagegen unwohl, sind die Zehen eher starr und eng stehend. Entsprechend seinem Element, ist er oft heiß mit einer Neigung zum Schwitzen. Zudem kann er eine rötliche Verfärbung aufweisen. Viele Besitzer laufen deshalb gern barfuß. Menschen dieses Fußtyps nehmen sich wichtig und beschäftigen sich am liebsten mit eigenen Anliegen. Sie nehmen viel Raum ein und stellen sich stets ins rechte Licht. Sie sind durchsetzungsstark und drängen oft Menschen ihren Willen auf. Sie brauchen Zeiten des Alleinseins, in denen sie ihrem eigenen Rhythmus gemäß leben. Fußprobleme, wie Schwielen, starke Hornhaut am Trittbalken, an den Zehen und Ballen treten meist auf, wenn sie Probleme in Herzensangelegenheiten haben.

Fünf Übungen für die Füße

Verformungen wie Hallux valgus oder Hammerzehen und Fehlstellungen wie Knick- oder Senkfuß sind leider keine

Seltenheit. Sinnvoll ist in diesen Fällen oft das Tragen von Einlagen. Außerdem trägt man am besten Schuhwerk, das der Fußform entspricht und den Zehen genug Bewegungsfreiheit bietet, damit der Fuß beim Gehen abrollen kann. Spitzes, modisches Schuhwerk mit hohen Absätzen reduziert man am besten auf ein Minimum. Und laufen Sie so oft wie möglich barfuß.

Wir können selbst viel für unsere Füße tun, indem wir mit Übungen unsere Fußmuskulatur kräftigen. Die Beweglichkeit der Zehen nimmt zu, das Gewebe wird besser versorgt und der Wohlfühl-Effekt ist immens. Hier unsere Vorschläge:

Igelspiel: Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie einen Igelball unter einen Fuß. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fußsohle. Rollen Sie den Ball durch Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen entlang der Fußsohle. Schmerzhafteste Stellen möglichst sanft berollen. Kümmern Sie sich möglichst oft sanft um die Problemstellen. Verhärtetes Gewebe wird gelockert. Die Behandlung wirkt wie eine kleine Reflexzonenmassage.

Bleistiftgreifen: Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Spreizen Sie die Zehen und krallen Sie sie danach zusammen. Dann wieder spreizen. Danach versuchen Sie einen Bleistift oder ein Stofftaschentuch mit den Zehen zu fassen und aufzuheben. Ziel ist es, die Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Zehen zu verbessern.

Fußspirale: Setzen Sie sich bequem hin, Füße und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Nehmen Sie einen Fuß in beide Hände. Dabei umfasst eine Hand die Ferse, die andere den Vorfuß. Jetzt den Fuß wie ein Handtuch auswringen. Dabei zieht die



Fersenhand nach außen, die Vorfuß-

Hand nach innen. Mehrmals wiederholen. Eine ähnliche Übung kann man im Stehen machen. Konzentrieren Sie sich zuerst auf die Außenferse und verstärken Sie dort den Druck. Dann richten Sie das Augenmerk auf den Ballen und verstärken hier den Druck. Wiederholen. Auch dies führt zu einer Verwindung des Fußes. Ziel ist es, den Fuß beim Gehen wieder gleichmäßig zu belasten und richtig abzurollen.

Abstraktes Malen: Klemmen Sie sich im Schneidersitz einen Stift zwischen große und zweite Zehe. Der Vorderfuß liegt auf der Außenkante stabil auf dem Boden. Jetzt den Fuß nach innen drehen, ohne die Ferse zu bewegen. Zeichnen Sie Kreise. Mit dem anderen Fuß wiederholen.



C-Bogen: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie das Gelenk des kleinen und großen Zehs in die Hand.



Nun drehen Sie die beiden Zehen mit einer Einrollbewegung gegeneinander. Streichen Sie danach mit den Daumen den Vorderfuß nach außen hin aus.

Liebevolle Pflege für brave Leistungsträger

Ihre Füße, diese treuen, unermüdlichen Leistungsträger, brauchen genauso viel Zuwendung wie der restliche Körper, eigentlich aber mehr. Am besten duschen Sie Ihre Füße jeden Morgen kalt ab und trocknen sie gut ab. Auch wenn die Beine nach einem langen Tag schwer sind, hilft eine kalte Fußdusche oder für den Frischekick zwischendurch ein erfrischendes Spray mit Inhaltsstoffen wie Minze und Roskastanie (von *Alverde*) oder Orangen- und Lavendelessenz. Salbei und Wacholder helfen übrigens

bei Schweißproblemen. Auch das *Baobab-Spray* (von *Martina Gebhardt*) erfrischt den Fuß in Sekundenschnelle. Gönnen Sie sich zudem abends öfter ein Fußbad. Das Wasser darf aber nicht wärmer als 38 Grad sein. Als Pflegezusatz ist sowohl Meersalz aus dem Toten Meer oder auch ein Basenbad (von *Jentschura*) geeignet. Besonders wohltuend ist auch das *Baobab Foot Bath* von *Martina Gebhardt*. Neben dem Salz aus dem Toten Meer enthält es Sahara-Salz sowie den pilz- und entzündungshemmenden Blätterextrakt des Baobab-Baumes und grüne Mineralerde. Hornschüppchen kann man gut mit einem Peeling entfernen. Dazu können Sie auch selbst Meersalz mit einem fetten Öl, wie Mandel- oder Jojoba-Öl mischen. Bei dicker Hornhautbildung hilft nur ein Bimsstein oder der Besuch bei einer Fußpflegerin. Den Bimsstein mit wenig Druck kreisen lassen. Danach die Füße und die Zehenzwischenräume gut abtrocknen und gut eincremen. Ist die Haut trocken, ist Sheabutter oder Avocadoöl zu empfehlen. Am besten abends vor dem Schlafengehen eincremen – so kann die Pflege gut einziehen und über Nacht intensiv wirken. Wer seine Füße derart verwöhnt, wird bestimmt bald mit sich auf besserem Fuße stehen. Ein Versuch ist es allemal wert.

Eva van Wingerden

BUCHTIPP

Christian Larsen
**Gut zu Fuß
ein Leben lang**
Trias, € 17,95



BUCHTIPP

Ruediger Dahlke
Rita Fasel
**Die Spuren
der Seele**
GU, € 19,90

