



Zeigt her Eure Füße

Was Füße über die Persönlichkeit verraten

Füße sind mehr als Knochen, Bänder und Gelenke. An ihnen lassen sich Persönlichkeitsmerkmale, aber auch Dispositionen für Gesundheit und Krankheit ablesen. Ganzheitsmediziner Dr. Ruediger Dahlke und Zehenleserin Rita Fasel wissen Fußformen und Zehenstellungen zu deuten

VON
NAOMI
BECKER



Füße erzählen vom wahren Ich. An ihnen lassen sich Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Seelenaufgaben eines Menschen erkennen

Unsere Füße tragen uns im Laufe unseres Lebens dreißigmal um den Globus – und doch schenken wir ihnen im Alltag meist wenig Beachtung. Den kleinen Kunstwerken aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 107 Bändern und 19 Muskeln. Füße symbolisieren Bewegung und Standfestigkeit gleichermaßen. Das spiegelt sich in zahlreichen Redensarten wider: Welchen Stand hast du im Leben, dich hat man wohl auf dem falschen Fuß erwischt, stehst du endlich auf eigenen Füßen? Auch unser ganzer Auftritt, wie wir uns den anderen präsentieren, beginnt bei den Füßen. Denn die Fußhaltung beeinflusst die Knie- und Hüftstellung, das Becken und sogar die Gelenke des Kiefers.

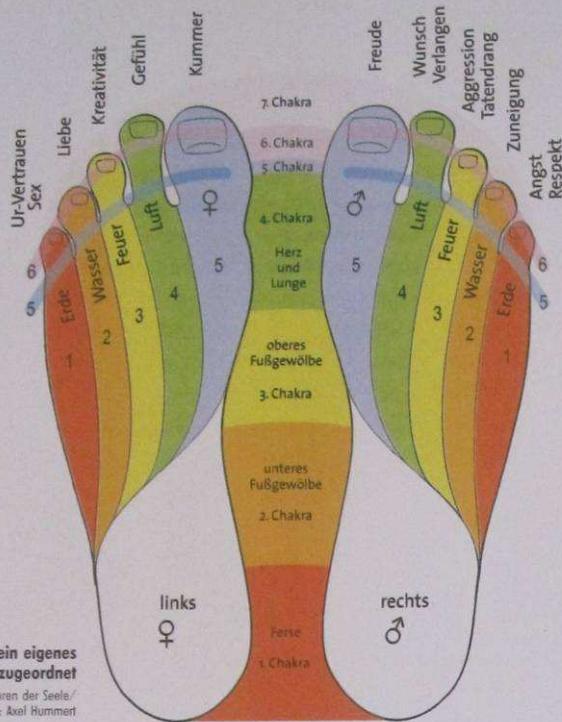
Doch das gilt auch umgekehrt: Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln und Organe spiegeln sich in den Fußsohlen wider. Sie sind sozusagen ein Abbild des ganzen Körpers. Diese Erkenntnis wird beispielsweise von der Reflexzonentherapie oder der Fußkartographie genutzt. Dazu kommt, dass sich in den

Fußsohlen über 70.000 Nervenenden befinden. Unsere Gesundheit beginnt somit an dieser Basis, den Füßen.

An den Füßen zeigen sich aber nicht nur organische Fehlfunktionen, sondern auch Emotionen und Persönlichkeit sagen Ganzheitsmediziner wie Dr. Ruediger Dahlke. Denn Gefühle und Probleme lassen Spannungen im Körper entstehen, die ihren äußerlichen Ausdruck unter anderem auch in den Füßen finden. Jede einzelne Zehe hat dabei ihr eigenes Lebens-thema. Auch jedem Chakra (ein Begriff aus dem Sanskrit für die feinstofflichen Energiezentren des Körpers) ist eine Zehe zugeordnet. So kann man an den Füßen auch erkennen, ob ein Chakra blockiert ist. Zeigen sich Auffälligkeiten, kann das auf einen unbewältigten Themenbereich hinweisen.

