

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. CHRISTIAN LARSEN

HALLUX VALGUS

Das 28-Tage-Programm
für gesunde Füße

GU

HALLUX VALGUS

WAS DU DAMIT ERREICHEN KANNST:

- Einem **Hallux valgus** entgegenwirken, um eine **OP zu vermeiden**
- Schmerzen mit **wirkungsvollen Sofortmaßnahmen** lindern
- Die eigenen Bewegungsmuster erkennen und mit den **12 + 1 besten Übungen der Spiraldynamik®** bewusst verändern
- Mit **Blitzübungen** bei jeder Gelegenheit **im Alltag üben**
- Den Übungserfolg **per Selbsttest kontrollieren**
- Das **Schicksal deiner Füße** selbst in die Hand nehmen
- Beweglichkeit und Kraft der Füße **vergrößern**
- Wieder **mit mehr Leichtigkeit** gehen und stehen



In diesem Jahr wurden bei mir im großen Zeh des rechten Fußes ein Hallux valgus und im linken eine leichte Arthrose diagnostiziert. Die Empfehlung eines Orthopäden war, je Fuß eine Operation. Von einem Freund bekam ich den Tipp, es doch einmal mit Spiraldynamik® zu probieren, was ich dann auch tat. Endlich lernte ich, das Zusammenspiel von Hüfte, Knie und Fuß zu verstehen. Durch spezielle Übungen konnte ich meinen Gang leicht korrigieren und die Zehen wurden wieder beweglicher. Die Übungen sind nicht aufwendig, dafür aber umso effektiver. An eine Operation verschwende ich keinen Gedanken mehr.

KARIN W.

Nach einer Zehenoperation konnte ich meinen großen Zeh nicht mehr abrollen. Die Spiraldynamiktherapie dauert zwar länger als ich dachte, aber ich bleibe motiviert dran, weil ich spüre, dass es meinem ganzen Körper guttut.

BRIGITTE B.

Ein Chirurg wollte auch mich operieren

und zwei Knochenpaare mit Schrauben versteifen. Ich blies die Operation ab und machte eine Spiraldynamiktherapie gegen meinen Hallux valgus. Heute, 10 Jahre danach, bin ich wieder bestens zu Fuß unterwegs.

CONRAD B.





Es ist, als wäre die Spiraldynamik® in meinen Körper übergegangen. Inzwischen muss ich überhaupt nicht mehr groß überlegen oder explizit üben, um mit meinem Hallux schmerzfrei durchs Leben zu gehen.

MIRJANA L.

Meine Sichtweise auf meine seit Kindesbeinen ›verbogenen‹ Füße hat sich völlig geändert. Ich habe gelernt, meine Füße richtig zu belasten und konnte so Schmerzen und Operationen vermeiden.

BIRGIT M.

Ich konnte durch den Hallux valgus keine Schuhe, vor allem keine Stiefel mehr anziehen.

In der Therapie lernte ich richtig laufen, indem ich den Fuß exakt von der Ferse bis zu den Zehen abrollte. Ich bin wieder rundum gesund und zufrieden.

KARIN S.

Ich bin inzwischen wirklich vollständig beschwerdefrei. Ich kann wieder Sport treiben und bin auch zuversichtlich, dass ich die begonnenen Projekte in der Bergwelt erfolgreich beenden kann.

BEAT M.



DR. CHRISTIAN LARSEN

A close-up photograph of a human footprint pressed into fine, golden-brown sand. The footprint is centered vertically and horizontally. The title 'HALLUX VALGUS' is printed in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the footprint. The sand's texture is clearly visible, with shadows and highlights that give it a three-dimensional appearance.

