

WOHIN DIE FÜSSE UNS TRAGEN

Dr.med.Andres Bircher
©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2012

Weit tragen uns die Füße, etwa 4 Mal um die Erde in einem Menschenleben und wenn sie gesund sind, so tragen sie uns still und unbemerkt. Wohin wir gehen, worauf wir unsere Füße setzen, da möchten wir vertrauen können, wir möchten Fuss fassen können, den Boden nicht verlieren unter den Füßen, Manchmal riskieren wir uns die Füße zu verbrennen, oder wir glauben, die Füße im Feuer zu haben, wenn es gefährlich wird. Auch möchten wir, dass nichts auf wackeligen Füßen steht und wir möchten niemandem auf die Füße treten, niemandem zu nahe treten. So reden wir im Alltag mit der Sprache der Füße.

Die Füße sind ein wunderbares Meisterwerk, gebaut aus 26 wohlgeformten Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln, 107 Sehnen und Bädern.

Die Füße bilden zwei elastische Gewölbe, auf denen wir leichtfüßig gehen können. Wie ein Steigbügel wird das Längsgewölbe durch einen Sehnenzug hochgehalten, der unterhalb des Knies an kräftigen Muskeln des Unterschenkels befestigt ist. Leicht und federnd trägt uns dieses Längsgewölbe durch den Alltag.

Viele Muskeln, Sehnen, Bänder und kräftige Bindegewebsstränge (Aponeurosen), halten das Quergewölbe zusammen, so dass unser Vorfuss etwas einrollt wird. Dadurch gehen wir nicht auf den mittleren Zehen. Ist dieses Gewölbe schwach, so sinken die mittleren Zehengelenke ein und die Knochenhaut wird durch den Druck sehr schmerzhaft (Mortonneuralgie). In dieser Situation besteht ein Spreizfuss, denn durch das Einsinken der Mitte des Zehenballens weitet sich der Vorfuss fächerförmig aus. Nun knickt das Grundgelenk der Grosszehe zur Seite ab (Hallux valgus).

Jetzt neigt das Grundgelenk zu Arthrose und zur Bildung eines schmerzhaften Knochensporn. Diesen Schaden sieht man fast nur bei Frauen, die oft hohe Absätzen trugen.

Sinkt auch das Längsgewölbe ein, so entsteht ein Knicksenkfuss. Dadurch knicken die Sprunggelenke ein und belasten so die Knie, die schmerzhaft werden können.

Die Fusssohlen sind so fein innerviert wie die Hände, eigentlich fürs Barfussgehen vorgesehen und für allerhand „handwerkliche“ Tätigkeiten, die fast niemand mehr kann, es sei denn in der marokkanischen Medina, wo Männer noch fähig sind, mit ihrer Grosszehe einen Holzstab so zu halten, dass er ein Lager für das Drechseln eines Tischbeins bildet.

Wie in den Ohrmuscheln, um unseren Mund und in der Iris, stellt sich der ganze Körper in den Fusssohlen reflektorisch dar (Somatotopien).

Dies ist kein Zufall, denn so werden alle Organe beim Gehen laufend reflektorisch angeregt. Ganz wichtig für Ihre Füße ist es, dass Sie oft barfuss gehen, im Sommer im Freien, im Winter wenigstens in der Wohnung.

Irritierte Organe reizen Reflexzonen am Fuss. Dies kann diagnostisch wertvoll sein. Die Reflexologin wird sie darauf aufmerksam machen und die Funktion Ihrer Organe von den Fusssohlen her günstig beeinflussen.

In der Haut der Füsse gibt es etwa 250'000 Schweißdrüsen. Fallen viele Giftstoffe an, so müssen sie ausgeschieden werden und es entsteht Schweißgeruch durch feine Spuren von Buttersäure. Niemals sollten Sie Fusschweiß chemisch unterdrücken. Stattdessen sollten Sie den Stoffwechsel reinigen, durch vegetabile Frischkost.

Füsse möchten atmen. Meiden Sie Bettsocken und geschlossene Hausschuhe. In erstickender Feuchtigkeit wachsen Haut- und Nagelpilze. Teebaumbalsam heilt Fusspilz rascher und zuverlässiger als chemische Antibiotika. Bekleiden Sie Ihre Füsse im Winter warm, denn Kalte Füsse kühlen reflektorisch den weichen Gaumen ab, wodurch man sich leicht erkältet. Behandeln Sie Ihre Füsse täglich liebevoll, gönnen Sie ihnen wechselwarme Bäder, stärken Sie die Sinne, gehen Sie barfuss. Auch in bequemen Schuhen können Sie elegant und eitel sein, dafür bis ins hohe Alter. Füsse lieben Salben mit ätherischen Ölen, mit Lavendel, Citronelle, Geranie, Salbei, Bergamott oder Orangenessenz. Ihre Füsse werden Ihnen dankbar sein.

Tipp:

Tautreten: gehen Sie morgens ganz früh barfuss durch taunasse Wiesen. Gönnen Sie Ihren Füßen abends ein Wechselfussbad: ein Eimer mit warmem, in zweiter mit kaltem Wasser. Stellen Sie Ihre Füsse je zwei Minuten hinein, zuerst warm, dann kalt, dann warm und immer mit kalt aufhören, Danach immer kurz nachruhen,

Dr. med. Andres Bircher