

Wie viel Aufmerksamkeit bekommen unsere Füße?

Anna Velišek

Während des Tages haben die Füße des Menschen die größte Last zu tragen. Doch sie werden am meisten vernachlässigt. Sie sind starken Belastungen ausgesetzt und für die verschiedensten Leiden anfällig. In den Füßen – und zwar besonders an den Fußsohlen – verlaufen viele wichtige Nervenströme, die bei Störungen schwere organische Reaktionen im ganzen Körper auslösen können. Wir pflegen Gesicht und Hände, aber für unsere Füße tun wir zu wenig.

Die Folgen sind Hühneraugen, Druckstellen, Hallux valgus (schiefe Großzehe), veränderte Fußwölbungen, usw. Das sind Folgen mangelnder Pflege, großer Belastung oder falschen Schuhwerks. (Achten Sie bitte schon bei Kindern auf die richtige Schuhform und Größe.) Diese Veränderungen enthüllen auch den Körperzustand und weisen darauf hin, welches Organ oder Körperteil krank ist.

Die Füße haben sehr empfindliche Strukturen und brauchen Aufmerksamkeit und Pflege.

Die Wechselbeziehung zwischen Füßen und dem übrigen Körper

Bei der Dorn-Methode beginnt man gewöhnlich immer mit dem Abmessen der Beinlänge. Über die Füße wird nicht nur der erste Körperkontakt mit dem Patienten hergestellt, sondern über sie kann man auch Kontakt zu allen anderen Körperregionen herstellen. Dies geschieht über die Wechselbeziehungen zwischen Füßen und bestimmten Körperregionen.

Gesunde Füße und Sprunggelenke bilden zudem einen Mechanismus, welcher verantwortlich ist für eine kontinuierliche Gleichgewichtsanpassung des ganzen Körpers. Wenn man die Füße als Fundament betrachtet und dafür Sorge trägt, dass sie gesund bleiben und einen adäquaten Unterbau liefern, dann verschwinden die Gesundheitsprobleme im Oberkörper. Umgekehrt lassen sich ebenso strukturelle Veränderungen in den Füßen feststellen, wenn man Spannungen in den oberen Körperbereichen beseitigt. Diese Gegebenheiten sind auch in der Fußreflexzonenmassage oder bei der Su Jok-Methode (eine aus Korea stammende Hand-Fuß-Akupressur) bekannt.

Die Wichtigkeit des Vorderfußes und der Zehen

Bei vielen Menschen können die Problemzonen im Körper durch einfache Bewegungen mit dem Vorderfuß und den Zehengliedern behoben werden. Sowohl die Zehenglieder des Fußes als auch die Fingerglieder der Hand müssen dafür einwandfrei an den richtigen Positionen sitzen. Falls dies nicht der Fall ist, müssen sie mit Hilfe der Dorn-Methode gerichtet werden. Ich empfehle, das Einrichten der Zehen und des Vorderfußes vor die Sprunggelenkbehandlung einzureihen.

Der Patient liegt, da man bei dieser Position am besten mit seinen Füßen arbeiten kann. In dieser Haltung kann er sich auch gut körperlich und psychisch entspannen. Fuß und Sprunggelenk bilden als System eine Einheit, doch kann man sie auch wie andere Bauelemente des Körpers getrennt behandeln. Das Sprunggelenk überträgt das Gewicht des Körpers in den Fuß.

Das Wiedereinrichten der Zehen mit der Dorn-Methode

Zehe fassen, in 90°-Grad-Winkel stellen und mit Druck zurück in die Ausgangsposition. Das gleiche mit allen Zehengelenken. Die Zehen in den 90°-Winkel zu bringen ist recht schwierig. Gehen Sie nur so weit in den rechten Winkel, wie es ohne Schmerzen möglich ist. Zum Schluss den gesamten vorderen Teil des Fußes mit allen Zehen abwinkeln und zurück. Vorsicht, der Fuß verfügt über drei Wölbungen, und die sind bei den meisten Menschen deformiert oder verspannt. Dadurch kann es zu Verkrampfungen kommen. Sehr ruhig, mit Liebe, feinfühlig, langsam und konzentriert arbeiten; dabei das Verhalten des Patienten beobachten, weil sich so wichtige Hinweise für die weitere Behandlung zeigen können.

Es ist nicht einfach, diese Griffe mit den Zehen zu praktizieren, da die Zehen beim Menschen ihre Funktion als Greiforgan verloren haben und verglichen mit den Fingern recht kurz sind.

Die Struktur des Fußes

Wenn wir Aufbau und Struktur von Hand und Fuß vergleichen, sind sie ähnlich: je vierzehn Zehen- bzw. Fingerknochen, fünf Mittelfuß- bzw. Mittelhandknochen, sieben Fußwurzelknochen; die Hand hat acht Handwurzelknochen.

Die Anordnung der sechsundzwanzig Fußknochen weist auf eine der wichtigsten Aufgaben des Fußes hin: dem Körper Halt und Stabilität zu bieten.

Die Wirkung von Zehenübungen

Maßnahmen am großen Zeh, dem am weitesten von der Körpermitte entfernten Körperteil, zeigen große Wirkungen bei der Behebung von Verspannungen, Blockaden und Schmerzen im ganzen Körper. Im Bereich der Zehen enden und beginnen wichtige Meridianbahnen.

Die Bewegungsübung mit der großen Zehe kann auf Blockaden im Bereich der Halswirbelsäule lösend wirken. Auch auf das Gebiet der Schädelbasis hat die Übung eine positive Wirkung. Die oberen Lymphbahnen werden angeregt, die Energiezufuhr wird wiederhergestellt.

Ich halte es für wünschenswert, diese Zehenübungen bei Dorn-Patienten durchzuführen. Die Patienten können davon nur profitieren. Durch die achtsam ausgeführten Bewegungen aller einzelnen Zehenglieder wird mehr bewegt als es den Anschein hat. Energetisch auf Meridianebene tut sich viel, was dem physischen Auge verborgen bleibt.

Die Patienten spüren gleich eine Erleichterung im Schulterbereich und Nacken. Selbst seelische Probleme können sich dadurch lösen. Indirekt behandelt man so auch den Kieferbereich. Manchen Menschen ist nicht bewusst, dass auch der Kiefer Körperbeschwerden verursachen kann.

Selbsthilfeübungen für die Füße

Nach der Behandlung bekommt der Patient vom Dorn-Therapeuten die Selbsthilfeübungen gezeigt.

Die Selbsthilfeübungen für die Hände sind für die Füße nicht gleichermaßen gut geeignet, da man dabei eine besondere Sitzstellung einnehmen muss, um die Zehen zu erreichen. Das ist für viele Patienten ziemlich schwierig, außerdem sind die Hüftgelenke dann in einer ungünstigen Position. Aber mit ein paar Fußgymnastikübungen kann man die Zehen auch gut trainieren.

Auf dem Stuhl sitzend, die Zehenspitzen plantar (zur Fußsohle hin) abwickeln, das Nagelglied mit der Nagelseite auf den Boden legen (s. Abb. 1). Falls es nicht schmerzt, einen Druck ausüben und mit einer Abrollbewegung nach hinten zurück auf die Ferse rollen. Diese Übung ist besonders geeignet für Läufer, sowohl für Sprint- als auch für Langläufer. Die Bewegungsabläufe bei Sprintern und Langläufern sind zwar unterschiedlich, doch gemeinsam ist allen die enorme Belastung im Fußbereich.

Dasselbe im Stehen, immer den rechten und linken Vorfuß abwechselnd abwickeln. Mit diesen Übungen lassen sich Blockaden und Verspannungen im Bereich zwischen Endglied und Mittelfußknochen lösen.

Danach sitzend die Beine hängen lassen, so dass die Füße keine Berührungsfläche haben. Nun die Fußspitzen zusammenrollen und zurückstrecken.

Im Stehen kann man probieren, mit den Zehen Gegenstände hochzuheben (s. Abb. 2). Es ist ratsam, mit größeren und leichten Gegenständen wie beispielsweise einem Handtuch anzufangen. Nach ein paar Übungen kann man schon Schnürsenkel oder einen Bleistift greifen und kurz anheben.

Mit leichtem Druck einen kleinen Massageball von den Zehen bis zur Ferse auf dem Boden abrollen (s. Abb. 3). Am Schluss den Ball hochheben.

Laufen Sie so oft wie möglich barfuss! Beobachten Sie ihre Fußabdrücke auf Sand oder Schnee! Wie sieht Ihr Fußabdruck aus? Haben Sie schon irgendwann einmal darauf geachtet? Ein lustiges Spiel bei einem Spaziergang mit Kindern.

Allen Anwendern der Dorn-Methode wünsche ich viel Spaß und Erfolg.

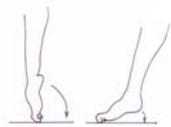


Abb. 1

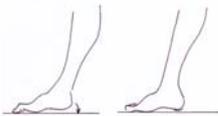


Abb. 3



Abb. 4

HP Anna Velišek, Naturheilpraxis, Rupert-Mayer-Straße 13, 90475 Nürnberg, Tel. 0911 / 817 35 36

Email: info@heilpraktikerin-anna-velisek.de

www.heilpraktikerin-anna-velisek.de