HALLUX VALGUS

**Das 28-Tage-Programm
für gesunde Füße**



THEORIE

Ein Wort vorab 5

DIE 10 WICHTIGSTEN
GRÜNDE, ETWAS FÜR
DEINE FÜSSE ZU TUN 9

PRAXIS

SELBSTHILFE IN 28 TAGEN 13

Was du wissen solltest 14

Tag 1 – Erste Hilfe bei Schmerzen 15

Tag 2 – Sich selbst wahrnehmen 18

Extra: Wunderwerk Fuß 21

Tag 3 – Aua! Hier tut's weh ... 22

Tag 4 – Zeig her deine Füße! 24

Tag 5 – Das geniale Fundament 30

Tag 6 – Selbst ist die Frau! 32

Tag 7 – Das große Übungsrad 34

Extra: Happy Feet 37

Tag 8 – Meine Fuß-OP 38

Tag 9 – Operation 40

Ja oder Nein? 40

Tag 10 – Meilenstein:
Ein Blick zurück! 42

12 + 1 Übungen 44

Tag 11 – Homo erectus 46

Tag 12 - Beinspirale 48

Tag 13 – Vierpunkte-Stand 50

Tag 14 – Flamingo 52

Tag 15 – Meilenstein:
Sei standfest! 54

Tag 16 – Fersenlot 56

Tag 17 – Taluskopf mobil 58

Tag 18 – Keilbeine stabil	60	Tag 27 – Die Tücke des Alltags	81
Tag 19 – GZGG-Anker	62	Tag 28 – Vor und nach einer Operation	84
Tag 20 – Meilenstein: Sei trittsicher!	64	Es ist vollbracht! Der Tag danach	90
Tag 21 – C-Bogen	66		
Tag 22 – Pelotten-Feeling	68		
Tag 23 – Formel 1	70		
Tag 24 – Anti-valgus	72		
Tag 25 – Meilenstein: Sei leichtfüßig!	74		
Tag 26 – Extra: Wadenstretch	76		
Extra: Passive und aktive Wadendehnung	78		
Endspurt! Tag 27 und 28	80		
		SERVICE	
		Bücher, die weiterhelfen	92
		Adressen, die weiterhelfen	92
		Übungsregister	93
		Sachregister	94
		Impressum, Leserservice, Garantie	95





WAS LÄUFT FALSCH MIT UNSEREN FÜSSEN?

Die Füße sind unser Fundament. Über Jahrmillionen haben sie sich vom flachen Greiforgan, mit dem man nur schlecht stehen und noch schlechter laufen konnte, zu ihrer heutigen Form entwickelt. Ein ausgereiftes Produkt genialer Bioingenieurskunst! Ihre Standfestigkeit, ihre schlafwandlerische Trittsicherheit und ihre Leichtfüßigkeit sind so fein abgestimmt und funktionieren so perfekt, dass

wir ihnen meist kaum Beachtung schenken. Bis ... na ja, bis sie sich ins Gedächtnis rufen. Mit der einzigen Stimme, die sie haben: dem Schmerz. Erst wenn sie wehtun, werden wir wieder auf sie aufmerksam. Jetzt können wir nicht länger an ihnen vorbeischaun. Aber warum muss es erst so weit kommen? Es gibt 1000 Gründe, etwas für deine Füße zu tun. Hier die 10 wichtigsten:

1. Falsche Statik

Der Hallux valgus gehört zu den häufigsten »statischen Fußdeformitäten«. Das bedeutet, der Fuß hat sich durch falsche Statik – durch chronische Fehlbelastung – im Verlauf der Jahre verformt. Ein entscheidender Faktor sind unsere alltäglichen Belastungsgewohnheiten. Und dagegen kannst du etwas unternehmen – Schritt für Schritt.

2. Korrektur ist möglich!

In der Medizin gilt das Dogma: Gegen »statische Fußdeformitäten« hilft nur das Skalpell. Das ist ein Irrtum! Was durch Fehlbelastung entstanden ist, kann durch richtige Belastung zumindest teilweise korrigiert werden. Sehnen, Muskeln und Knochen passen sich den effektiven Belastungskräften an – im Guten wie im Schlechten. Woraus folgt: Je früher du etwas unternimmst, desto präventiver, je später, desto therapeutischer.

3. Der moderne Lebensstil

In Afrika und Asien gibt es Naturvölker, die komplett auf Schuhe verzichten und ihr Leben lang barfuß auf Naturböden gehen. Interessanterweise sind dort Hallux valgus & Co. so gut wie unbekannt. Ziehen diese Menschen in die Großstädte, gleicht sich die Häufigkeit von Fußdeformitäten innerhalb einer Generation jener der Stadtbevölkerung an. Fazit: Unser moderner Lebensstil spielt bei der Entstehung des Hallux valgus eine überaus wichtige Rolle.

4. Flache Böden

Damit stellt sich die Schlüsselfrage: Was setzt den Füßen heutzutage derart zu, dass die Großzehen auf krumme Wege geraten? Ganz oben auf der Liste stehen die ewig flachen Böden. Egal ob Teppich oder Parkett, Rasen oder Steinplatte, Asphalt oder Beton – alles flach! Den Füßen fehlen Trainingsreize, sie verkümmern. Dagegen lässt sich etwas tun!

