



FRANK W. DEMANN

GESUNDE FÜSSE

DAS RICHTIGE GEHEN

UND STEHEN





INHALT

VORWORT	4
WARUM ABSÄTZE ZU RÜCKEN- UND KOPFSCHMERZEN FÜHREN UND WIE SICH DURCH ABSÄTZE DER KÖRPER BIS ZUM KOPF VERSCHIEBT	8
WARUM EINLAGEN KEINE PROBLEME LÖSEN, SONDERN PLATTFÜSSE ERST SCHAFFEN UND WIE EIN FUSSGEWÖLBE ENTSTEHT	12
WARUM ES UNWICHTIG IST, OB SIE EINEN PLATT-, HOHL-, SENK- ODER KNICKFUSS HABEN, ES ABER SEHR WICHTIG IST, OB SIE EIN X- ODER O-BEIN HABEN	16
WELCHE SCHUHE MAN (NICHT) TRAGEN SOLLTE UND WARUM DER RICHTIGE BERUF FÜR EIN SCHLICHTES GEMÜT SCHUHDESIGNER IST	20
WIE MAN RICHTIG GEHT ... DER BALLENGANG UND SEIN SEGEN ... WIE MAN SELBST IN BRUCHTEILEN VON SEKUNDEN HERAUSFINDET, WELCHES DER RICHTIGE GANG IST	26

VORWORT

The image features several feet of different sizes and orientations, each with a unique face-like drawing on the sole. The drawings include various expressions like smiling, neutral, and angry, along with different styles of hair and facial features. The colors used for the drawings include black, red, blue, and yellow. A green rectangular box with the word 'VORWORT' in white capital letters is positioned in the upper left quadrant, partially overlapping the feet.

Wie auch schon in meinen anderen Büchern richtet sich auch dieses Büchlein an Menschen ohne medizinischer Vorbildung. Deswegen verzichte ich auch hier auf komplizierte Fremdwörter. Stattdessen bemühe ich mich komplizierte Sachverhalte für den Leser aufzubereiten und wieder an einfachen bildhaften Beispielen zu erklären. Selbstverständlich sind diese Kapitel auch ein segensreicher Fundus für den medizinisch Gebildeten. Für ihn sind es in erster Linie Vorschläge, doch wieder klar und einfach zu denken.

Bevor Sie beginnen sich hier in die Texte zu vertiefen, folgen Sie bitte unbedingt dieser Anweisung!

Ziehen Sie sich bitte eine derbe unnachgiebige Lederhaube über den Kopf. Legen Sie einen Holzklotz mit ein, so dass Ihr Kopf permanent im Nacken überstreckt wird. Achten Sie bitte auch darauf, dass die Haube eine völlig andere

Form aufweist als Ihr Kopf. Außerdem muss die Haube viel zu eng sitzen und auch Ihren Hals mit umschließen. Laufen Sie damit täglich mindestens 10 Stunden herum. Fragen Sie sich nie, warum Sie das tun. Freuen Sie sich lieber, dass Sie die aktuellen Farben der Saison tragen. Lachen Sie auch die Leute aus, die Ihre Lederhaube ablegen. Fragen Sie sich bitte auch nie, ob diese Lederhaube Auswirkungen auf andere Körperteile haben könnte. Schließlich weiß jedes Kind: Der Körper besteht aus vielen Einzelteilen. Jedes funktioniert für sich allein und steht mit anderen Körperteilen in überhaupt keiner Beziehung.

Wechseln Sie die Haube gegen eine andere Haube aus, wenn Sie Sport treiben. Die sportliche Haube sollte noch enger geschnitten sein und windschnittig nach vorn zulaufen. Damit sind Sie cool und sehen schon mal sportlich aus ohne einen Schweißtropfen zu vergießen. Überhaupt

sollten Sie Hauben in den verschiedensten Formen tragen, obwohl die Form Ihres Kopfes immer gleich bleibt. Denken Sie auch darüber nicht nach, die anderen machen es ja auch.

Nun haben Sie eine klitzekleine Vorstellung davon, was Sie Ihrem Kopf nie antun würden, jedoch Ihren Füßen tagaus, tagein antun. Obwohl Ihre Füße viel wichtiger sind als Ihr Kopf. Denn fehlt Ihnen plötzlich der Kopf, spielt der Verlust für Sie nun wirklich keine Rolle mehr. ;-) Haben Sie dagegen keine Füße mehr, wird Sie dieser Verlust sehr schmerzen.

Irrtümlicherweise denken viele Menschen, die Füße tragen das Körpergewicht. Diese Ansicht geht an einfachen physikalischen Tatsachen weit vorbei. Denn Füße haben eine primäre Aufgabe: Sie verteilen und leiten das eigene Körpergewicht in den Boden ab. Da wir Menschen den gleichen

physikalischen Gesetzmäßigkeiten (Schwerkraft, Fliehkraft, Luftdruck usw.) unterliegen wie alle Körper auf dieser Erde, müssen wir auch so ähnlich funktionieren. So muss auch in der Architektur die Last des Bauwerks über das Fundament verteilt und prinzipiell in den Boden abgeleitet werden.

Da sich die Füße normalerweise dem Bodengrund anpassen sollen um Lasten abzutragen, sind sie sehr beweglich durch das Knöchelgelenk mit den Beinen verbunden. Der Knöchel besteht genau genommen aus zwei einzelnen Gelenken. Mit dem oberen Knöchelgelenk können wir den Fuß nach vorn und hinten, mit dem unteren auch nach innen und außen bewegen. Bewegen sich beide Gelenke gleichzeitig, lässt sich der Fuß kreisen. Auch der Fuß selbst ist ein kleines bewegliches Wunderwerk. Er besitzt 26 + 2 Knochen, 19 Muskeln, 12

