

## DER SELBSTTEST DEINER FÜSSE

Um in 28 Tagen das Ergebnis deiner Übungstherapie beurteilen zu können, solltest du gleich zu Beginn eine ganz persönliche Standortbestimmung vornehmen. Dafür ist ein kleiner Selbsttest notwendig und sinnvoll.

Meine Anamnese: Wie geht es mir?

	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Gesamt
Wie stark sind meine Schmerzen?	keine	leicht	mittel	stark	<input type="checkbox"/>
Wie oft habe ich Schmerzen?	nie	selten	täglich	immer	<input type="checkbox"/>
Wie lange kann ich gehen?		über 1 Std.	über 10 Min.	unter 10 Min.	<input type="checkbox"/>
Wie stark ist mein Hallux valgus ausgeprägt?		bis 30 Grad	über 30 Grad		<input type="checkbox"/>
Wie weit schränkt mich der Hallux valgus im Alltag ein?	nicht	leicht	sehr		<input type="checkbox"/>
Wie weit schränkt mich der Hallux valgus im Beruf ein?	nicht	leicht	sehr		<input type="checkbox"/>
Wie weit schränkt mich der Hallux valgus in der Freizeit ein?	nicht	leicht	sehr		<input type="checkbox"/>
Wie stark stört mich der Hallux valgus (bei Betrachtung) kosmetisch?	wenig	stark			<input type="checkbox"/>
Wie erfolgreich war meine bisherige Therapie?	Besserung/therapielos	keine Besserung			<input type="checkbox"/>
Wie empfinde ich die aktuelle Situation?		erträglich		unerträglich	<input type="checkbox"/>
Gesamtsumme					<input type="checkbox"/>

Meine Befunde: Wie geht es meinen Füßen?

1 Hallux valgus	<input type="checkbox"/> links	<input type="checkbox"/> Grad	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> Grad
2 Krallenzehen	<input type="checkbox"/> links	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> flexibel	<input type="checkbox"/> fixiert
3 Längsgewölbe	<input type="checkbox"/> normal	<input type="checkbox"/> Senk-Plattfüße	<input type="checkbox"/> Hohlfüße	
4 Fersen	<input type="checkbox"/> im Lot	<input type="checkbox"/> Knickfüße nach innen	<input type="checkbox"/> Knickfüße nach außen	
5 Fußachsen	<input type="checkbox"/> geradeaus	<input type="checkbox"/> A-förmig nach innen	<input type="checkbox"/> V-förmig nach außen	
6 Beinachsen	<input type="checkbox"/> im Lot	<input type="checkbox"/> X-Beine	<input type="checkbox"/> O-Beine	

## SELBSTHEILUNG MIT SPIRALDYNAMIK®



Jede fünfte Frau hat im Laufe ihres Lebens ein Problem mit dem Hallux valgus, dem Ballenzeh.

Bestsellerautor und Begründer der (r)evolutionären Spiraldynamik®, Dr. Christian Larsen, stellt in diesem Ratgeber sein praktisches und vielfach in der medizinischen Praxis erprobtes 28-Tage-Programm für gesunde Füße vor.



www.gu.de

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. CHRISTIAN LARSEN

# HALLUX VALGUS

Das 28-Tage-Programm für gesunde Füße

GU

HALLUX VALGUS

DR. LARSEN

GU

## HALLUX VALGUS

WAS DU DAMIT ERREICHEN KANNST:

- Einem **Hallux valgus** entgegenwirken, um eine **OP zu vermeiden**
- Schmerzen mit **wirkungsvollen Sofortmaßnahmen** lindern
- Die eigenen Bewegungsmuster erkennen und mit den **12 + 1 besten Übungen der Spiraldynamik®** bewusst verändern
- Mit **Blitzübungen** bei jeder Gelegenheit **im Alltag üben**
- Den Übungserfolg **per Selbsttest kontrollieren**
- Das **Schicksal deiner Füße** selbst in die Hand nehmen
- Beweglichkeit und Kraft der Füße **vergrößern**
- Wieder **mit mehr Leichtigkeit** gehen und stehen

ÖFFNEN

ÖFFNEN

## TRAINIEREN STATT OPERIEREN

Die häufigste Ursache von Fußproblemen sind falsche Bewegungsmuster und Fehlbelastungen. Auch beim Hallux valgus. Das ist eine gute und zugleich schlechte Nachricht! Denn es bedeutet einerseits, wenn es dir gelingt, diese zu korrigieren, bestehen gute Chancen, deine Fußgesundheit auch ohne Operation entscheidend zu verbessern. Andererseits bedeutet das aber auch, dass du aktiv werden musst. Und zwar mit Entschlossenheit und Geduld.