5. Bewegungsmangel

Zu den flachen Böden hinzu kommt ein krasser Bewegungsmangel. Ursprünglich ist der Mensch ein Nomade, während Jahrmillionen 20 Kilometer pro Tag unterwegs. Heute nimmt man für alle weiteren Strecken das Fahrrad, das Auto oder die öffentlichen Verkehrsmittel. Gegangen werden nur noch 500 Meter. Kein Wunder erleiden die Füße ein ähnliches Schicksal wie eingesperrte Windhunde: Sie gehen vor die Hunde.

6. Unsere Schuhe

Wenn die Schuhe vorne zu eng sind, wird die Großzehe in den x-förmigen Schiefstand gezwungen. Falsche Schuhe sind die perfekten Wegbereiter für die Entwicklung eines Hallux valgus. Deshalb gilt: Es ist okay, beim Ausgehen enge Schuhe zu tragen – aber nicht den ganzen Tag. Daher solltest du zum Ausgleich für jede Stunde in zu engen Schuhen deinen Füßen etwas Gutes tun und im Anschluss mindestens 1 Minute Fußgymnastik machen. Besser mehr!



WAS DU WISSEN SOLLTEST – TAG 1 BIS 10

Fußgesundheit beginnt im Kopf. Klingt komisch, ist aber wahr. Denn nur wenn du weißt, warum du etwas tust, kannst du es auch richtig tun. Nur wenn du begreifst, wie etwas funktioniert, kannst du es verstehen. Und nur wenn du verstehst, wie etwas gelingt, kannst du auch das richtige Körpergefühl dazu entwickeln. Kopf und Körper können erst dann zusammenspielen, wenn du die

Übungen auch wirklich begriffen hast. Es ist eine spannende Entdeckungsreise, auf die du dich mit dem Anti-Hallux-valgus-Programm begibst – durch deinen Körper und runter bis zu deinen eigenen Füßen. Ein Gramm Praxis ist bekanntlich mehr wert als eine Tonne Theorie. Wahrnehmung lässt sich nicht aus Büchern lernen – und dennoch beginnt die Reise im Kopf. Los geht's!

TAG 1

ERSTE HILFE BEI SCHMERZEN

Ein Hallux valgus muss nicht schmerzhaft sein. Ist er es aber doch, wird jeder Schritt zur Qual. Schnelle Abhilfe ist angesagt!

ERSTE-HILFE-PROGRAMM

Es gibt drei typische Schmerzstellen beim Hallux valgus und für jede von ihnen gibt es wirkungsvolle Sofortmaßnahmen.

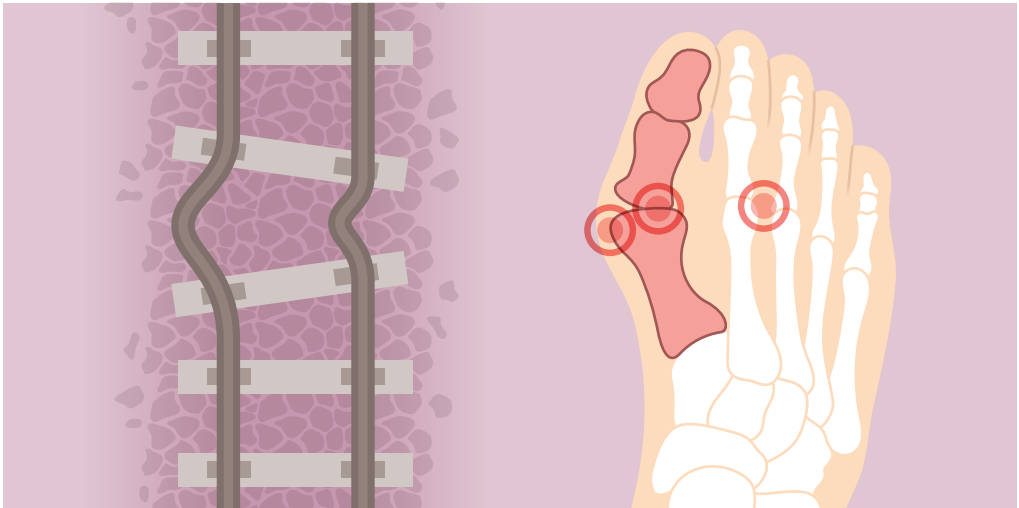
1. VORFUSSMITTE

Kaum ein Hallux ohne Spreizfuß! Das Vorfußquergewölbe ist kollabiert, der Fuß läuft quasi auf den Felgen, die Schmerzen entstehen durch Drucküberlastung am Boden. Erste Hilfe erfolgt mithilfe von weichen Schuheinla-

gen, einer kleinen Pelotte (Erhöhung) knapp hinter dem Schmerzpunkt, Einlagen.

2. GROSSZEHENGRUNDGELENK

Die Schmerzen entstehen meist durch Überlastung, Verschleiß und Arthrose im Großzehengrundgelenk. Das Gelenk muss entlastet werden! Schuhe mit Sohlen, die sowohl steif als auch stabil sind, erfüllen diesen Zweck am besten. Barfußgehen und Ballerinas sind ungünstig. Lokale entzündungshemmende Wi-



TAG 4

ZEIG HER DEINE FÜSSE!

Ein Hallux valgus ist meist das Ende vom Lied. Verschaffe dir Klarheit darüber, was mit deinen Füßen los ist. Schuhe aus und los geht's!

WIE GEHT'S DEINEN FÜSSEN?

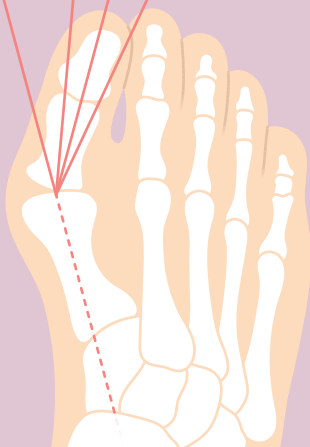
Die nachfolgenden Abbildungen führen dich Schritt für Schritt durch den Fußcheck.

1. DIAGNOSE HALLUX VALGUS

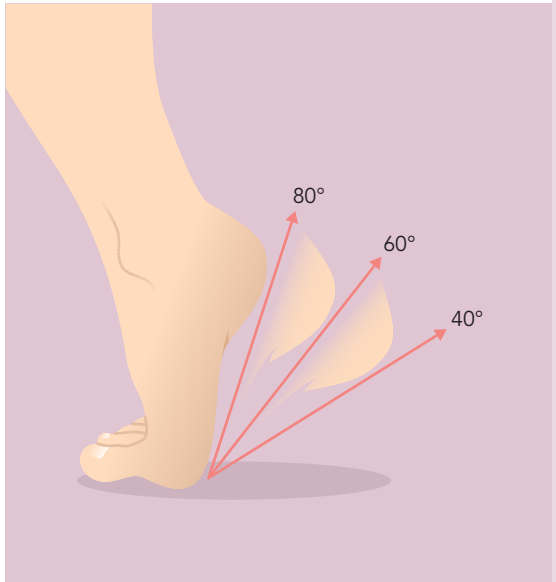
Vermutest du bei dir einen Hallux valgus? Die Diagnose kannst du mit einem Blick auf deine Füße ganz leicht selbst stellen – die große Zehe steht schief mit Ballenbildung an der In-

nenseite. Wie stark der Hallux valgus ausgebildet ist, kannst du grob abschätzen, wenn du dir die Socken ausziehst und deine Füße zunächst von oben anschaust. Entscheidend ist der Winkel zwischen Großzehe und erstem Mittelfußknochen. Der X-Schiefstand der Großzehe wird in Winkelgraden gemessen. Mehr als 20 Grad gelten als Hallux valgus, mehr als 40 Grad als schwerer Hallux valgus.

0° 20° 30° 40°



80° 60° 40°



Verwechseln kann man den Hallux valgus mit einem Hallux rigidus, bei dem es mitunter zu einer ähnlichen Ballenbildung kommt. Allerdings liegt der Schwerpunkt hier in der Einsteifung des Großzehengrundgelenks durch eine – zeitweise sehr schmerzhaft – Arthrose. Von einem Hallux rigidus spricht man, wenn die Streckbeweglichkeit des Großzehengrundgelenks vermindert ist. Zum normalen Abrollen des Fußes sind 60–70 Grad erforderlich, beim Hallux rigidus stehen weniger als 60 Grad zur Verfügung.

2. KRALLENZEHEN & CO.

Kein Hallux valgus ohne Spreizfuß und kein Spreizfuß ohne deformierte Zehen – zumindest im Laufe der Zeit. Nimm deine Zehen einzeln in die Finger. Sind sie verformt, aber beweglich und flexibel, lässt sich therapeutisch noch etwas erreichen. Gelingt dies nicht, sind die Zehen eingesteift. Das ist nicht mehr rückgängig zu machen. Mit aktiver Fußgymnastik und guter Fußpflege lässt sich damit aber dennoch gut leben. Wähle deine Schuhe mit Bedacht. Sie sollten genügend Platz für alle Zehen bieten, aber trotzdem gleichzeitig festen Halt.