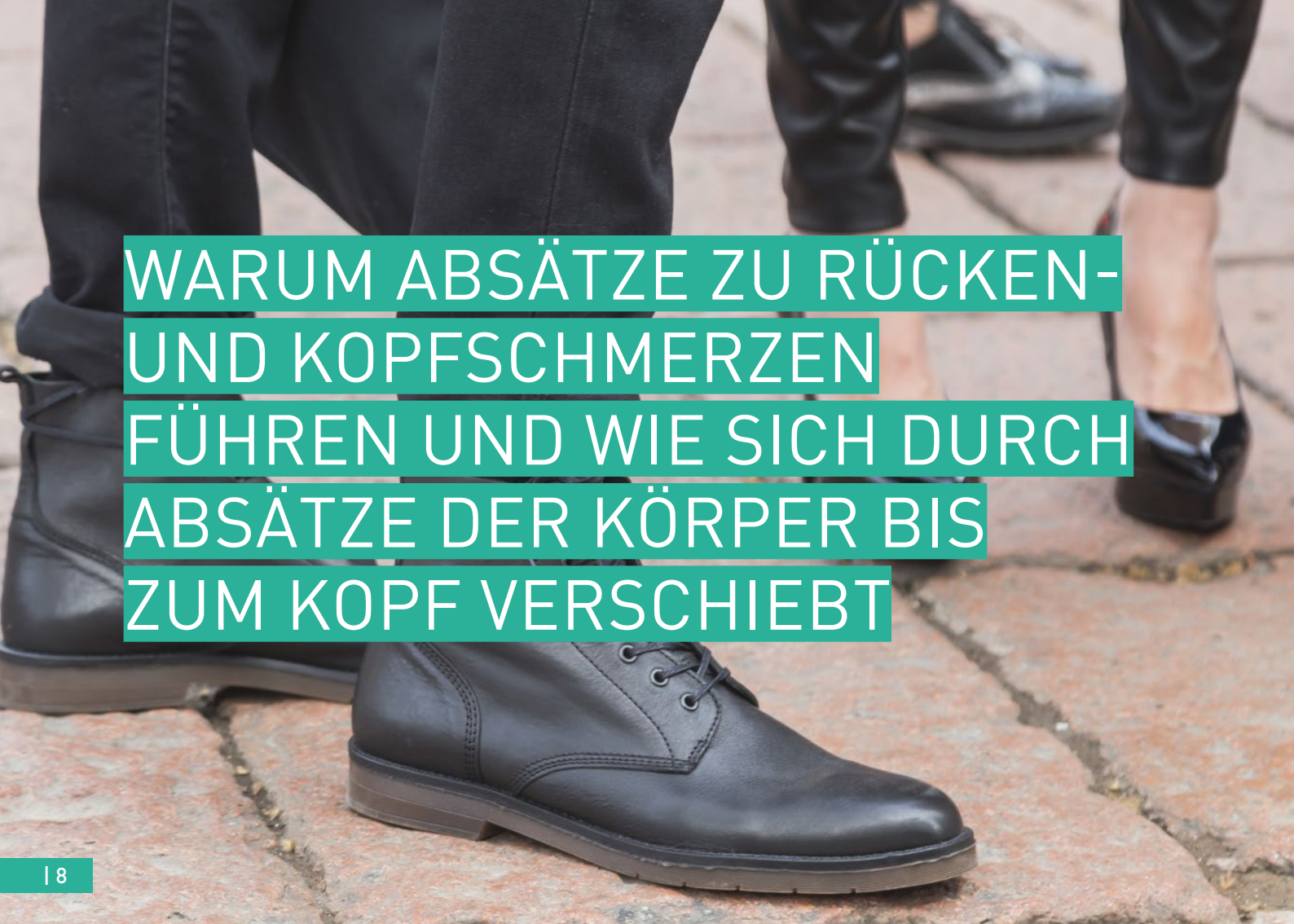
Sehnen von weiteren Muskeln, die im Bein sitzen und über 100 Bänder.

Erst wenn diese Wunderwerke der Natur deformiert sind, leiten sie keine Lasten mehr ab und beginnen das Körpergewicht zu tragen. Dann beginnt ein Kreislauf, an dessen Ende nicht nur völlig unbrauchbare Stumpen ... ähh Füße stehen, sondern die Auswirkungen sich sichtbar im gesamten Körper bis hoch zum Kopf ausweiten.

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen mit diesem Büchlein

Herzlichst,
Ihr Frank W. Demann





WARUM ABSÄTZE ZU RÜCKEN-
UND KOPFSCHMERZEN
FÜHREN UND WIE SICH DURCH
ABSÄTZE DER KÖRPER BIS
ZUM KOPF VERSCHIEBT

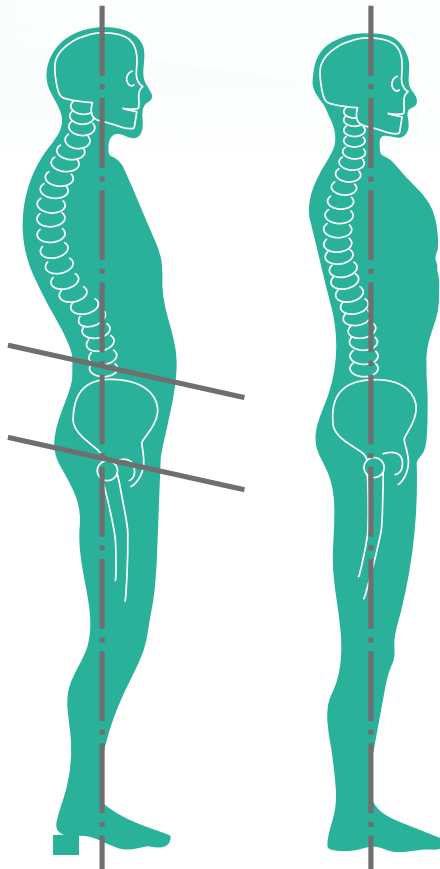
Seit Jahrmillionen steht der Mensch perfekt ausbalanciert gleichmäßig auf seinen Füßen. Die Körpervorderseite und die Körperrückseite sind dadurch gleich lang.

Schieben wir nun von hinten einen Keil zwischen die Füße und den Erdboden und nennen wir ihn „Absatz“. Klingt ja auch viel intelligenter als „Keil“. Wie hört sich das auch an, wenn Sie in den Schuhladen gehen und zur Verkäuferin sagen: Guten Tag, ich suche Schuhe mit hohen Keilen. Jeder einigermaßen denkende Mensch würde sich wohl fragen, warum er sich eigentlich Keile unter die Schuhe schieben soll.