Füße zeigen uns Anlagen und Fähigkeiten, aber auch, wo wir diese vernachlässigt haben. Dazu Ruediger Dahlke: „In der Regel haben wir viel Verstecktes und Unterdrücktes, über das wir hinweggehen, das wir übergehen und manchmal sogar nieder-

Foto: S. Hubschlagner/visuals.de



Jeder Zehe wird ein eigenes
Lebensthema zugeordnet

Gräfe & Unzer/Die Spuren der Seele/
Illustrationen: Axel Hummert

1	Weltbild, Religion, Sicherheit innerhalb der Familie	1	Furcht, Bedrohung
2	Liebe, Intimität, Selbstliebe, Beziehung, Geld, Sex	2	Selbstliebe, Integration
3	Vorstellung innerer Bilder	3	Wut, Ärger
4	Gefühle, Gedanken, Emotionen	4	Hoffnung, Ideen, Ansichten
5	Gegenwart, aktuelle Themen	5	Vergangenheit, Überzeugungen
Das 6. und 7. Chakra haben transzendente Welten und spirituelles Erwachen zum Thema.			

treten und das sich folglich symbolisch unten in den Füßen sammelt.“

Körper, Geist und Seele sind an den Füßen bestimmte Regionen zugeordnet: Ferse und unterer Teil des Fußgewölbes entsprechen dem Körper, oberer Gewölbeteil und Fußballen stehen symbolisch für den Geist. Die Zehen zeigen unser Verhältnis zum seelischen Geschehen. Im großen Zeh selbst bildet sich nochmals der gesamte Mensch ab.

Eine ideale proportionale Aufteilung würde übrigens dem aus der Kunst bekannten Goldenen Schnitt folgen. Durch Abweichungen von dieser harmonischen Aufteilung kann man erkennen, ob ein Aspekt sich mehr Raum nimmt oder eher zurücktritt. So könnte eine im Verhältnis starke Betonung der Ferse anzeigen, dass jemand sich von seinen Anlagen her eine eher körperbetonte Beschäftigung suchen sollte.

Füße verändern sich übrigens das ganze Leben hindurch. Haben wir eine neue Position im Leben gefunden, passen sie sich an. Sie strecken sich beispielsweise, oder sie verkraften sich und werden krumm.

Schreiten oder Watscheln?

Der Gemütszustand eines Menschen lässt sich relativ leicht erkennen: Steht er mehr auf den Fersen, weist dies auf Selbstvertrauen hin. Gewicht auf dem Vorderfuß heißt soviel wie „auf dem Sprung sein“.

Am Gangbild zeigt sich, wie jemand im Leben vorwärts kommt. Zeigen beide Füße nach vorne, schreitet er schnell voran. Weisen die Fußspitzen eher nach außen, ist echtes Fortkommen behindert, die Person

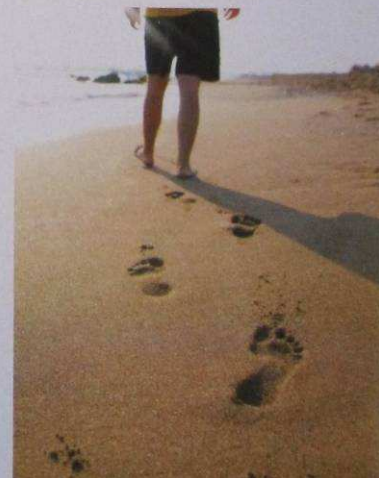
Lange Zehen deuten auf eine Betonung des Seelisch-Spirituellen hin



Breite Füße mit betonter Außenkante sind Ausdruck physischer Kraft



Am Gangbild zeigt sich, wie jemand im Leben vorwärts kommt. Sandspur oben: Dieser Mensch schreitet mit Energie voran. Unten: Der Mensch watschelt, Energie geht nach außen verloren.



