

Die Füße – Ausdruck des Lebensprinzips Bewegung

Mit den Füßen bewegen wir uns durchs Leben. Auf eigenen Beinen zu stehen und selbständig die ersten Schritte zu machen, ist wohl für jeden Menschen eine ganz bedeutende Entwicklungsphase.

Die Füße spiegeln auch die energetische Verbindung zur Erde, die Erdung, die Verwurzelung wider. Ein Mensch, der fest auf seinen beiden Beinen steht, ist durch nichts leicht erschütterbar.

Der Fuss ist ein ganz besonderer Körperteil. Er ist der einzige Körperteil mit einer derart hohen Konzentration an Gelenken: 26 Knochen und 31 Gelenke ermöglichen eine extreme Bewegungsmöglichkeit. Die meisten dieser Gelenke bewegen sich in drei Raumrichtungen. Für jede Bewegung gibt es einen Muskel für die Hin- und einen für die Rückbewegung. Die Fusssohle vollführt somit Hunderte von Bewegungen.

Unsere Füße haben sogar die Evolution des Menschen angeführt. Lange glaubten die Wissenschaftler, dass das Gehirn das wesentliche Merkmal sei, mit dem sich aus den Affen Menschen entwickelten. Erst im 20. Jahrhundert erkannten sie anhand früherer Menschenknochen, dass in Wirklichkeit die Füße sich zuerst entwickelt hatten: spätestens vor knapp vier Millionen Jahren.

Als Zweibeiner steht der Mensch, wenn er auf seinen Füßen steht, in einem Gleichgewicht, dass ständig ausbalanciert werden muss. Und genau das ist Aufgabe der Fusssohle. Funktioniert diese nicht - fällt man auf die Nase.

Die Fusssohle ist auch eine Spiegelung sämtlicher Aktivitäten des restlichen Körpers. Wenn die Fusssohle eingeschränkt ist, sind auch sämtliche zugehörige Funktionen im restlichen Körper entsprechend eingeschränkt. Eine Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen oberhalb des Sprunggelenkes können auf eine eingeschränkte Fusssohle zurückgeführt werden.

Der moderne Mensch lässt seine Fusssohle sträflich verkümmern. Noch bevor der Mensch Laufen kann, werden bereits im Krabbelalter Schuhe und Strümpfe angezogen. Naturvölker sind mit ihren Zehen genauso geschickt, wie mit den Fingern. Naturvölker ziehen auch keine Schuhe an, obwohl sie in der Lage sind, auch diese herzustellen. Sie sind bloss nicht dumm genug dazu.

Mit dem Tragen von Schuhen wird verhindert, dass die Fussaktivität sich entwickelt. Das, was an Fähigkeiten vorhanden ist, wird mit jedem Tag weniger. Irgendwann ist der Fuss derart verkümmert, dass ohne Schuhe nicht mehr gelaufen werden kann, von den feineren Funktionen ganz zu schweigen. Man sieht dies daran, wie schmerzlich das Gehen ist, wenn ein Schuhträger plötzlich barfuss laufen muss.

Wenn der Mensch einen Schritt tut, dann ist dies eine Bewegung von hinten nach vorne. Hierzu muss er festen Kontakt mit dem Boden bekommen und die vorwärtstreibende Kraft vom Körper in den Boden übertragen. Dazu dienen die Zehen. Beim normalen Gehen werden die Zehen des rückwärtigen Beines in den Boden gedrückt, bis sie festen Halt finden. Danach wird der Körper mit der Muskelkraft der Zehen nach vorwärts bewegt.

Wenn das aktive Benutzen der Zehen nicht mehr genutzt wird, dann werden die Zehen angehoben, der Körper verzichtet auf seine Zehenfunktion und nutzt nur noch Mittel- und Rückfuss. Das Gehen wird zum Abrollen. Dies ist der Gang des modernen Menschen. Er geht nicht mehr, er rollt ab. Mit dieser Abrolltechnik verzichtet der Mensch auf die vorwärtstreibende Kraft der Zehen und damit auf 2/3 seiner Beinmuskulatur.

Unsere Schritte sind mittlerweile oft viel zu gross und die Abstimmung zwischen Beinarbeit und Vorwärtsbewegung stimmt nicht mehr. Wir lassen den Körper bei jedem Schritt nach vorn fallen und fangen ihn mit den Beinen ab. Die Muskeln werden dabei allerdings kaum gefordert. Unser Knochengerüst und unsere Gelenke dagegen werden bei dieser Gehweise völlig durchgeschüttelt. Wenn man einen gesunden Gang analysiert, sieht man leicht, worauf es ankommt. Die Schritte sind kleiner und die Beine werden ohne Gewicht nach vorn gesetzt. Dafür werden die Beinmuskeln aktiviert. Das Körpergewicht folgt erst, wenn die Füße angekommen sind, dabei bleibt die Wirbelsäule gerade. So können die Muskeln den Körper auffangen und die Knochen werden geschont. Die Ferse stösst nicht hart auf den Boden, sondern der ganze Fuss wird flächig und weich aufgesetzt.

Damit die verkümmerte Fusssohle sich wieder entwickeln kann, muss zunächst als einfachste Übung das Barfuss laufen wieder geübt werden. Ohne Schuhe können sich die Füße frei bewegen, die Muskeln sind voll in Aktion. Beim Barfuss laufen tritt man behutsamer auf, dämpft die Stösse und gleicht Unebenheiten aus. Gleichzeitig zwingt ein solcher Untergrund dazu, eine optimale gesunde Fussstellung anzunehmen. Automatisch wird das Gewicht von der empfindlicheren Haut der Wölbung auf die unempfindlichen Aussenkanten der Füße verlagert. Dazu stützt man kräftig mit den Zehen ab und richtet das Fussgewölbe auf. Vor allem die Füße von Kindern können sich Barfuss uneingeschränkt entwickeln. Sie bilden so die richtigen Wölbungen aus.

Barfuss laufen kann man zu Hause, im Garten, im Urlaub, auf speziellen Barfusspfaden, ja eigentlich überall. Bereits nach wenigen Minuten Barfuss laufen auf unebenem Boden oder speziell auf Geröll werden die Spannungen im Fuss merkbar nachlassen und es geht Euren Füßen und Euch besser.

Quelle: Reflexzonenmassage, Dr. Franz Wagner, GU-Verlag