Denn mit dem Absatz erhöhen wir die Rückseite unseres Körpers und verschieben den Körperschwerpunkt nach vorn in Richtung Fußspitze. Wir kippen also nach vorn. Würden wir der Neigung des Keils mit dem ganzen Körper folgen, hätten

wir große Ähnlichkeit mit dem schiefen Turm von Pisa oder einem Skispringer im Flug. Selbstverständlich richten wir uns unbewusst oberhalb des Beckens im Oberkörper wieder auf. Schon schaffen wir zwischen Unter- und Oberkörper ein weiteres Ungleichgewicht. Daraufhin verkürzt und verspannt sich der gesamte Körper. Der menschliche Organismus war seit Jahrmillionen im Gleichgewicht und gerät nun unter Stress. Ganz subtil und kaum zu bemerken, verschiebt sich die innere Statik im Becken nach vorn und im Oberkörper nach hinten.

Bewegt wird der Fuß wiederum von Muskeln, die nicht im Fuß selbst, sondern hauptsächlich in der Wade liegen. Diese Muskeln und insbesondere die sie umhüllenden faszialen Bindegewebe verkürzen und verhärten, weil sie nicht mehr über ihre ganze Bewegungsamplitude benutzt werden. Das hat wieder Auswirkungen auf die Zirkulation des



Blutes. Denn Muskeln wirken auch als Pumpen und insbesondere die Wadenmuskulatur ist daran beteiligt, das Blut entgegen der Schwerkraft weiter zu befördern.

Als weitere Folge verlieren die Knie- und Hüftgelenke ihre Symmetrie. Das Becken verschiebt sich im Körper, kippt nach vorn und rotiert um die eigene Achse. Auf dem Becken baut die Wirbelsäule auf, die in der Regel mit einer seitlichen Verbiegung, einer Skoliose, auf die veränderte Statik reagiert. Am Ende der Wirbelsäule schwingt ein Kopf, der nun weit vor dem Körper getragen wird. Da braucht sich doch keiner über Nacken- und Rückenschmerzen wundern. Im Gegenteil: Mit großer Wahrscheinlichkeit steigen die Schmerzen im Bewegungsapparat mit der Höhe der Absätze.

Sofern Sie schon Schuhe mit relativ flachen Absätzen tragen, denken Sie jetzt bitte ja nicht,

Sie wären schlauer als die anderen. Wie in der Schwangerschaft gilt auch bei Absätzen an den Schuhen nur eines: Ja oder Nein! Schließlich kann man nicht ein bisschen schwanger sein.

Obwohl die meisten Menschen ihren Körper als etwas Hartes, Steifes und Stabiles erleben, ist er eigentlich eine sehr flexible, in sich bewegliche Struktur. Welche Auswirkungen ein Absatz an Ihren Füßen auf die Statik Ihres Körpers bis hinauf zum Kopf hat, können Sie jetzt mit diesem kleinen Test an sich selbst erleben.

Stellen Sie sich bitte in Strümpfen oder barfuß auf einen ebenen Boden. Öffnen Sie Ihren Mund, beißen Sie anschließend ganz leicht auf Ihre Zähne und merken Sie sich die Berührungspunkte Ihrer Zähne, die so genannten Bissstellen. Stellen Sie sich nun nur mit beiden Fersen auf ein Buch und beißen Sie wieder ganz leicht auf Ihre Zähne.

Merken Sie an den neuen Bissstellen, wie sich Ihr Körper bis hinauf zum Kopf verschoben hat. Sie können auch mit unterschiedlich starken Büchern experimentieren. Die Veränderungen der Bissstellen sind sehr gut zu spüren und können sogar recht drastisch ausfallen. Normalerweise ist das für den Körper kein Problem.

Zum Problem wird es erst, wenn wir daraus eine tage- und jahrelange Gewohnheit machen. Aus dieser Gewohnheit wird ein sich immer tiefer einbrennendes körperliches Muster mit zahlreichen gesundheitlichen Folgeschäden im gesamten Körper.



WARUM EINLAGEN KEINE
PROBLEME LÖSEN,
SONDERN PLATTFÜSSE ERST
SCHAFFEN UND WIE EIN
FUSSGEWÖLBE ENTSTEHT

Im Körper gilt ein wesentliches Prinzip: Die Muskeln, die ein Körperteil bewegen, liegen sehr häufig nicht im Körperteil selbst. Die Muskeln, die beispielsweise Ihre Hände beugen und strecken, liegen im Unterarm. Die Muskeln, die den Unterarm bewegen, liegen im Oberarm. Und auch Ihren Kopf drehen Sie nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Hals. Diese Funktionsprinzipien gelten auch für das Bein.

Die Muskeln, die Ihren Fuß anziehen und strecken, befinden sich im Unterschenkel. Der Unterschenkel wiederum wird bewegt von Muskeln, die hauptsächlich im Oberschenkel liegen.

Auch das große Gewölbe am Fuß wird nicht ausschließlich durch Muskeln im Fuß gebildet. Sondern das Fußgewölbe wird förmlich hochgezogen. Die Muskeln hierfür liegen im Unterschenkel. Wobei Kinder bis ungefähr zum fünften Lebensjahr

Plattfüße haben können. Erst ab diesem Alter bilden sich die Gewölbe endgültig aus. Wenn wir die Plattfüße auch noch beim Erwachsenen finden, hat das in der Regel nichts mit dem Fuß selbst zu tun, sondern die Muskeln, die das Gewölbe hochziehen, arbeiten nicht richtig zusammen und sind viel zu unflexibel.

