

Interview mit Dr. med. Christian Larsen:

„Unsere Füße brauchen Bodenerlebnisse“

Von Dorothea Kammerer, Grafrath

Gegen alle Probleme von Hallux über Fersensporn bis Spreizfuß gibt es ein faszinierendes Konzept mit Basis- und Aufbauübungen für Beweglichkeit, Wahrnehmung und Kräftigung. **PODOLOGIE-** Autorin Dorothea Kammerer sprach mit Dr. Christian Larsen, Leiter des Instituts für Spirdynamik an der Privatklinik Bethanien in Zürich.

Würden Sie bitte unseren Leserinnen und Lesern den Begriff „Spirdynamik“ kurz erläutern?

Dr. Christian Larsen: Forscher haben die Geheimnisse der menschlichen Bewegungsinelligenz erkundet und dabei herausgefunden: Die gesunden Bewegungsabläufe orientieren sich an der Helix, also der Spirale. Berühmt ist die Doppelhelix der DNA, unserer Erbinformation. Dieses Spirdynamikprinzip zieht sich wie ein roter Faden durch die Evolutionsgeschichte. Es geht um ein Lebens-, Bewegungs- und Strukturprinzip, das uns auf Schritt und Tritt in der Natur begegnet. Wir haben ein spirales Fußgewölbe. Und denken Sie an die Kreuzbänder am Kniegelenk und an die Links-rechts-Drehung der Wirbelsäule. Diese Gedanken wollen wir unseren Patienten wieder nahe bringen.

Und was hat das alles mit Problemfüßen zu tun?

Dr. Christian Larsen: Füße funktionieren mit ihren Gewölben nach dem Prinzip einer dreidimensionalen Schraubenspirale und können dadurch Druck und Stoß optimal

abfedern. Längs- und Quergewölbe sind durch eine gegensinnige Schraubung (Torsion) von Vor- und Rückfuß miteinander verkeilt. Der Rückfuß dreht nach außen – der Vorfuß nach innen. Das muskelgefederte Quergewölbe des Vorfußes ist der wichtigste Stoßdämpfer des Körpers und wird durch Bänder und Muskeln elastisch aufgespannt. Wenn nun diese gegensinnige Schraubung nachlässt, wird die Fußgewölbestruktur instabil – der Anfang vieler Fußprobleme bis hin zu Spreizfuß und Hallux valgus. Die Gründe dafür sind aber ganz unterschiedlich: Zum Beispiel werden Muskeln und Bänder in den Füßen nicht gefordert oder überfordert, etwa bei einer chronischen Fehlbelastung des Vorfußes. „Anatomisch intelligente Bewegung“ macht leistungsfähiger, man fühlt sich wohler, und das ist sichtbar. Spirdynamik ist im Grunde eine Gebrauchsanweisung für den Körper.

Bewegen wir uns denn nicht intuitiv richtig?

Dr. Christian Larsen: Leider ist das nicht selbstverständlich. Bereits unscheinbare Fehlbelastungen im Alltag können zu chronischen Überlastungssymptomen wie Muskelverspannung, Schmerzen, Bewegungseinschränkung und verfrühter Abnutzung führen. Dadurch ist der gesamte Bewegungsablauf beeinträchtigt. Und das macht wiederum den Füßen zu schaffen. Rund vierzig Prozent der Bevölkerung leidet an Fußproblemen. Diese sind teilweise vererbt, teilweise durch Fehlbelastungen bedingt. Die Faustregel lautet:

ein Drittel Vererbung, zwei Drittel Bewegungsgewohnheiten und Fehlbelastungen.

Schon Kinder haben Fußprobleme. Sind falsche Schuhe die Hauptursache?

Dr. Christian Larsen: Bis zur Einschulung sind Knickfüße bei Kleinkindern normal, nachher nicht mehr. Das oft gehörte Argument, dass sich das schon auswachsen würde, stimmt nachweislich nicht. Der Knickfuß macht keine Beschwerden, aber aus ihm entwickelt sich häufig entweder ein Senk-Plattfuß oder eine Hohlfußproblematik. Zu den Schuhen: Zwei Drittel der Kinder tragen zu kleine Schuhe. Kinderfüße sind so weich und formbar, dass sie sich klaglos in Schuhe quetschen lassen, für die sie sich Aschenputtels Schwestern Zehe beziehungsweise Ferse abhacken mussten. Die Folge: Viele Kinder haben Fehlstellungen der Füße oder andere Fußprobleme. Generell gilt: Ist mit unseren Füßen etwas nicht in Ordnung, so wirkt sich das auf den ganzen Körper aus. Gleichgewicht und Fortbewegung werden beeinträchtigt. Oftmals macht sich das durch Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden bemerkbar.

Nach welchen Richtlinien sollte man Kinderschuhe kaufen?

