



Gesunde Füße – gesunder Mensch

Füße sind ein Wunderwerk der Natur. Sie tragen uns unser ganzes Leben lang. Und dennoch werden sie so vernachlässigt.

Von Inka Jochum

Die Autorin Inka Jochum ist Expertin in Sachen Füße. Lesen Sie dazu unseren Buchtipp auf Seite 39.



»Ich wünsche mir, dass die Menschen ihre Füße wieder bewusst wahrnehmen: sie beobachten, sie bewegen und massieren, damit sie gesund bleiben. Füße sind die Basis, auf der wir im Leben stehen. Sind die Füße gesund, ist der Mensch gesund.«



Wussten Sie, dass ...

... alle Organe des menschlichen Körpers über das Massieren der Füße erreicht werden können? Unsere Füße nehmen Energien auf und leiten diese über die Energiebahnen durch den ganzen Körper.

... das Trinken von heißem Wasser vor dem Frühstück Ihre Gelenke beweglicher macht? Beginnen Sie mit einem Glas täglich und steigern Sie dies in drei Wochen auf drei Gläser.

... sich ein Viertel aller menschlichen Knochen in den Füßen befindet? Zudem weisen Fußsohlen und Zehen eine besonders hohe Dichte an Rezeptoren der Hautsinne (Tastsinn) auf.

In meinen Kursen und Seminaren erlebe ich immer wieder, dass die wenigsten Menschen ein Gefühl für ihre Füße haben. Bei den über 50-Jährigen beobachte ich, dass die Füße bei den meisten versteift sind: Beim Barfußgehen platschen die Füße wie Plattformen auf den Boden. Die Menschen haben die Vielfältigkeit, wie man auftreten kann und sollte, schlichtweg nicht mehr in ihrem Repertoire.

Ich möchte Sie aufrütteln, zumindest drei Monate lang Ihre Füße in das Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit zu rücken – mit täglichem Duschen, Massieren, Barfußgehen und einer oder mehrerer Fußübungen, um allmählich zum sinnlichen Erleben zurückzufinden.

MEINE BESTEN TIPPS FÜR GESUNDE FÜSSE

Barfußgehen

Gehen Sie so oft wie möglich barfuß und freuen Sie sich ganz bewusst über die verschiedenen Unterlagen und Böden.

Tautreten ...

... war die von Pfarrer Kneipp empfohlene Erfrischungskur. Es belebt die Füße – und über die Fußreflexzonen auch alle Organe im Körper.

Gehmeditation

Durch bewusstes Verlangsamens des Gehens können Sie lernen, Ihre Füße wieder wirklich zu spüren.

Ballengang

Setzen Sie bewusst Ihre Füße mit dem Ballen zuerst auf und rollen Sie diese langsam zur Ferse ab. Das entlastet alle Gelenke.

Schuhwerk

Achten Sie auf atmungsaktive Schuhe! Und wenn Sie gerne Absätze tragen: Wechseln Sie immer wieder die Höhe. Das tut nicht nur den Füßen, sondern auch Ihrer Körperhaltung gut.



Wussten Sie, dass ...

... Minzöl, das man einem Baby auf die Fußsohlen streicht, eine halbe Stunde später auf seinem Schnuller nachweisbar ist? Dies macht die Verbindung zwischen Füßen und Körper besonders deutlich.

... die meisten Fußbeschwerden dadurch beseitigt werden können, indem die Füße trainiert und vitalisiert werden? Auch Fußbäder wirken sich – je nach Badezusatz und Temperatur – wohltuend auf den gesamten Organismus aus.



DAS MORGENRITUAL FÜR GESUNDE FÜSSE

So starten Ihre Füße vitalisiert in den Tag

BÜRSTEN

Bürsten Sie Ihren Körper und vor allem auch Ihre Füße jeden Morgen mit einem Massagehandschuh. So gehen Sie gestärkt und vitalisiert in den Tag.

DUSCHEN

Genießen Sie die reinigende Kraft des warmen Wassers und beenden Sie Ihr morgendliches Duschen mit ganz kaltem Wasser (bei Bluthochdruck mit lauwarmem Wasser).

FUSSMASSAGE

Aktivieren Sie jeden Morgen die „Sprudelnde Quelle“, den wichtigsten Energiepunkt Ihrer Füße. Reiben Sie dazu mit den Fingerknöcheln die Vertiefung unterhalb der Ballenmitte auf der Fußsohle – erst beim einen, dann beim anderen Fuß.

FUSSÜBUNG

Lassen Sie Ihre Füße so oft wie möglich mit einem Tennis- oder Massageball spielen – egal ob im Büro unterm Schreibtisch oder beim Fernsehen unterm Couchtisch. Das stärkt auf beeindruckende Weise die Faszien, die Lympflüssigkeit wird ausgetauscht und der Stoffwechsel angeregt.