»Meisterdetektiv Sherlock Holmes« unterscheidet zwischen Krallen-, Hammer- und Reiterzehen. Bei einer Krallenzehe sind beide Zehengelenke stark gebeugt und versteifen mit der Zeit. Bei einer Hammerzehe ist nur das Endglied gebeugt, das Mittelglied bleibt gestreckt. Schreitet eine Krallenzehe dann al-



Krallenzehe



Hammerzehe



Reiterzehe

TAG 11

HOMO ERECTUS

*Gehst du aufgerichtet und in einer guten Haltung durchs Leben?
Ob du erhobenen Hauptes oder mit zusammengesunkenen Schultern stehst oder sitzt,
hat wesentlichen Einfluss auf deine Füße.*

ÜBUNG 1

AUFRICHTUNG VON KOPF BIS FUSS

Wir starten mit der Aufrichtung von Kopf bis Fuß. Eine fehlende oder falsche Ganzkörperspannung hat direkte negative Auswirkungen auf die Bein- und Fußstatik.

BENÖTIGTE HILFSMITTEL

- ein Spiegel oder Smartphone (gibt dir wertvolles Feedback)

START

- Du stehst auf beiden Füßen und fühlst, wie die Schwerkraft an deinem Körper nach unten zieht.
- Gib der Schwerkraft ganz bewusst etwas nach und sacke in dich zusammen. Die Füße knicken ein, die Kniescheiben drehen nach innen, das Becken kippt ins Hohlkreuz oder zur Seite weg, der obere Rücken wird rund, die Schultern rutschen nach vorne, der Kopf kippt in den Nacken. (1) + (3)

AKTION

- Richte dich 10 Sekunden lang auf. (2) + (4)

- Bei der Aufrichtung haben die beiden Großzehengrundgelenke satten Bodenkontakt, die Fersen stehen im Lot.
- Dreh deine Oberschenkel sanft auswärts.
- Verlängere den unteren Rücken nach unten. Das Steißbein strebt dabei ebenfalls in Richtung Boden.
- Verlängere den Nacken nach oben. Der Scheitel strebt in Richtung Himmel.
- Lass beide Schultern zur Seite und in die Breite sinken.
- Führe jeden dieser Schritte ganz bewusst durch und halte die Spannung in der Aufrichtung 10 Sekunden lang.
- Jetzt sacke wieder in dich zusammen und entspanne alle Muskeln, die du für die Aufrichtung nicht benötigst, für 5 Sekunden ganz bewusst.
- Wiederhole diesen Ablauf rhythmisch morgens und abends je 5 Minuten.

AUFGEPASST

- Wenn du die Oberschenkel nach außen drehst und das Steißbein in Richtung Boden verlängerst, solltest du mit der Großzehe nicht den Bodenkontakt verlieren!

- Während du den Nacken nach oben verlängerst, mit dem Scheitel in Richtung Himmel strebst und die Schultern in die Breite sinken lässt, wird jeder Rundrücken sanft in die Länge gezogen. Atme dabei ruhig weiter und löse bewusst Verspannungen im Brustkorb. Vergiss nicht, auch deine Schultern zu entspannen.

ALLTAG

Die Automatisierung findet im Alltag statt. Jedes Mal, wenn du vom Sitzen ins Stehen hochkommst, nimm dir 1 Sekunde Zeit, um dich von der Sohle bis zum Scheitel zu voller Länge aufzurichten. Mit etwas Übung wird dir die Aufrichtung beim Aufstehen irgendwann zur zweiten Natur.



TAG 17

TALUSKOPF MOBIL

Ebene Böden sind langweilig für die Füße. Und der Killer für unsere Fußbeweglichkeit. Darum wirst du heute lernen, sie ganz gezielt zu fördern.

ÜBUNG 6

BEWEGLICHKEIT IM MITTELFUSS

An Tag 5 hast du die Schulbank gedrückt, um jetzt zu brillieren. Damals ging es um die theoretischen Grundlagen zum Fersenlot hinten, zur Spiralkraft im Mittelfuß und zur Stoßdämpfung im Vorfußbereich. Heute geht es darum, neue Beweglichkeit im Fuß dort zu schaffen, wo sie benötigt wird: im Kugelgelenk zwischen Talus (= Sprungbein) und Kahnbein. Auf **Seite 21 und 30** findest du die anatomischen Informationen dazu.