Gehen ist ein komplexes Zusammenspiel von Bewegungen der Gelenke, Aktivität der Muskeln und Wahrnehmung. Es läuft in verschiedenen Phasen ab. Ganz ähnlich verläuft das Erlernen neuer Bewegungsabläufe mithilfe der 12 + 1 Übungen des Anti-Hallux-valgus-Programms.

### KENNENLERNEN

Nur wenn du deine Füße verstehst, die Zusammenhänge erkennst, in denen sie funktionieren, sehen kannst, was (buchstäblich) schief läuft, wirst du dein Fußproblem angehen und die gewünschten Veränderungen herbeiführen können. Das nötige Hintergrundwissen dazu servieren wir dir in verständlichen Häppchen.



**WAHRNEHMEN** Hier erwartet dich ein Crashkurs in Achtsamkeit: Du lernst darauf zu achten, wie du stehst, wie du gehst, wie du deine Füße setzt. Rollst du richtig ab? Belastest du die Außenkante des Fußes zu sehr? Kippen deine Fersen? Erst wenn du sicher wahrnimmst, was du tust, kannst du lernen, es besser zu tun. Und richtig!

### ANWENDEN

Jetzt bist du reif für die Werkzeugbox, das Set von gezielten Übungen, mit denen du dein großes Ziel erreichen kannst. Du übst, die Beweglichkeit deiner Füße zu verbessern, mehr Kraft zu bekommen, deine Füße so zu nutzen, dass sie wieder gesund werden. Alles in kleinen Schritten und mit viel Geduld.

### AUTOMATISIERUNG

Deine Werkzeugbox wird mobil: Du baust die Übungen in den Alltag ein, hast sie immer dabei, machst sie zur Routine. Du übst wann immer du kannst. Die (Blitz-)Übungen werden jetzt ein Teil deines Lebens. Der Erfolg auch.

### NEUE ZIELE

Das Gehirn braucht regelmäßig neuen Input. Monatlang die gleichen Übungen mit unverändertem Schwierigkeitsgrad zu machen, ist praktisch der Killer. Stell dir vor, du würdest heute noch ABC-Schreibübungen machen?! Deshalb gilt: Sorge für frischen Input indem du dich immer wieder von Neuem mit der Materie beschäftigst.



**Es ist, als wäre die Spiraldynamik® in meinen Körper übergegangen.** Inzwischen muss ich überhaupt nicht mehr groß überlegen oder explizit üben, um mit meinem Hallux schmerzfrei durchs Leben zu gehen.

MIRJANA L.

**Meine Sichtweise** auf meine seit Kindesbeinen »verbogenen« Füße hat sich völlig geändert. Ich habe gelernt, meine Füße richtig zu belasten und konnte so Schmerzen und Operationen vermeiden.

BIRGIT M.

**Ich konnte durch den Hallux valgus keine Schuhe, vor allem keine Stiefel mehr anziehen.** In der Therapie lernte ich richtig laufen, indem ich den Fuß exakt von der Ferse bis zu den Zehen abrollte. Ich bin wieder rundum gesund und zufrieden.

KARIN S.

**Ich bin inzwischen wirklich vollständig beschwerdefrei.** Ich kann wieder Sport treiben und bin auch zuversichtlich, dass ich die begonnenen Projekte in der Bergwelt erfolgreich beenden kann.

BEAT M.



**In diesem Jahr** wurden bei mir im großen Zeh des rechten Fußes ein Hallux valgus und im linken eine leichte Arthrose diagnostiziert. Die Empfehlung eines Orthopäden war, je Fuß eine Operation. Von einem Freund bekam ich den Tipp, es doch einmal mit Spiraldynamik® zu probieren, was ich dann auch tat. Endlich lernte ich, das Zusammenspiel von Hüfte, Knie und Fuß zu verstehen. Durch spezielle Übungen konnte ich meinen Gang leicht korrigieren und die Zehen wurden wieder beweglicher. Die Übungen sind nicht aufwendig, dafür aber umso effektiver. An eine Operation verschwende ich keinen Gedanken mehr.

KARIN W.

**Nach einer Zehenoperation** konnte ich meinen großen Zeh nicht mehr abrollen. Die Spiraldynamiktherapie dauert zwar länger als ich dachte, aber ich bleibe motiviert dran, weil ich spüre, dass es meinem ganzen Körper guttut.

BRIGITTE B.

**Ein Chirurg wollte auch mich operieren** und zwei Knochenpaare mit Schrauben versteifen. Ich blies die Operation ab und machte eine Spiraldynamiktherapie gegen meinen Hallux valgus. Heute, 10 Jahre danach, bin ich wieder bestens zu Fuß unterwegs.

CONRAD B.