Zeigt her Eure Füße Was Füße über die Persönlichkeit verraten

Zehenlesen leicht gemacht

„watschelt“ durchs Leben. Viel Energie geht nach außen verloren. Bei Abweichungen nach innen soll die Person eher introvertiert sein, denn sie geht buchstäblich auf sich selbst zu.

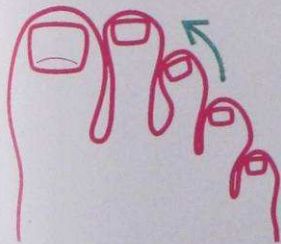
Die Zehen als Zeiger

Die Zehen sollten idealerweise gerade nach vorne zeigen. Weist ein Zeh seitwärts nach außen vom großen Zeh weg, nennt man ihn einen **Eilzoh**. Dieser gehört meist zu Menschen, die durchs Leben hetzen, ohne Vergangenes angemessen zu integrieren.

Ein **Rückblickszeh** hingegen weist in Richtung der großen Zehe und lässt auf einen Menschen schließen, der sich zu sehr mit der Vergangenheit beschäftigt.

Jubelzehen nennt man Zehen, die keinen Bodenkontakt mehr haben. Treten diese auf, konnte die spezielle Thematik, die mit dem entsprechenden Zeh verbunden ist, bisher noch nicht umgesetzt werden.

Schauen Sie doch mal, ob sich Ihr großer Zeh harmonisch in den Zehenbogen einfügt, ob er frech hervorschaut oder sich hinter den anderen Zehen zurücknimmt. Am Muster aller Zehen zusammen lässt sich nämlich erkennen, ob wir „den Bogen raus haben“. Steht der große Zeh in harmonischem Bogen mit allen anderen Zehen, spricht dies für einen ausgeglichenen, harmonischen Menschen. Ist der große Zeh hingegen zurückgenommen, deutet dies auf einen Menschen hin, der sich ebenfalls zurücknimmt. Steht der große Zeh deutlich weiter vor und ragt aus dem Zehenbogen heraus, will auch sein Besitzer zu den Herausragenden gehören. Die Größe des großen Zehs zeigt also an, wie viel Raum man sich selbst im Leben gibt.



Rückblickszeh: Der permanente Blick in die Vergangenheit bremsst das Leben im Jetzt

Siehe S. 102: Die Spuren der Seele/
Kommunikation: Axel Hummert

Jede Zehe hat ihr eigenes Thema, das immer mehrere Aspekte aufweist. Das Thema kann gut integriert oder aber noch nicht „eingelöst“ sein. Die Zehenthemen zeigen Tendenzen an und sollten immer in der Gesamtheit des ganzen Fußes „gelesen“ werden. Als einen Hinweis, den man für sich selbst überprüfen kann.

(Siehe Graphik auf Seite 102)

Linker Fuß

- **Kleiner Zeh:** Thema: **Urvertrauen, Liebe, Sicherheit, die so genannte „Vertrauenszehe“.**

Spitzes Ende: Weist auf eine Person hin, die vor allem die eigene Sicht toleriert, Ungeduld bei anderen Meinungen, oftmals rücksichtslos, auch sich selbst gegenüber. Tipp: Im Vorfeld kommunizieren, bevor man „explodiert“.

Kantiges Ende: Neigung, die Weltsicht anderer abwertend zu kommentieren, ehrgeiziges Gehen des eigenen Weges. Lernaufgabe: milder mit den Mitmenschen und auch sich selbst umzugehen.

Rundes Ende: Leichte Akzeptanz anderer Weltanschauungen. Schattenseite: Gefahr von übertriebener Selbstliebe.

Generell gilt: Rutscht die kleine Zehe unter die vierte Zehe, verbinden sich zwei Themen.

- **Vierter Zeh:** Thema **Liebesfähigkeit, Geben und Nehmen, Umgang mit Geld, „Liebeszehe“.**

Spitz: Extremer Umgang mit Liebe und Geld, Geiz oder Verschwendung. Aufgabe: Ausgleich schaffen.

