



FIT UND XUND #29

DER MODERNE MENSCH UND SEINE FÜSSE

Keinem anderen Körperteil schenken wir so wenig Beachtung wie den Füßen. Seien Sie ehrlich, wie oft schauen Sie täglich Ihr Gesicht im Spiegel an, und wie häufig Ihre Füße?

Kunstwerk der Natur

Etwa ein Viertel der menschlichen Knochen sind in den Füßen – 26 Stück. Dazu kommen 33 Gelenke, 60 Muskeln und mehr als 100 Bänder und Sehnen. Sie tragen das Körpergewicht, dämpfen Stösse und übertragen die Kraft. Rezeptoren in den Sohlen liefern Informationen über die Beschaffenheit des Untergrunds an Gehirn und Rückenmark.

Wo der Schuh drückt

Dass Füße heute eingepackt werden, macht grundsätzlich Sinn, schützen Schuhe doch vor Verletzungen, Kälte und Hitze. Doch die Schuhindustrie fertigt häufig Schuhe an, die nicht der Anatomie unserer Füße entsprechen: Füße sind vorne breit und hinten schmal. Die Zehen breiten sich unter Belastung aus, der grosse Zeh übernimmt die Stabilisierung nach Innen und die Übertragung der Kraft aus dem Bein in den Boden.

Doch die meisten Schuhe zwingen die grosse Zehe in Richtung der kleinen Brüder oder womöglich noch unter oder über dieselben. Da läuft was falsch: Wir zwingen unsere Füße, sich den Schuhen anzupassen, dabei sollte es umgekehrt sein!

Stehen Sie auf ein Blatt Papier und zeichnen den Umriss Ihres Fusses. Anschliessend legen Sie Ihre Schuhe drauf – schaut irgendwo noch Fuss raus? High Heels sind nicht das Problem (abgesehen davon, dass sie unbequem sind, was viele Frauen natürlich abstreiten), werden sie nur kurzzeitig getragen. Schlimmer sind Ballerinas, Slipper und Turnschuhe, weil sie alle auf die eine oder andere Weise die Anatomie unseres Fusses missachten. Ja, auch Turnschuhe sind nicht optimal, weil so viel Schaumstoff die Wahrnehmung und den Informationsfluss des Fusses verhindert.

Der gesunde Schuh?

Ich will keine Klage von irgendwelchen Schuhproduzenten forcieren. Doch da gibt es ein paar Exemplare, die als natürlich verkauft werden, die ich erwähnen



Fussumriss und Schuh der selben Person – da passt etwas nicht!

möchte: der MBT-Schuh mit seiner halbkreisförmigen, dicken Sohle. MBT steht für Massai-Barfuss-Technologie. Ich habe bei meiner Keniareise beim besten Willen keinen Massai mit solchen Schuhen

gesehen. Wohl deshalb, weil kein Mensch von Natur aus mit einer Halbkugel am Fuss läuft.

Nike Free ist in seiner Form ein normaler Turnschuh, wirbt mit einer Sohle, die ermöglicht, den Schuh vollständig zusammenzurollen. Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Zehen zum Sprunggelenk hochgerollt?

Auch bei den Barfusschuhen gibt es unglückliche Varianten: diejenigen, die jede Zehe in ein eigenes Hütchen stecken. Vermutlich, um zu zeigen «He, ich trage einen Barfussschuh». Anatomisch gesehen ist das aber nicht clever, denn die vier kleinen Zehen schmiegen sich von Natur aus aneinander und nutzen so den sensorischen Kontakt. Zudem bewegen sich alle nur durch eine Sehne und einen Muskelstrang und sollten deshalb auch in den Schuhen nicht auseinander genommen werden.

Natürlich gehen

Wer sein Leben lang seine Füße in Schuhen eingesperrt hat, dessen Füße müssen die natürlichen Fähigkeiten wieder erlernen. Aber so wie

ein Raubtier aus einem Zoo nicht von einem Tag auf den anderen ausgewildert werden kann, so können Sie jetzt nicht sofort nur noch barfuss gehen. Lassen Sie sich Zeit, machen Sie im wahrsten Sinne des Wortes einen Schritt nach dem anderen. Kaufen Sie Schuhe, die sich in der Form Ihren Füßen anpassen, achten Sie auf ausreichend Zehenfreiheit und möglichst wenig Dämpfung, verzichten Sie auf Absätze und Stützen. Tragen Sie diese neuen Schuhe zu Beginn nur kurz und weiten Sie die Dauer langsam aus. Ersetzen Sie Hausschuhe durch Socken und laufen Sie jetzt, wo es wärmer wird, barfuss durch den Garten.

In der nächsten Folge zeige ich Ihnen Übungen, mit denen Sie Ihre Füße wieder kräftiger und beweglicher machen.



Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau