Yamuna Zake

Gesunde Füße in vier Wochen

Yamuna Zake

Gesunde Füße in vier Wochen

Das ganzheitliche Übungsprogramm

Aus dem Amerikanischen
von Heike Holtsch

Anaconda

Titel der amerikanischen Originalausgabe
The Foot Fix
All rights reserved
Copyright © Yamuna Zake 2021 (co-writer Stephanie Golden)
Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2021
Artwork copyright © Watkins Media Limited 2021
Photography copyright © Watkins Media Limited 2021
This edition published in the UK and USA in 2021 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited
www.watkinspublishing.com

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
© 2022 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlagmotiv: © gettyimages / Fabrice LEROUGE
Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef
Satz: Achim Münster, Overath
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-7306-1092-3
www.anacondaverlag.de

INHALT

EINLEITUNG **13**

Kapitel 1
MACHEN SIE IHRE FÜSSE ZU EINEM FUNDAMENT, DAS SIE EIN LEBEN LANG TRÄGT **8**

WARUM GESUNDE FÜSSE SO WICHTIG SIND 18

DAS FUSSFITNESS-PROGRAMM 22

SICH UM DIE FÜSSE ZU KÜMMERN, GEHT ÜBER DIE FÜSSE HINAUS 25

Kapitel 2
LERNEN SIE IHRE FÜSSE KENNEN **29**

WIE DIE FUSSKNOCHEN DIE FUNKTIONEN DER FÜSSE UNTERSTÜTZEN 32

DIE LANGE BEINMUSKULATUR 35

DIE VIER FUSSPARTIEN UND WIE SIE FUNKTIONIEREN 38

BEOBACHTEN SIE SICH AUF SCHRITT UND TRITT 43

SCHUHE: DAMIT FANGEN DIE PROBLEME SCHON AN 48

Kapitel 3
DAS FUSSFITNESS-PROGRAMM **53**

WIE SIE AM BESTEN VOM FUSSFITNESS-PROGRAMM PROFITIEREN 53

WOCHE 1

BAUEN SIE IHRE FUSSBÖGEN AUF, STEHEN SIE AUF DEN FERSEN 58

DER GEHTEST 60

DIE POWER-POSITION 65

DIE FERSEN 70

Übung 1: Die Fersen aufwecken 71

Übung 2: Ferse-Ballen-Zehen 75

Übung 3: Gewichtsverlagerung 77

WOCHE 2

TRAINING FÜR DIE AUSSENKANTEN 81

Übung 1: Gehen auf den Außenkanten 83

Übung 2: Gehen auf den Außenkanten für Fortgeschrittene 86

Übung 3: Stärkung der äußeren Fußpartien 88

Übung 4: Ausrichtung der äußeren Fußpartien mit den Händen 90

Übung 5: Kleiner Zeh zu äußerer Ferse 94

WOCHE 3

ÜBER DEN FUSSBALLEN ABROLLEN 96

Übung 1: Die Ballen aufwecken – Fuß nach vorn 98

Übung 2: Die Ballen aufwecken – Fuß nach hinten 102

Übung 3: Über den ganzen Fußballen abrollen 105

Übung 4: Geradlinig gehen – den gesamten Fuß nutzen 107

WOCHE 4

DIE ZEHEN 111

Übung 1: Zehenstreckung 114

Übung 2: Jeden einzelnen Zeh strecken und stärken 117

Streckung des Fußrückens 120

Übung 3: Streckung des Fußrückens 122

Das Workout für jeden Tag 127

Kapitel 4

GÄNGIGE FUSSBESCHWERDEN **129**

BALLENZEH / HALLUX VALGUS 133

PLANTARSEHNENENTZÜNDUNG 137

ABGESACKTE FUSSBÖGEN UND PLATTFÜSSE 143

HAMMERZEHEN 146

MORTON-NEUROM 151

HALLUX RIGIDUS 155

Kapitel 5

DIE ACHTSAMKEIT FÜR DIE FÜSSE BEWAHREN **161**

IM VERLAUF DES TAGES ACHTSAM BLEIBEN 163

DEN FÜSSEN GUTES TUN 170

NOCH EINE LETZTE BEMERKUNG 178

BEZUGSQUELLEN 181

REGISTER 187

DANK 191

EINLEITUNG

Ich bin Körperpädagogin und -therapeutin und mein besonderes Interesse gilt den Füßen. Deshalb habe ich es mir in diesem Buch zur Aufgabe gemacht, Ihnen zu zeigen, wie Sie Fußproblemen eigenständig vorbeugen oder sie kurieren können – und das geht ganz einfach. Das vierwöchige Fußfitness-Programm, das ich dafür zusammengestellt habe, lässt sich leicht lernen und anwenden, denn es basiert auf etwas, das Sie ohnehin schon täglich tun: gehen.

Seit mittlerweile 40 Jahren helfe ich Menschen, sich von Schmerzen zu befreien und körperlich fitter zu werden. Dabei habe ich festgestellt, dass sobald die Füße richtig funktionieren, sich auch Verbesserungen in anderen Körperregionen einstellen. Beschwerden, die meine Klienten einfach nicht loswurden, verschwanden wie von selbst, nachdem ich ihnen gezeigt hatte, wie man die einzelnen Fußpartien ausrichtet, damit jede einzelne gut funktioniert.

Mit meiner Arbeit möchte ich dazu beitragen, den Körper zu entmystifizieren. Dazu werde ich Ihnen hier einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen aufzeigen, die es jedem möglich machen, ein Leben lang fit zu bleiben und sich wohlzufühlen. Begonnen habe ich mit dieser Arbeit im Jahr 1979, nachdem meine linke Hüfte bei der Geburt meiner Tochter Schaden nahm und ich keine Behandlung fand, die wirkte. Ob Chiropraktik, Akupunktur oder Orthopädie – nichts half. Damals war ich bereits Yogalehrerin, und so beschloss ich, meine Hüfte mithilfe meiner Yogakenntnisse selbst zu heilen. Basierend auf den Erfahrungen, die ich dabei machte, entwickelte ich die Yamuna Körperlogik – eine interaktive Methode, die ich zu meinem Beruf machte und seitdem als Therapeutin anwende. Mittlerweile habe ich damit eine breite Palette körperlicher Probleme behoben, von Rückenschmerzen, Knie-, Hüft- oder Schulterverletzungen über Ischiasbeschwerden bis hin zu den sechs Fußbeschwerden, die in Kapitel 4 beschrieben werden.

Die Motivation, ein Fußfitness-Programm aufzulegen, kam ursprünglich daher, dass ich immer wieder mitbekam, wie sehr meine Mutter unter dem zunehmenden Verschleiß ihrer extrem eingeengten Füße zu leiden hatte. Sie fand kaum noch Schuhe, die ihr richtig passten, sodass ihre Zehen ständig eingezwängt wurden. Von all den schlecht sitzenden Schuhen bekam sie Hammerzehen (siehe S. 146). Das war mir in meiner Kindheit bereits aufgefallen. Aber da sie ihr damals noch keine Probleme bereiteten, hatte meine Mutter nie darüber geklagt. Erst als sie Mitte sechzig war, fiel mir auf, dass ihre Zehen sich mittlerweile übereinander geschoben hatten. Bis zu dem Zeitpunkt wusste ich gar nicht, dass Hammerzehen zu echten körperlichen Einschränkungen führen können. Meine Mutter hatte bereits Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten und bewegte sich immer unsicherer auf den Beinen. Da wurde mir klar, dass auch ich möglicherweise zu Hammerzehen neigte. Nach und nach entwickelte ich Übungen für die Füße, damit ich nicht irgendwann die gleichen Probleme bekommen würde. Doch in dem Jahr, als ich 52 Jahre alt wurde, fiel mir eines Morgens nach dem Aufwachen bei einem Blick auf meine Füße auf, dass abgesehen von den großen Zehen alle anderen zu Hammerzehen geworden waren. Das war ein Schock. Ich war in dem Alter, in dem der Knochenverschleiß bedingt durch

die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren schneller voranschreitet, was sich vor allem an den Füßen bemerkbar macht.

Ich machte Beweglichkeits- und Streckübungen mit meinen Zehen – doch am nächsten Morgen waren sie wieder gekrümmt. Da wurde mir klar, dass ich dem Problem von Grund auf entgegenwirken musste. Ich musste meinen Füßen mehr Beachtung schenken. Fußfitnessübungen wurden für mich zu einer täglichen Routine, die ich beibehielt, bis meine Zehen dauerhaft gerade blieben. Das ist nun zehn Jahre her, und ich bekam nie solche Probleme wie meine Mutter.

Wenn Sie das in diesem Buch beschriebene Fußfitness-Programm anwenden, werden Sie sich auch insgesamt körperlich besser fühlen. Sie werden feststellen, dass das Fußtraining sich nicht nur positiv auf Ihre körperliche Verfassung auswirkt, sondern auch auf Ihre Gedanken und Ihr Gefühlsleben. Sie werden sich mental ausgeglichener fühlen, wenn Sie lernen, auf einem stabilen Fundament zu stehen, auf das Sie sich voll und ganz verlassen können.

Kapitel 1

MACHEN SIE IHRE FÜSSE ZU EINEM FUNDAMENT, DAS SIE EIN LEBEN LANG TRÄGT

In diesem Kapitel werden Sie erfahren, warum es so wichtig ist, den Füßen Beachtung zu schenken und sie zu einem stabilen und verlässlichen Fundament zu machen. Sie werden lernen, inwieweit Schmerzen oder Beschwerden in anderen Körperregionen sich möglicherweise auf Ihre Füße zurückführen lassen. Wenn Sie erst einmal angefangen haben, Ihren Füßen die nötige Aufmerksamkeit zu widmen, werden Sie auch achtsamer mit Ihrem gesamten Körper umgehen und somit ihr Wohlbefinden steigern. Denn von nun an werden Sie Probleme rechtzeitig erkennen.

Barbara, die mit Mitte fünfzig an einem meiner Fußfitnesskurse teilnahm, ist ein anspornendes Beispiel dafür, wie schnell und effektiv das richtige Fußfitnesstraining wirken kann:

Barbara ging am Rollator, als sie in meinen Kurs kam. Nach einer langen Serie von Verstauchungen waren ihre Knöchel zu schwach und ihre Fußsohlen zu flach geworden, als dass sie sie noch hätten tragen können. Da sie Angst hatte hinzufallen, stützte sie sich auf den Rollator, was dazu führte, dass sie nach vorn gebeugt ging. Daran hatte sie sich so sehr gewöhnt, dass sich die Gefahr, ohne den Rollator zu stürzen, jedoch nur noch weiter erhöht hatte.

Ich begann den Kurs mit einer grundlegenden Übung, die ich den Gehtest nenne (und mit dem auch Sie anfangen werden). Dabei muss man ohne Hilfsmittel ein paar Schritte gehen, aber dazu war Barbara nicht in der Lage. Die zweite Übung – die Power-Position, schaffte sie, auch wenn sie sich dabei an einer Stange festhalten musste. Auch die meisten der Übungen für die vier Fußpartien bekam sie hin.

Einzig und allein vom Zusehen konnte ich nicht beurteilen, ob sie wirklich verstanden hatte, worauf ich hinauswollte, aber ich sah, dass sie sich Mühe gab. Um festzustellen, welche Fortschritte die Teilnehmer gemacht hatten, ließ ich sie am Ende der Unterrichtsstunde den Gehtest noch einmal wiederholen. Und siehe da! Wenngleich ein wenig unsicher auf den Beinen, schaffte Barbara den Test, ohne sich auf den Rollator stützen oder an der Stange festhalten zu müssen.

Wie Barbara mir anschließend erzählte, hatte sie ihre Füße bislang als jeweils vollständige Einheit betrachtet. Erst durch die Kurs-

stunde wurde ihr bewusst, dass ein Fuß aus verschiedenen Teilen besteht, von denen jeder eine bestimmte Funktion erfüllt, und dass man jeden dieser Teile einzeln trainieren kann, damit er seine Funktion richtig ausführt. Barbara wusste nun, dass sie ihre Füße Schritt für Schritt stabilisieren und wieder funktionstüchtig machen konnte. Dadurch wurde sie zuversichtlicher.

Ganz gleich, welche Körperpartien ich in meinen Kursen behandele, auf die Füße komme ich immer wieder zurück. Denn sie sind nicht nur das Fundament, auf dem wir stehen, sondern auch die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. In 40 Jahren Berufserfahrung habe ich schon oft erlebt, wie sehr das Leben vieler Menschen durch Fußbeschwerden beeinträchtigt wurde, die man lindern oder sogar vermeiden kann. Dazu muss man die grundlegenden Funktionen der Füße verstehen und diese Funktionen durch die einfachen Übungen trainieren, die auch Barbara sich im Verlauf des Kurses aneignete. Genau das kann das Fußfitness-Programm auch Ihnen bieten, und deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Im Verlauf des Programms werden Sie sich bewusst machen, wie Sie sich Ihre Art zu gehen angewöhnt haben und wie Sie sich einen gesünderen Gang zulegen können. Denn indem Sie Ihre Art zu gehen verbessern, können Sie sich von Fußbeschwerden befreien. Und wenn Sie gar keine Beschwerden haben, tragen die Übungen entscheidend dazu bei, dass Sie auch künftig keine Probleme dieser Art bekommen. Sie werden ein Gespür dafür entwickeln, wie es ist, fest auf beiden Füßen zu stehen und Ihre Füße so zu benutzen, dass Sie sich sowohl physisch als auch psychisch besser fühlen.

Wenn man wegen Fußbeschwerden zum Arzt geht, wird eine Diagnose gestellt, beispielsweise Plantarsehnenentzündung oder Ballenzeh. Solche Begriffe klingen für mich wie Schimpfworte, durch die man abgestempelt wird. Dann geht man nach Hause und recherchiert im Internet, was man denn überhaupt »hat« und welche die

gängigen Behandlungsmethoden sind. Aber bei keiner dieser Behandlungen erfährt man, wie es zu den Beschwerden kam und wie man ihnen selbst entgegenwirkt. Ich sage den Leuten immer: Die schlechte Nachricht ist, dass Sie diese Probleme selbst heraufbeschworen haben. Aber die gute Nachricht ist, dass Sie sie auch selbst wieder in den Griff kriegen können, indem Sie Ihren Füßen beibringen, richtig zu laufen. Dafür brauchen Sie nichts weiter als ein bisschen grundlegendes Wissen über Ihre Füße und eine Schritt-für-Schritt-Methode, von der Sie bestimmt noch nie etwas gehört haben.

Mit dem Fußfitness-Programm lernen Sie, wie Sie Ihre Füße funktionstüchtig machen. So kommt es gar nicht erst zu dem Verschleiß, der die üblichen Diagnosen nach sich ziehen würde. Sie werden erfahren, warum ihre Füße schmerzen und wie Sie diese Probleme beheben können, ohne einen Podologen oder Orthopäden konsultieren zu müssen, ohne spezielle Schuhe zu tragen oder gar eine Operation über sich ergehen zu lassen. Wenn die vier grundlegenden Fußpartien tun, was sie tun sollen (siehe S. 38), werden Ihre Füße Sie ganz ohne Schmerzen aufrecht halten – so wie es gedacht ist. Und Sie können sich die Funktionstüchtigkeit Ihrer Füße erhalten, indem Sie sich die Fußfitnessübungen für fünf bis zehn Minuten pro Tag zur Routine machen.

Ebenso wie Barbara verstehen die Teilnehmer meiner Kurse das grundlegende Konzept sehr schnell und fühlen sich nach der ersten Stunde schon ganz anders. Sie gehen aufrechter nach Hause, haben mehr Energie und wirken leichtfüßiger. Sie sagen ganz erstaunt, dass sie sich insgesamt körperlich wohler fühlen. Sobald auch Sie das Programm durchlaufen, werden Sie eine deutlichere Vorstellung von Ihren Füßen bekommen und im Verlauf der Übungen feststellen, dass sich wunderbare Veränderungen einstellen.

Sie werden auch achtsamer mit Ihren Füßen umgehen. Durch die Übungen vermitteln Sie Ihren Füßen Informationen. Wann jeder Fuß diese Informationen wirklich verinnerlicht hat, werden Sie daran erkennen, dass Sie anders stehen und gehen. Sobald Sie sich dieses Bewusstsein angeeignet haben, werden Sie sofort merken,

wenn Sie in alte Gewohnheiten zurückfallen und Ihre Füße falsch ausrichten. Dann können Sie sie ganz bewusst wieder in eine gesündere Stellung bringen.

Selbst wenn Sie noch keine Probleme mit Ihren Füßen haben, ist Ihr Gang vermutlich nicht so gesund, wie er sein könnte. Das liegt an zwei Gründen: Erstens, weil Sie nie gelernt haben, Ihre Füße richtig zu benutzen, und zweitens, weil Sie seit frühester Kindheit Schuhe getragen haben, die der natürlichen Form der Füße nicht entsprechen und Sie deshalb beim Gehen beeinträchtigen. Daher ist es sogar sehr wahrscheinlich, dass Sie früher oder später Probleme mit Ihren Füßen bekommen werden. Denn wie im nächsten Kapitel beschrieben, stehen die Füße durch ein falsches Gehmuster immer wieder unter Druck, der schließlich zu Schäden in den Fußpartien führt, die permanent überstrapaziert werden.

Meiner Erfahrung nach schenken die meisten Leute ihren Füßen erst Beachtung, wenn sie Beschwerden haben. Aber da man nur ein Paar Füße hat und sich damit über viele Jahre hinweg fortbewegt, wäre es da nicht sinnvoller, sich ihnen gleich zu widmen? Wenn Sie vier Wochen lang nur 15 Minuten pro Tag aufbringen, um zu lernen, wie Sie Ihre Füße funktionstüchtig halten, ist die Wahrscheinlichkeit wesentlich geringer, dass sich im Lauf der Zeit Probleme einstellen. Wenn Sie Kinder haben, sollten Sie ihnen auch beibringen, frühzeitig auf ihre Füße zu achten. Denn je jünger man ist, wenn man damit anfängt, desto seltener kommt es im höheren Alter zu Verschleiß und Beschwerden, die die Bewegungsfreiheit einschränken.