Kantig: Große Selbstsicherheit, aber Gefahr von Arroganz, rigide Standpunkte.

Rund: Harmonie bei Geben und Nehmen, Schattenseite: es allen recht machen zu wollen.

- **Mittlerer Zeh:** Thema: **Kreative Kraft, Vorstellung, Fantasie, „Kreativitätszehe“.**

Spitz: Kreativität wird zum Ausdruck gebracht.

Kantig: Hinweis auf etwas blockierten Zugang zu eigenen Ideen.

Rund: Kreativität ist vor allem der Umwelt angepasst, teilweise Verzicht auf eigene Ideen. Aufgabe: zu eigenen Ideen stehen.

- **Zweiter Zeh:** Thema: **Ausdruck, Offenheit, Gefühls- und Gedankenzehe.**

Spitz: Hinweis auf einen hilfsbereiten Menschen, der diese Eigenschaft aber auch stark betont.

Kantig: Eigene Gedanken haben Ecken und Kanten und werden mit Nachdruck mitgeteilt. Betroffene ecken schon mal an.

Rund: Sehnsüchte, Gefühle werden nur vorsichtig preisgegeben. Neigung zur Anpassung. Aufgabe: zu sich selbst stehen können.

- **Großer Zeh:** Thema: **der ganze Mensch, Kummerzehe.**

Spitz: Betroffene sind zu sehr auf Kummer gepolt.

Kantig: Tendenz, stets das Schlechte zu sehen.

Rund: Nach vorne ausgerichtete Zehe weist auf Menschen hin, der gut in der Gegenwart leben kann.

Rechter Fuß

- **Kleiner Zeh:** Thema: **Angst, Respekt, „Angstzehe“.**

Spitz: Furchtloses Verhalten, mutiges Gehen des eigenen Weges. Unerlöster Fall: extreme Angst.

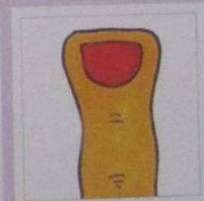
Kantig: Rückzug durch negative Erfahrungen. Lernaufgabe: mit Unruhe umgehen.



Runder Zeh



Rechteckiger Zeh



Spachtel-Zeh



Spitzer Zeh

Die verschiedenen Formen der Zehenspitzen zeigen, wie man der Welt entgegentritt bzw. in ihr aufgeht

Zeigt her Eure Füße Was Füße über die Persönlichkeit verraten

Zehenlesen leicht gemacht

Rund: Findet sich oft bei Menschen, die eigene Angst ungern äußern möchten. Unsicherheit wird verleugnet. Aufgabe: zu eigener Angst stehen.

- **Vierter Zeh:** Thema: Zuneigung, die gegeben wird, „Zuneigungszeh“.

Spitz: Freier Ausdruck von Sinnlichkeit.

Kantig: Zögernder Umgang mit dem Thema.

Rund: Oftmals zu sehr an Konventionen angepasst. Es fällt schwer, Zuneigung/Sinnlichkeit körperlich auszudrücken.

- **Mittlerer Zeh:** Thema: Aggression, verstanden als Tatendrang. „Aggressionszeh“.

Spitz: Drohende Explosionsgefahr durch angestaute Aggression. Aufgabe: frühzeitig Ärger äußern.

Kantig: Neigt zu extremen Polarisierungen, zynischen Äußerungen. Erlöste Form: Denken und Handeln werden gut verbunden.

Rund: Diplomatischer Umgang mit Aggression. Unerlöste Form: Betroffene dringen mit ihrem Anliegen nicht durch und schlucken Ärger herunter.

- **Zweiter Zeh:** Thema: Verlangen, Wünsche, „Wunschzeh“.

Spitz: Zielbewusstes, manchmal zu direktes Vorbringen von Wünschen.

Kantig: Klare Wünsche, die verwirklicht werden. Manchmal anecken durch zu kompromissloses Umsetzen.