Dr. Christian Larsen: Am allerwichtigsten: Schuhgröße messen – nicht schätzen! Spezielle, genormte Messgeräte können die Fußlänge und -weite feststellen. Die verbreitete Meinung, die „Daumenprobe“ vorn am Schuh sei ausreichend, ist ein folgenschwerer Irrtum! Erstens ziehen Kin-



Dr. med. Christian Larsen

der reflexartig die Zehe ein; zweitens sind viele der Schuhkappen vorn zu dick und zu eng genäht, um die Zehe überhaupt tasten zu können. Kinderfüße wachsen monatlich bis zu zwei Millimetern, das entspricht rund drei Schuhgrößen pro Jahr. Stecken die Füße in zu kleinen Schuhen, können sie nicht mehr richtig abrollen, sie werden vorn gestaucht, gespreizt und damit bereits in jungen Jahren geschädigt. Es kommt zu unwiderruflichen Wachstumsfehlentungen. Zu große oder zu weite Schuhe sind übrigens nicht besser: Der Fuß rutscht ständig nach vorn und wird so ebenfalls gestaucht. Die Sohle sollte dünn, flexibel und flach sein, das gilt ebenso für das Fußbett.

Kann man Fußprobleme mit der Spirdynamik wegtrainieren?

Dr. Christian Larsen: Vielfach können wir die Situation zumindest verbessern. Selbstverständlich ist eine Arthrose nicht mehr rückgängig zu machen. Aber wir können dem Patienten helfen, sich so zu bewegen, dass die Beschwerden gering sind. Die Spirdynamik untersucht auch immer, weshalb ein be-

stimmtes Problem im Fuß entstanden ist. Dabei werden zunächst die falschen Bewegungsabläufe herausgearbeitet und dem Patienten deutlich gemacht. Erst dann kann man an die Korrektur gehen. Geschulte Therapeuten üben mit den Patienten, sich anatomisch richtig zu bewegen. So lässt sich mancher Schaden mindern, verhindern oder gar beheben.

Übermäßige Dämpfung durch den Sportschuh wird heute kritisch bewertet, da man die Bodenreaktionskräfte benötigt. Könnten Sie uns diesen Zusammenhang erläutern?

Dr. Christian Larsen: Wir wissen heute, dass Gehirn und Füße sehr eng zusammenarbeiten. Trägt man einen gut gedämpften Sportschuh, dann scheint das Gehirn darüber auf dem Laufenden zu sein und bewirkt – ohne dass wir uns dagegen wehren können – ein härteres Aufkommen unserer Füße auf dem Boden.

Unsere Füße wollen das Bodenempfindnis! Sie wollen den Kontakt zum Boden. Die Schuhindustrie reagiert bereits auf diese Erkenntnisse. Ich prophezeie Ihnen, dass binnen weniger Jahre die dicken Sohlen vom Markt verschwunden sein werden.

Zurück zur Spiraldynamik. Müssen Büro-Menschen also nun auch noch ein Fitness-Programm für ihre Füße einplanen?

Dr. Christian Larsen: Keine Sorge – die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und beispielsweise vor dem Fernseher, beim Gemüseschnippeln oder beim Duschen durchführen. Solche Übungen vermitteln Wohlgefühl und machen Spaß. Dies ist besonders wichtig bei Kinderfuß-Übungen, die spielerisch verpackt sind.

In Ihrem Buch „Gut zu Fuß ein Leben lang“ haben Sie

auch ein kleines Kapitel zum Thema „Fußpsychologie“. Worum geht es denn darin?

Dr. Christian Larsen: Wir stehen mit unseren Erkenntnissen noch ganz am Anfang. Aber nach den vielen Jahren Klinikerfahrung mit Menschen, die wegen ihrer Fußprobleme durchaus auch Lebensprobleme bekommen haben, sehen wir einen Zusammenhang zwischen den Füßen und dem seelischen Befinden. Wobei es sich hier um eine wechselseitige Beziehung handelt. Also: Schmerzende Füße belasten die Seele, eine bedrückte Seele kann sich auch auf die Füße auswirken. Nehmen wir das Beispiel Krallenzehe: Sie betonen auf augenfällige Weise die Tendenz, sich festzukrallen. Überhaupt ist es so, dass unser Körper ganz viel über uns verrät. Wir sollten auf ihn hören. Er warnt uns und ist ein untrügerisches Sensorium im zwischenmenschlichen Kontakt.

Kann man sagen, dass die Patienten in Ihrer Klinik vor allem lernen, mit ihren Füßen liebevoll umzugehen?

Dr. Christian Larsen: Genau so ist es. Wir wollen unseren Patienten kein Regelwerk mitgeben, sondern ein neues Lebensgefühl. Wer liebevoll mit sich umgeht, wirkt überzeugend und anziehend auf andere Menschen, entfaltet Charisma und Lebenskraft.

Herr Dr. Larsen, wir danken Ihnen für dieses Gespräch!

Buchtipps:

Christian Larsen: Gesunde Füße: schmerzfrei und beweglich. Buch und DVD. Trias Verlag, Stuttgart 2006. ISBN 3830433042; 29,95 Euro

Christian Larsen: Gut zu Fuß ein Leben lang. Trias Verlag, Stuttgart 2005. ISBN 3830433549; 14,95 Euro

Wirksame Pflege für diabetische Haut

Sixtus
Sixtumed®



Trockene Haut braucht wirksame Pflege. Deshalb gibt es unsere besonderen Produkte von Sixtumed.

Mit der patentierten Kombination aus Alpenkräutern, Nachtkerzenöl und Allantoin fördern Sie die Regeneration der Haut und schützen vor Rötungen und Reizungen.

Für ein rundum gepflegtes Hautgefühl.

Dermatologisch getestet. Ohne Farbstoffe.



Sixtus tut gut
www.sixtus.de