WARUM GESUNDE FÜSSE SO WICHTIG SIND

Bei meiner Arbeit als Körperpädagogin fiel mir auf, dass ich die Beschwerden meiner Klienten zwar lindern konnte, diese sich aber wieder einstellten, wenn ich mich nicht auch um ihre Füße kümmerte. Als ich Übungen für die Füße entwickelte, stellte ich fest, dass nach der Korrektur von Fehlstellungen auch die anderen Beschwerden verschwanden, wie etwa Schmerzen in der Hüfte. Da wurde mir klar, welche entscheidende Rolle die Füße für das gesamte körperliche Wohlbefinden spielen. Da die Füße unser Fundament sind, stehen sie natürlich auch im Zusammenhang mit Problemen in allen möglichen anderen Körperregionen. Ganz gleich, wo sich Beschwerden bemerkbar machen, man steht gewissermaßen darauf. Man kann die Beschwerden sogar bis hinunter zu den Füßen rückverfolgen. Schmerzen in den Knien oder den Hüften zum Beispiel lassen sich so gut wie immer auf die Füße zurückführen. Bei einer Fehlstellung der Hüfte oder des Knies weist in der Regel auch der Fuß auf derselben Seite eine Fehlstellung auf.

Da wir uns auf falsch ausgerichteten Füßen nicht richtig aufrechthalten können, wird das Gewicht des Körpers zu einer Last und die Fehlstellung, durch die die Knie- oder Hüftbeschwerden ursprünglich hervorgerufen wurden, zu einem dauerhaften Problem. Mit der Zeit stellt sich Verschleiß in den Füßen ein und verursacht weitere Probleme, wie etwa Rückenschmerzen oder Versteifungen in den Knien, in den Hüften oder im Rücken. Wenn man also versucht, eine Körperregion zu behandeln, ohne die Füße einzubeziehen, kann man die Beschwerden in der Regel nicht dauerhaft beheben.

Das bedeutet im Umkehrschluss: Je besser die Füße funktionieren, desto stärker ist das Fundament, das sie uns bieten, um uns aufrecht zu halten. Dadurch fühlt sich der gesamte Körper leichter und freier an. Die Körperhaltung verbessert sich, da man nun aufrecht steht und geht. Wenn Ihre Füße Sie richtig aufrecht halten, ist es so gut wie unmöglich, in sich zusammenzusacken und eine gekrümmte Hal-

tung einzunehmen. Das werden Sie bestätigt finden, sobald Sie mit dem Programm begonnen haben und zum ersten Mal die Power-Position einnehmen. (Siehe S. 65)

Die Erfahrung, die José machte, steht beispielhaft für die Wechselwirkung zwischen Füßen und Körperhaltung:

José war Triathlet und kam mit einseitigen Hüftschmerzen zu mir, die ihm so sehr zu schaffen machten, dass er das Training für einen Marathon hatte abbrechen müssen. Ich bat ihn, ein paar Mal hin- und herzugehen, damit ich mir seinen Gang und die Bewegung seiner Hüfte ansehen konnte. Nachdem ich ihn ein paar Minuten beobachtet hatte, sagte ich ihm, er solle seine Trainingsschuhe ausziehen. Und als ich dann seine Füße sah, wurde mir sogleich klar, dass sie die Ursache für seine Hüftbeschwerden waren. Denn sie sahen aus wie die eines Babys – ohne nennenswerte Entwicklung der Muskeln.

José war sehr diszipliniert und trainierte regelmäßig. Doch als ich ihn fragte, ob er bei den Trainingseinheiten auch seinen Füßen Beachtung schenkte, sah er mich an, als hielte er mich für verrückt.

»Behalten Sie die Schuhe beim Training immer an?«, fragte ich.

»Aber natürlich!«, antwortete er.

Daraufhin erklärte ich ihm, dass die lange Beinmuskulatur von der Hüfte abwärts bis zu den Fußsohlen reicht. Was seine Laufschuhe bewirkten, war Folgendes: Sie unterbrachen die Verbindung zwischen den Muskelbereichen in den Füßen und den Muskelbereichen in den Beinen und Hüften. Deshalb waren die Muskeln oben in den Beinen extrem ausgebildet, wohingegen so gut wie keine Muskelkraft und damit auch keine Funktionsfähigkeit weiter unten vorhanden war – nämlich in den Füßen. Ich er-