## PRAXIS

### SELBSTHILFE IN 28 TAGEN 13

<b>Was du wissen solltest</b>	14
Tag 1 – Erste Hilfe bei Schmerzen	15
Tag 2 – Sich selbst wahrnehmen	18
<b>Extra:</b> Wunderwerk Fuß	21
Tag 3 – Aua! Hier tut's weh ...	22
Tag 4 – Zeig her deine Füße!	24
Tag 5 – Das geniale Fundament	30
Tag 6 – Selbst ist die Frau!	32
Tag 7 – Das große Übungsrad	34
<b>Extra:</b> Happy Feet	37
Tag 8 – Meine Fuß-OP	38
Tag 9 – Operation Ja oder Nein?	40
Tag 10 – Meilenstein: Ein Blick zurück!	42

<b>12 + 1 Übungen</b>	44
Tag 11 – Homo erectus	46
Tag 12 - Beinspirale	48
Tag 13 – Vierpunkte-Stand	50
Tag 14 – Flamingo	52
Tag 15 – Meilenstein: Sei standfest!	54
Tag 16 – Fersenlot	56
Tag 17 – Taluskopf mobil	58

Tag 18 – Keilbeine stabil	60
Tag 19 – GZGG-Anker	62
Tag 20 – Meilenstein: Sei trittsicher!	64
Tag 21 – C-Bogen	66
Tag 22 – Pelotten-Feeling	68
Tag 23 – Formel 1	70
Tag 24 – Anti-valgus	72
Tag 25 – Meilenstein: Sei leichtfüßig!	74
Tag 26 – Extra: Wadenstretch <b>Extra:</b> Passive und aktive Wadendehnung	76 78
<b>Endspurt!</b> Tag 27 und 28	80

Tag 27 – Die Tücke des Alltags	81
Tag 28 – Vor und nach einer Operation	84
<b>Es ist vollbracht!</b> Der Tag danach	90

## SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	92
Adressen, die weiterhelfen	92
Übungsregister	93
Sachregister	94
Impressum, Leserservice, Garantie	95

## THEORIE

Ein Wort vorab	5
----------------	---

<b>DIE 10 WICHTIGSTEN GRÜNDE, ETWAS FÜR DEINE FÜSSE ZU TUN</b>	9
--	---



*Wir zeigen dir, was du konkret für deine Großzehe tun kannst.  
Jeden Tag 10 Minuten – 28 Tage lang. Wie ein Bildhauer arbeitest du daran,  
mit Bewusstsein und Bewegung statt mit Hammer und Meißel.*



**Dr. med. Christian Larsen**

ist Facharzt für Allgemeinmedizin und ärztlicher Leiter des Spiraldynamik Med Centers in Zürich. Schon als junger Assistenzarzt entdeckt er den spiraligen Aufbau der menschlichen Anatomie. Daraus entwickelt er das Konzept der Spiraldynamik®, einer komplementär-integrativen Therapiemethode, die schulmedizinisches Wissen mit den Bewegungsprinzipien der Natur verbindet. Seine Ratgeber und Bücher sind Bestseller und wurden in mehrere Sprachen übersetzt.

## EIN WORT VORAB

*Der Mensch ist bekanntlich seines Glückes Schmied. Dies gilt auch für die Füße. Nimm das Schicksal deiner Füße in die eigenen Hände. Tu etwas! Aber bitte nicht irgendetwas. Dein Einsatz soll sich lohnen. Er muss spezifisch sein, damit sich wirksam etwas ändert. Denn eines ist klar: Der Natur wohnen mächtige Selbstheilungskräfte inne, die – einmal zum Leben erweckt – mehr erreichen können, als die Medizin allgemein für möglich hält.*

*In den 30 Jahren meiner Sprechstundenerfahrung habe ich gelernt, dass Selbsthilfe und Veränderung für den eigenen Körper nur nach diesem einen probaten Vorgehen wirksam funktioniert: kennenlernen, wahrnehmen, anwenden, automatisieren ... und dann den nächsten Schritt anvisieren. Das Gehirn lernt durch Veränderung! Dadurch, dass du es Neues entdecken lässt, hinspürst, die passenden Hirnzellen aktivierst und das Neue dann tust – anstelle von mechanischer Ausführung und starrer Wiederholung. Nur so lassen sich neue Bewegungsabläufe erlernen und Fehlbelastungen rückgängig machen, die sich über Jahre eingeschliffen hatten.*

*Das Anti-Hallux-valgus-Programm führt dich in 28 Tagen Schritt für Schritt und klar strukturiert durch einen Selbsthilfeprozess mit den 12 + 1 besten Übungen aus der Spiraldynamik®, Checklisten für die Selbstdiagnose, Blitzübungen für den Alltag und vielen weiteren Tipps und Tricks.*

*Viel Erfolg und los geht's!*