Oftmals werden bei Plattfüßen Einlagen aufgeschwätzt oder verschrieben. Wie Sie jetzt wissen, entsteht ein Plattfuß jedoch im Unterschenkel. Klugerweise müsste man also den Unterschenkel bandagieren. ;-)

Eine Einlage ist natürlich nur ein bedeutungsloses Stück Pappe, Microfaser oder Leder und verschärft vor allem bestehende Probleme. Was passiert beispielsweise, wenn wir uns ein Bein brechen und das Bein wochenlang in Gips tragen? Unsere Knochen werden dünn und unsere Haut

fühlt sich an wie Pergament. Die Muskeln bilden sich zurück, weil wir sie nicht mehr benutzen. So reagiert der Körper ausnahmslos. Was nicht benutzt wird, baut er ab und es verkümmert. Schon allein deswegen empfehle ich Ihnen regelmäßigen Sex. ;-)

Was passiert nun, wenn man einen Plattfuß hat und Einlagen trägt um ihn von unten zu stützen? Erstmal runzelt der Plattfuß über soviel Unverständnis die Stirn, weil das eigentliche Problem ja im Unterschenkel liegt. Da das Fußgewölbe hochgezogen wird, ist es unsinnig es von unten stützen zu wollen. Stellen Sie sich eine Hängebrücke wie die Golden Gate in San Francisco vor. Wenn sie zu sehr durchhängt, muss man die Stahlseile neu spannen und nicht die Brücke von unten abstützen. Wird die Brücke trotzdem von unten gestützt,

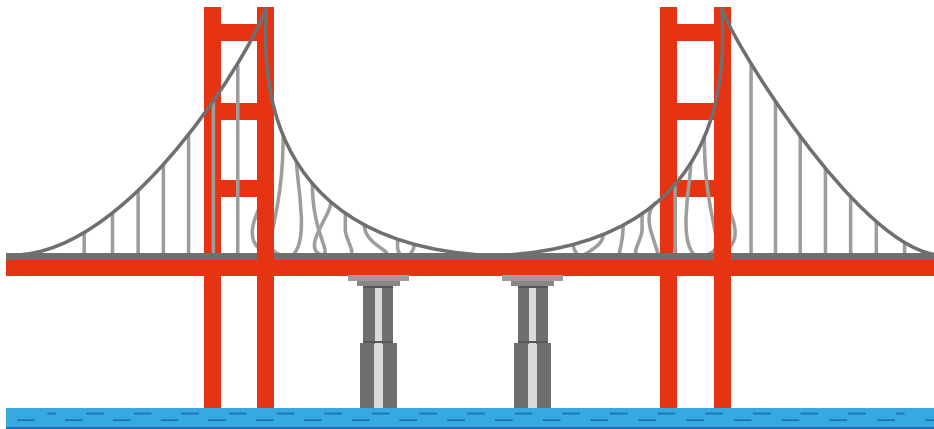
bekommen die Stahlseile noch weniger zu tun und hängen infolgedessen noch mehr durch.

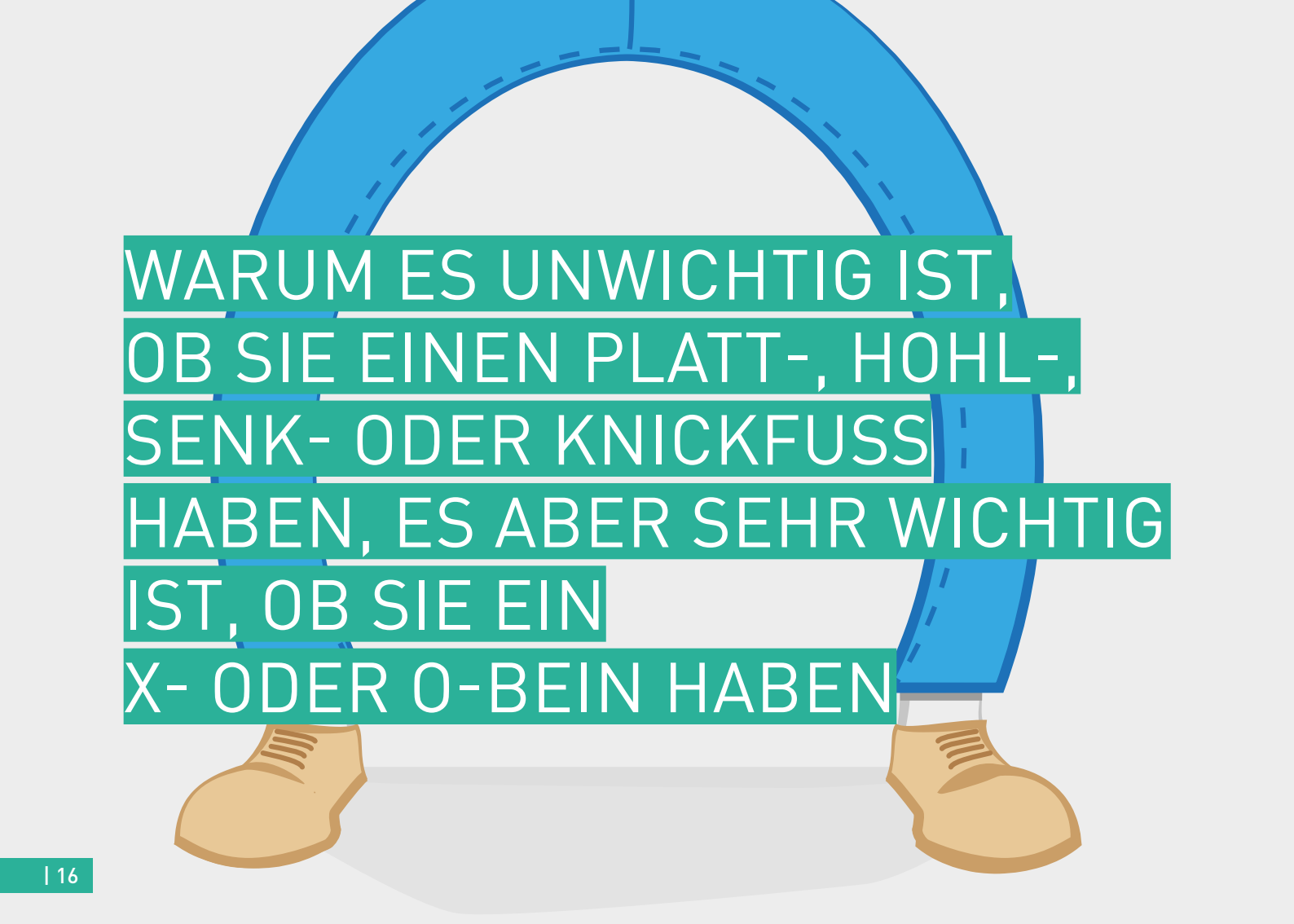
Auch die Muskeln im Unterschenkel werden noch weniger bewegt und belastet, wenn man sie durch Einlagen „unterbaut“. Sie verkümmern förmlich. Selbstverständlich gilt auch der umgekehrte Weg. Bei einem Hohlfuß stehen Muskeln im Unterschenkel unter viel zu starker Spannung und ziehen viel zu stark am Fußgewölbe. Die Lösung (im wahrsten Sinne des Wortes) liegt auch hier im Unterschenkel.

Sie fragen sich jetzt, warum Ihnen aber trotzdem sogar von gebildeten Leuten Einlagen verschrieben werden? Ganz einfach: Gebildet sein und denken können sind zwei völlig verschiedene Paar Schuhe. Außerdem nützt das richtige Wissen um den Platt-/Hohl-/Senk-/Knickfuß allein gar nichts. Man braucht auch die richtige Methode, um die

Form der FüÙe, der Beine und sogar des ganzen Körpers verändern zu können. Man braucht eine Methode, mit der man ganze Körperteile in eine optimalere Position im Körper bewegen kann.

Eben eine Methode wie Senmotoc Faszietherapie oder eine Methode, die zumindest in Richtung Senmotoc Faszietherapie geht.





WARUM ES UNWICHTIG IST,
OB SIE EINEN PLATT-, HOHL-,
SENK- ODER KNICKFUSS
HABEN, ES ABER SEHR WICHTIG
IST, OB SIE EIN
X- ODER O-BEIN HABEN

Wie Sie ja sicher wissen, gibt es zahlreiche „Experten“ und „Spezialisten“, die nur genau ein Körperteil betrachten. Aus dieser Art des Denkens ist zum Beispiel die Rückenschule entstanden. Als wenn der Rücken ein völlig vom restlichen Körper losgelöstes Gebiet wäre und mit anderen Körperteilen in überhaupt keiner Beziehung stünde. Doch wie Sie ja jetzt wissen, reichen schon Absätze an den Schuhen um die Körperteile gegeneinander zu verschieben und Rückenschmerzen auszulösen. Finden Sie es nun nicht auch irgendwie komisch, wenn Leute mit Absätzen zur Rückenschule kommen und wieder mit Absätzen gehen?

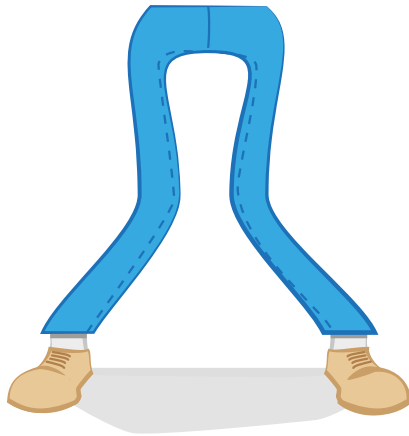
Ebenso gibt es Leute, die sich auf Füße spezialisiert haben. So als würden Füße ein Eigenleben führen und wären nicht eine konstruktive Fortsetzung der Beine. Müssen wir uns jetzt noch wundern, wenn fast alle Methoden, die sich auf ein bestimmtes Körperteil konzentrieren, in der

Behandlung desselben mehr oder weniger versagen? Weil sie schlicht nicht im Stande sind, ganz einfache Zusammenhänge im Körper herzustellen.

So wie der Hohl-, Senk- oder Plattfuß kein Problem des Fußes, sondern ein Problem des Unterschenkels ist, hat größtenteils Ihr Gangbild, also wie Sie Ihre Füße aufsetzen, gar nichts mit den Füßen selbst zu tun. Sondern schlicht und ergreifend mit der Stellung des Beckens, der Hüftgelenke und der Knie.

Bildet sich durch fasziale Verdrehungen im Oberschenkel das so genannte O-Bein aus, verschiebt sich unsere Körperstatik schon im Knie und das Gewicht des Körpers wird nicht mehr in den

Boden abgeleitet. Das Körpergewicht wird von den Außenseiten der Füße, den Fußkanten, getragen.



Verkürzen sich hingegen die faszialen Außenseiten des Beines und die Quadricepsgruppe liegt zu weit außen, entsteht ein X-Bein. Dann wird das Gewicht

des Körpers an den Füßen vorbei über die Innenseite der Knöchel getragen. Schon aus diesem simplen Zusammenhang heraus ist es klug sich keine Einlagen aufschwätzen zu lassen. Denn seit wann lösen Einlagen eine verkürzte und verklebte Faszia lata?

Ein immer wiederkehrendes Gangbild bzw. Bewegungsmuster lässt sich schwer nur allein über die Füße beeinflussen. Wiederum lässt sich das Gangbild mit Senmotoc Faszientherapie sehr einfach verändern. Vorausgesetzt, wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Bewegungsmuster der Beine und fortführend auf den großen Pomuskel inkl. der darunter liegenden Rotatoren. Sehr wesentlich am menschlichen Gang beteiligt ist auch der Musculus psoas. Der Psoas ist der einzige Muskel, der auf einem Röntgenbild sichtbar ist und den Ober- mit dem Unterkörper verbindet. Er entspringt tief innen an der Lenden- und Brust-

wirbelsäule, zieht quer durch den Bauchraum und endet tief unter der Oberschenkelmuskulatur an den Innenseiten der Beine. Dieser Psoas spielt eine ganz wichtige Rolle beim Gehen. Er bewegt sich zuerst und erst dann wird die Bewegung auf die vorderen Oberschenkelmuskeln, die Quadricepsgruppe, übertragen.

Bei den meisten Menschen ist der Psoas steif wie ein Stahlseil und am Gehen nicht beteiligt. Diese Menschen laufen nur mit der Quadricepsgruppe. Das verändert das Gangbild negativ und führt zum laut knallenden Hackengang. Wie Sie Ihren Fuß aufsetzen und ob Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf den Fuß übertragen wird, hängt in erster Linie von der Stellung Ihrer Beine ab. Die Beine wiederum lassen sich sehr gut mit Senmotoc Faszientherapie umformen, so dass der Mensch zu einem ausgewogeneren Gangverhalten befähigt wird.