Rund: Gehört oft zu Menschen, die alles passend machen wollen, Anpassung an Umstände, versagen von eigenen Wünschen. Tipp: mehr nach innen horchen, auf innere Stimme hören.

- **Großer Zeh:** Thema: der ganze Mensch, Freude. „Freudenzeh“.

Spitz: Oftmals zu offensives Vorgehen. Erlöste Form: starke Gefühle, rasche Hilfsbereitschaft.

Kantig: Betroffene stehen sich zumeist selbst im Weg mit ihren Ecken und Kanten, Gefahr des Aneckens mit eigenen Wünschen.

Rund: Chance auf ein harmonisches Lebensgefühl ist sehr groß. Bei gerade nach vornweisendem Zeh dynamisches Fortschreiten, diplomatische Kommunikation.

Tipp: Eine Zehen-Deutung sollte folgende Punkte beachten: Gangart und Stand des Menschen, Einteilung von Körper, Geist und Seele sowie die Fußform. Besonderheiten wie Druckstellen oder Deformationen,

Abstände der Zehen, Fußgewölbeausprägung und den Harmoniebogen der einzelnen Zehen. (Weitere Hinweise finden Sie in den Büchern der Literaturliste.)



Verschiedene Formen der Zehenspitzen lassen ebenfalls Rückschlüsse zu. **Runde Zehen** zeigen an, dass Energien harmonisch fließen können. **Rechteckige Zehen** behindern den Energiefluss. Auch **spitze Zehen** lassen die Energie nur in einem schmalen Kanal fließen, dadurch kann es manchmal zu „Energie-Entladungen“ wie Wutausbrüchen kommen. Die Zehenleserin Rita Fasel fasst zusammen: „Wer seine Füße anschaut, kann sein Leben besser verstehen.“

Füße zur Diagnose nutzen

Viele Menschen plagen sich mit nicht sehr ernst, aber doch lästigen Beschwerden an den Füßen herum. Haben auch diese eine übertragene Bedeutung? Die Schweizer Reflexionstherapeutin Shanti C. Wetzel kennt die Botschaften, die hinter Warzen, Hühneraugen und Fußpilz stecken können.

• **Druckstellen:** Hat der Fuß Druckstellen, ist dies wie ein stummer Hilferuf. Auch wenn es vordergründig der Schuh ist, der drückt, steht die Druckstelle selbst meist symbolhaft für eine „erdrückende“ Situation im eigenen Leben. Es kann auch sein,

dass zwei Zehen aufeinander drücken und man auf sich selbst zu viel Druck ausübt. Schauen Sie genau hin, welche Zehe betroffen ist und welche Hinweise das auf einen Bereich in Ihrem Leben geben kann, der mehr Beachtung verdient.

• **Hühnerauge:** Eine Hornzellenvermehrung mit einem keilförmigen Hornkegel. Es beginnt mit einer Druckstelle, die dann weiter fortschreitet und schmerzhaft wird. Hühneraugen entwickeln sich durch Druck von außen, können aber ebenfalls auf einen ungelösten Konflikt hindeuten.

• **Schuppen:** Schält sich die Haut an den Fußsohlen, weist dies auf eine Veränderung im Leben hin. Altes kann sich auflösen und es ist Platz für Neues da.

• **Hautverfärbungen:** Hier sollte man darauf achten, wo sie am Fuß lokalisiert sind (siehe Aufteilung in Körper, Geist und Seele) und welche Farbe sie haben. Je größer und deutlicher, desto stärker ist die Bedeutung. Ein roter Bereich steht für Entzündung und Reizung. Milchige Farbe steht für Blockaden und schlecht fließende Energie.