WELCHE SCHUHE MAN (NICHT)
TRAGEN SOLLTE UND WARUM
DER RICHTIGE BERUF FÜR EIN
SCHLICHTES GEMÜT
SCHUHDENSIGNER IST

Es gibt eine schöne Konstante, die Ihre Füße regelrecht verkrüppeln lässt. So gibt beim Pferd die Form der Hufe die Form der Hufeisen vor. Und wie ist das beim Menschen? Da interessiert die Form des Fußes nur am Rande. Die Form der Schuhe gibt nicht der menschliche Fuß, sondern ein Designer vor. Der in der Regel von Füßen soviel Ahnung hat wie eine Ameise vom Bierbrauen.

Wenn Sie konkret wissen wollen, was Sie Ihren Füßen antun, stellen Sie sich bitte mit Ihrem Fuß auf ein weißes DIN-A4 Blatt. Umfahren Sie diesen Fuß mit einem Stift und bringen Sie so ein Abbild des Fußes auf Papier. Anschließend nehmen Sie eine Schere und schneiden den Papierfuß bitte aus. Legen Sie den Papierfuß auf den Boden und stellen Sie nun einen Ihrer Schuhe darauf. Jetzt sollte Ihnen klar werden, was Sie Ihren Füßen antun. Probieren Sie auch, den Papierfuß falten und knitterfrei in den Schuh zu legen. Dieses

meist sinnlose Unterfangen sollte Sie noch nachdenklicher machen. Wenn es nicht so traurig wäre, könnte man ja darüber lachen, wenn ein Mensch 20 Jahre zu enge Schuhe mit Absatz trägt, über Rückenschmerzen klagt und man ihm dann die Bandscheibe heraus operiert. Ein rezeptfreier Blick nach unten hätte dem Mann das der OP folgende, lebenslange Martyrium ersparen können.

Auch der Preis der Schuhe spielt eine nur untergeordnete Rolle. Teurer ist auf keinen Fall besser. Die Armen geben für ihre Schuhe weniger als 30 Euro aus um sich dauerhaft gesundheitliche Probleme zu schaffen, die finanziell Potenten investieren 1000 Euro für genau dieselben körperlichen Probleme. Ein kleiner Trost bleibt: Bei dem, der sich 1000-Euro-Schuhe leisten kann, operiert mit großer Wahrscheinlichkeit der Chefarzt persönlich die Bandscheibe heraus und versteift



die Wirbelsäule. Das dann eingesetzte Schraub-Stab-System ist mit Gold-Gravur und man windet sich vor Schmerzen im Einzelzimmer.

Operative Eingriffe zur Behandlung von Bandscheibenvorfällen führen übrigens selten zum erwünschten Erfolg. Zu diesem Schluss kommen Orthopäden aus Düsseldorf nach der Analyse von rund 1200 Fachpublikationen, darunter die weltweit größte klinische Studie bei 1244 Bandscheibenpatienten. Demnach können Operationen bei Bandscheibenvorfällen an der Lendenwirbelsäule kurzfristig helfen. Mittel- und langfristig seien die Ergebnisse von operierten und nicht operierten Patienten gleich, teilt das Zentrum für Molekulare Orthopädie in Düsseldorf mit.

Das weltfremde Diktat der Modeindustrie macht auch vor unseren Kindern nicht Halt und fördert schon bei unseren Jüngsten Fehlhaltungen und

irreparable Schädigungen von Bändern und Sehnen an Füßen und Knien. So rät der Sportmediziner Norbert Hien aus München: Kinder sollten so oft wie möglich barfuß laufen. Denn bei einer Untersuchung an zwei Schulen in Münster stellte man fest, dass bei zwei Drittel aller Schüler die Füße eine Fehlförmigkeit aufweisen. Vor allem Knick- und Senkfüße sind weit verbreitet. Der Facharzt bemängelte, dass es kaum anatomie- und funktionsgerechte Kinderschuhe gibt. Auch hier hätten modische Aspekte bei der Schuhherstellung Vorrang vor orthopädischen Erfordernissen. Selbst die meisten Sportschuhe würden nicht den Anforderungen genügen.

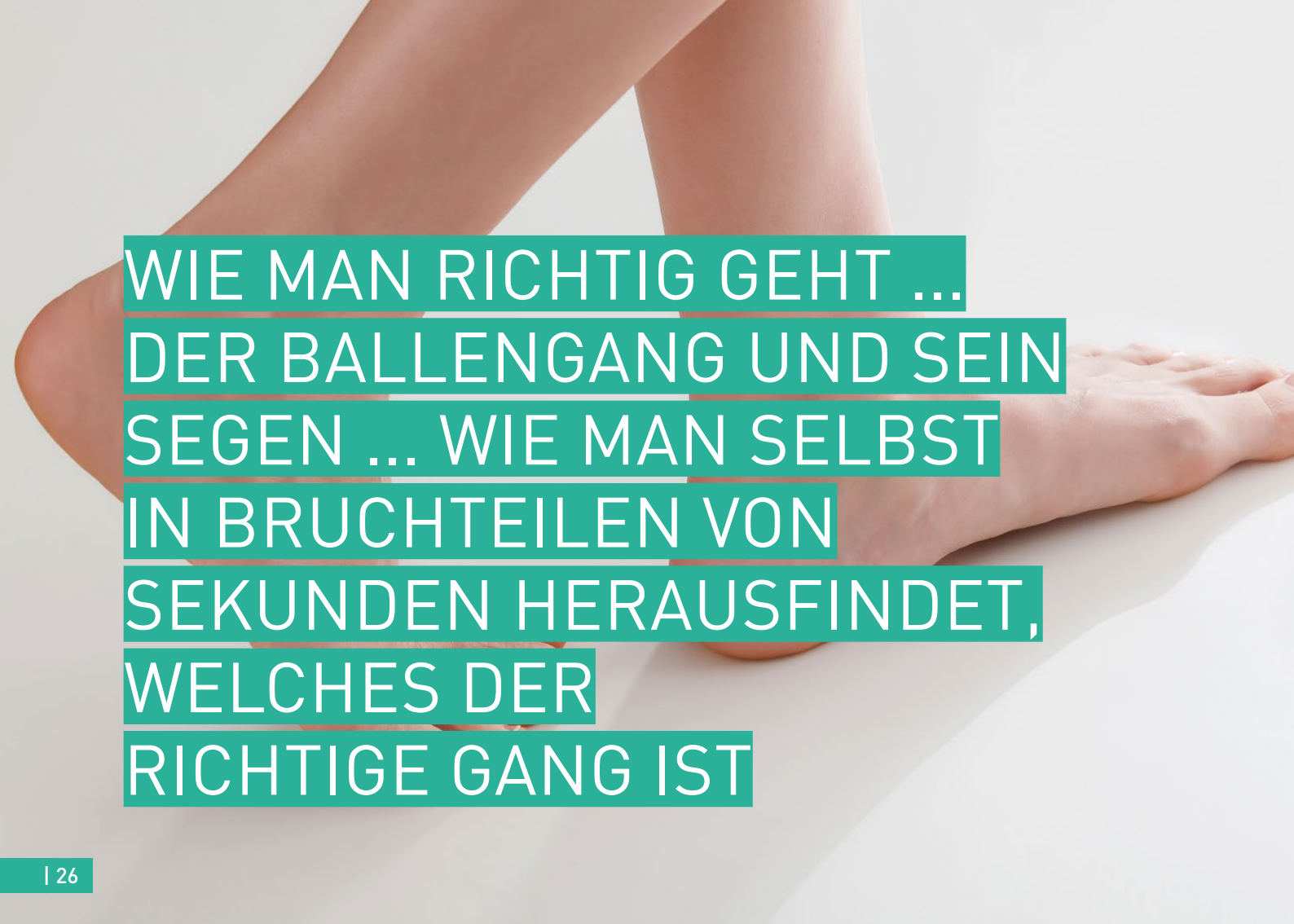
Der Chirurg Prof. Gunther Spahn und sein Team fanden in einer Studie an rund 2400 14jährigen heraus, dass beinahe jedes sechste Schulkind an Fußbeschwerden leidet. Vor allem der Knick-Plattfuß (Pes valgo planus) und der Hohlfuß

(Pes excavatus) machen den Kindern zu schaffen. Erstaunlicherweise sind weder Übergewicht noch zu wenig Sport für diese Verformungen verantwortlich. Denn eine andere, ähnlich gelagerte Studie lässt vermuten, dass vor allem das Schuhwerk eine große Rolle spielt: Unter Jugendlichen, die viel barfuß laufen, hatten nur drei Prozent Fußfehlbildungen.

Selbstverständlich könnte man jetzt die Schuhdesigner oder gar die böse Schuhindustrie für das Dilemma verantwortlich machen. Doch genau so wenig wie Bier betrunken macht (erst gestern bin ich im Supermarkt an etlichen Kästen Bier vorbei gegangen und hatte keinen Rausch), machen auch die dümmsten Schuhe nichts, solange man sie nicht trägt. Es bedarf hierfür des Gedankenlosen, der gedankenlos konsumiert und der sich gedankenlos ruiniert. Diesen Schuh müssen sich leider zahlreiche Leser anziehen.



Senmotic Barfußschuhe – Entwickelt für pure Fußgesundheit.



WIE MAN RICHTIG GEHT ...
DER BALLENGANG UND SEIN
SEGEN ... WIE MAN SELBST
IN BRUCHTEILEN VON
SEKUNDEN HERAUSFINDET,
WELCHES DER
RICHTIGE GANG IST

Zuerst möchte ich Ihnen eine Übung vorschlagen, die Ihnen buchstäblich sofort das richtige Gehen nahebringt. Halten Sie sich die Ohren zu und laufen Sie barfüßig oder in Strümpfen einige Meter. Gehen Sie, wie Sie immer gehen. In Ihren Ohren werden Sie ein Bumm-Bumm-Geräusch hören. Jedesmal, wenn Sie Ihren Fuß zuerst mit der Ferse aufsetzen, staucht es alle Ihre Gelenke und besonders Ihre Wirbelsäule und Sie hören die Erschütterung überdeutlich. Müssen wir uns da wundern, dass so viele Menschen unter Abnutzungserscheinungen der Gelenke mit all den unangenehmen Begleiterscheinungen leiden? Halten Sie sich wieder die Ohren zu und setzen Sie nun Ihren Fuß zuerst mit dem Ballen auf. Gehen Sie einige Schritte. Experimentieren Sie ein wenig. Gehen Sie in Ihrem gewohnten Gang und wechseln

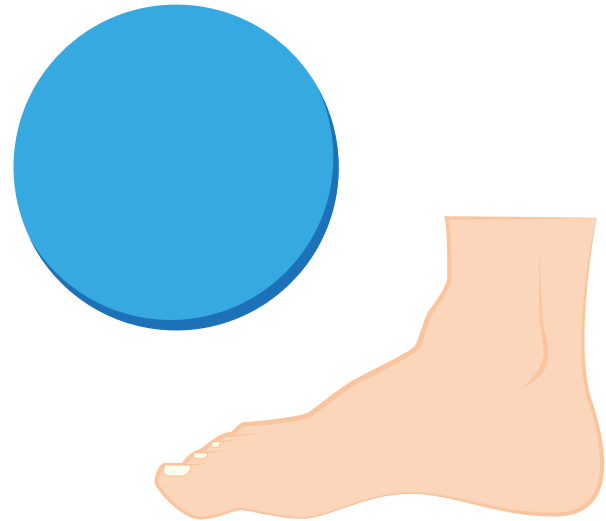
Sie dann wieder in den Ballengang. Sie werden im Ballengang kein Geräusch hören.

Während eine Vielzahl der Menschen beim Gehen mit der Ferse den Boden zuerst berührt, ist der ursprüngliche Gang des Menschen der Ballengang. Erlernen Kleinkinder das Laufen, gehen sie die ersten Jahre im Ballengang. Erst nachdem sie schon einige Jahre laufen, schauen sie sich den Hackengang ihrer Mitmenschen ab und übernehmen ihn. Denn Kinder lernen vor allem durch Nachmachen. Sie übernehmen dabei selbst winzigste Details in den Bewegungsabläufen von ihren Bezugspersonen. Wobei manche Kinder eine Ausnahme bilden können und selbst in den ersten 10 Lebensjahren noch den Ballengang beibehalten.

Und sich erst dann ihren schlechten Vorbildern anpassen und umstellen.

Später wird uns gesagt, wir sollen unseren Fuß abrollen. Was mir schon immer unverständlich war: Rollen kann eigentlich nur, was konvex geformt ist. Seit wann ist der menschliche Fuß eine Kugel? Wie so oft ist das Gegenteil richtig: Der menschliche Fuß ist durch insgesamt drei Wölbungen an seiner Unterseite konkav ausgeprägt. Das größte Gewölbe, das überdeutlich konkav ausgeprägte Längsgewölbe, ist durch Muskeln so stark vorgespannt, dass man es selbst mit Gewalt nicht konvex umgebogen bekommt. Werfen Sie auch einen Blick auf die Schuhe unserer Mitbürger, welches Schuhwerk ist so nachgiebig, dass man deren Enden zusammenbiegen kann? Die meisten Schuhe haben Absätze und dicke Ledersohlen. So wird das von „Experten“ (die leider konkav nicht

von konvex unterscheiden können) geforderte Abrollen unmöglich.



Konvex oder konkav – Was kann rollen?

Im richtigen Gehen hebt sich die Ferse und das Gewicht des Körpers wird auf den Vorderfuß verlagert. Das gegenläufige Bein wird vom Psoas ganz locker nach vorn geschwungen. Das Knie als Scharniergelenk führt das Bein kerzengerade nach vorn. Der Fuß setzt mit der Fußspitze nach vorn gerichtet und keineswegs nach außen gedreht auf. Er berührt so flach wie möglich zuerst mit dem Kleinzehenballen den Boden. Als nächstes „kippt“ der Fuß nach innen auf den Großzehenballen. Dieses Gangbild hat auch den Vorteil, dass wir für diese Bewegung das untere Sprunggelenk benutzen. Dieses Gelenk dreht den Fuß einwärts und auswärts und wird von den meisten Menschen im Alltag kaum noch benutzt. Als letztes setzt die Ferse auf, bevor dieser Prozess mit dem gegenläufigen Bein wieder von vorn beginnt. Dieses Gangbild erscheint schon deswegen sehr sinnig, weil der gesunde Fuß mit nur drei Punkten auf der Erde steht. Und das sind eben die Ferse, der Klein-

zehenballen und der Großzehenballen. Warum sollte man durch sinnlose Abrollversuche andere Teile des Fußes auf die Erde bringen wollen? Um dabei die Gewölbe platt zu walzen, die dadurch ihre Vorspannung verlieren und einsinken?

Beim Hackengang hingegen wird in der Schwungphase das Bein gebremst, der Vorderfuß wird von der Erde weggehoben, das Bein verkürzt sich und das Gewicht wird, wie im Fallen, auf die Ferse gesetzt. Der Körperschwerpunkt sitzt hinter den Gelenken und der Kopf und die Schultern bewegen sich unnötig stark, die ganze Wirbelsäule wird erschüttert. Die Fußhöhle wird übermäßig beansprucht. Obwohl sie konkav und stark vorgespannt ist, versucht der Hackengänger jetzt aus konkav konvex werden zu lassen und den Fuß abzurollen. Bei soviel Unverstand ist es doch die logische

Folge, dass immer mehr Menschen unter Fuß-, Knie-, Rücken- und Nackenproblemen leiden.



In dieser Reihenfolge setzt der Fuß auf:
1 – 2 – 3

Sollten Sie zum an sich schon schädlichen Hackengang noch Schuhe mit Absätzen tragen, führen Sie mit sich selbst ein spannendes Experiment durch. Wie lange brauche ich, damit mein Körper (also ich) nicht mehr funktioniert und ich mir das durch Schmerzen mitteile?

5 Jahre? 10 Jahre? 15 Jahre?

Der absatzbehaftete Hackengang führt zu überdurchschnittlichen faszialen Verkürzungen im Körper. Denn Sie können sich noch so sehr bemühen, mit Ihrer Ferse zuerst den Boden zu berühren, Ihre Ferse reicht nie bis auf den Boden. Die fehlenden Zentimeter ergeben sich aus der Absatzhöhe. Noch schlimmer wird es, wenn Sie stehen. Auch dann ist Ihre Ferse immer höher als der Ballen und reicht nie bis auf den Boden. Ihre Füße stehen und gehen so nie in einer Höhe. Sie

sind allerdings Millionen Jahre so gegangen und allein dafür konzipiert.

Laufen Sie im Fersengang und mit Absätzen über ein paar Monate und die Faszien Ihre rückwärtigen Beinmuskeln werden immobil. Schließlich bewegen Sie Ihre Muskulatur nicht mehr regelmäßig über die gesamte Bewegungsamplitude und die Dehnspannung in den Faszien wird herabgesetzt. Sinngemäß ist es das Gleiche, als wenn Sie Ihren Arm immer leicht gebeugt halten und nie ganz ausstrecken. Es dauert nur wenige Monate und die Faszien stehen unter so starker Spannung, selbst mit Gewalt könnten Sie Ihren Arm nicht mehr ausstrecken. Ich hoffe, Sie haben jetzt eine kleine Vorstellung davon, was Sie sich selbst tagaus, tagein antun. Und wenn Sie diese Seiten aufmerksam gelesen haben, dann nicht nur Ihren Füßen, sondern darauf aufbauend Ihrem ganzen Körper.

IMPRESSUM

Copyright: ©2015 by Frank W. Demann

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder eine andere Verwertung ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet

Senmotic International
Frank W. Demann
Web: www.faszien-senmotic.de
eMail: info@faszien-senmotic.de

Senmotic ist ein eingetragenes Markenzeichen.

Satz, Grafik, Gestaltung von oaf | medium
www.oafmedium.de