• **Warzen:** Auch sie können eine übertragene Bedeutung für den Betroffenen haben. Warzen entstehen durch Viren. Eine vorlie-



Wir sollten wieder mehr auf unsere Füße achten. Dazu gehört auch die richtige Pflege

Fuß-Fakten

- Drei von vier Deutschen erleiden in ihrem Leben ein ernsthaftes Fußproblem.
- Im Durchschnitt geht ein Mensch pro Tag 8.000 bis 10.000 Schritte.
- Ungefähr ein Viertel aller Knochen des Körpers befinden sich in den Füßen. Stehen diese nicht korrekt, ist die Statik des ganzen Körpers gestört.
- Frauen sind von Fußproblemen rund viermal häufiger betroffen als Männer.
- Füße haben circa 250.000 Schweißdrüsen, die pro Tag etwa 200 ml Schweiß ausscheiden. Ursachen für Schweißfüße sind zumeist Stress oder Angst, die durch eine Überaktivität des Sympathikus hervorgerufen werden.



Wenn ein Mensch kein ihm entsprechendes Leben führt, wie kann sich das in den Füßen und Zehen zeigen?

Rita Fasel: Hierzu kann ich ein konkretes Beispiel nennen: Ein Bankdirektor mit Burnout-Syndrom kündigte nach der Fußdiagnose, die einen unterentwickelten Zeh im Kreativitätsbereich enthüllte, seinen Job. Er eröffnete ein Fotoatelier und konnte endlich seine bis dahin gestaute Kreativität frei fließen lassen. Das war Monate vor der Bankenkrise. Der Mann ist heute nicht nur schöpferisch tätig, sondern auch glücklich.

Was kann man tun, um seine Füße schön und gesund zu erhalten?

Ruediger Dahlke: Wie für den ganzen Körper ist auch hier ein ausgeglichenes Seelenleben wichtig. Ängste und Sorgen sollten bearbeitet und nach ihren Ursachen geforscht werden. Aber es gehören natürlich auch eine gesunde Ernährung, wie auch hygienische Maßnahmen dazu. In der Natur barfuß laufen ist Balsam für meist eingezwängte Füße und über die damit einhergehende Fußreflexzonenmassage auch gleich schon Therapie des ganzen Menschen.

Recht herzlichen Dank für das interessante Gespräch!

Die zweite Zehe steht unter dem Druck der anderen Zehen. Das ihr zugeordnete Thema kann sich daher nicht frei entfalten. Der Betroffene passt sich oft an



Hammerzehen scheinen sich am Boden festkrallen zu wollen



Der bemerkenswert große Abstand zwischen diesen beiden Zehen deutet auf Menschen hin, die im Denken langsam sind und deren Handeln von Zweifeln geprägt ist



Es lohnt sich also, mehr auf die Füße zu achten, sie zu pflegen und ihre Bedeutung neu zu überdenken. „Füßeln“ Sie also ruhig ein wenig mehr mit sich selbst, schenken Sie Ihrer Basis Aufmerksamkeit und ab und zu ein Verwöhnprogramm. Der Lohn ist gesteigertes Wohlbefinden.



Buchtipps & Infos

- Ruediger Dahlke/Rita Fasel: „Die Spuren der Seele. Was Hand und Fuß über uns verraten“, Gräfe & Unzer, ISBN 978-3-8338-1731-1, € 19,90
- Shantli C. Wetzel: „Feel-Reading“, Bio Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-52-4, € 22,50
- Dr. Franz Wagner: „Reflexzonen-Massage. Gräfe & Unzer, ISBN 978-3-8338-1400-6, € 12,99
- Friedrich Butzbach: „Hand und Fuß – Quellen der Heilung“, Via Nova Verlag, ISBN 978-3-86616-138-2, € 15,90

(Alle Bücher unter www.ritter24.de)

Adressen:

- Dr. Ruediger Dahlke, Heilkunde-institut Dahlke GmbH & Co KG, Oberberg 92, A-8151 Hitzendorf, Tel. 0043(0)316/7198885, www.dahlke.at
- Rita Fasel, Heil-Kunde-Media GmbH, Schiltweid 10, CH-6363 Fürigen, Tel. +41 41 610 15 50, www.archimedes88.ch
- Carsten Stark, Fußkartographie, Siegfriedstr. 6, 80803 München, Tel. 089-92 56 56 13, www.meinefuesse.de