BENÖTIGTE HILFSMITTEL

- ein Stuhl

START

- Du sitzt bequem auf einem Stuhl. Leg den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und ergreife den Fuß mit beiden Händen. Die Ferse ruht jetzt stabil auf dem Oberschenkel. (1) Falls du deine Ferse nicht auf den Oberschenkel legen kannst, weil deine Hüftgelenke nicht so beweglich sind, kannst du deinen Fuß auch auf einen Hocker oder auf den Boden stellen. (3)

AKTION

- Dreh deinen Mittelfuß ein – Großzehe Richtung Boden. Dein Knie bewegt sich gleichzeitig in die Gegenrichtung aktiv nach auswärts. (2)
- Richtungswechsel: Lass den Mittelfuß und das Knie entspannt zurück in die Ausgangsstellung gleiten.
- Mobilisiere im Rhythmus von 4–8 Sekunden den Taluskopf (Sprungbeinknochen **siehe Seite 30**) in beide Richtungen.
- Wechsle nach 1 Minute die Seite. Jetzt ist der andere Fuß an der Reihe.
- Führe jeden dieser Schritte ganz bewusst durch.
- Wiederhole diesen Ablauf morgens und abends je 5 Minuten.

AUFGEPASST

Erfolgsentscheidend ist, dass das Training für die Drehbeweglichkeit an der richtigen Stelle stattfindet – im Bereich des Taluskopfes und nicht im Bereich der Keilbeine.

ALLTAG

Geübt wird erneut auf unebenem Boden. Der Fuß passt sich – nach dem Aufsetzen mit lot-

gerechter Ferse – automatisch den Unebenheiten des Bodens an. Die Anpassungsbewegungen finden im unteren Sprunggelenk und mithilfe des kugelrunden Taluskopfes (siehe Seite 30) statt. Der menschliche Fuß wurde während Jahrtausenden dahingehend perfektioniert, Unebenheiten des Bodens ausgleichen zu können.



DER SELBSTTEST DEINER FÜSSE

Um in 28 Tagen das Ergebnis deiner Übungstherapie beurteilen zu können, solltest du gleich zu Beginn eine ganz persönliche Standortbestimmung vornehmen. Dafür ist ein kleiner Selbsttest notwendig und sinnvoll.

Meine Anamnese: Wie geht es mir?

	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Gesamt
Wie stark sind meine Schmerzen?	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> leicht	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> stark	<input type="checkbox"/>
Wie oft habe ich Schmerzen?	<input type="checkbox"/> nie	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> täglich	<input type="checkbox"/> immer	<input type="checkbox"/>
Wie lange kann ich gehen?		<input type="checkbox"/> über 1 Std.	<input type="checkbox"/> über 10 Min.	<input type="checkbox"/> unter 10 Min.	<input type="checkbox"/>
Wie stark ist mein Hallux valgus ausgeprägt?		<input type="checkbox"/> bis 30 Grad	<input type="checkbox"/> über 30 Grad		<input type="checkbox"/>
Wie weit schränkt mich der Hallux valgus im Alltag ein?	<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> leicht	<input type="checkbox"/> sehr		<input type="checkbox"/>
Wie weit schränkt mich der Hallux valgus im Beruf ein?	<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> leicht	<input type="checkbox"/> sehr		<input type="checkbox"/>
Wie weit schränkt mich der Hallux valgus in der Freizeit ein?	<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> leicht	<input type="checkbox"/> sehr		<input type="checkbox"/>
Wie stark stört mich der Hallux valgus (bei Betrachtung) kosmetisch?	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> stark			<input type="checkbox"/>
Wie erfolgreich war meine bisherige Therapie?	<input type="checkbox"/> Besserung/therapielos	<input type="checkbox"/> keine Besserung			<input type="checkbox"/>
Wie empfinde ich die aktuelle Situation?		<input type="checkbox"/> erträglich		<input type="checkbox"/> unerträglich	<input type="checkbox"/>

Gesamtsumme

Meine Befunde: Wie geht es meinen Füßen?

1 Hallux valgus	<input type="checkbox"/> links	<input type="checkbox"/> Grad	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> Grad
2 Krallenzehen	<input type="checkbox"/> links	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> flexibel	<input type="checkbox"/> fixiert
3 Längsgewölbe	<input type="checkbox"/> normal	<input type="checkbox"/> Senk-Plattfüße	<input type="checkbox"/> Hohlfüße	
4 Fersen	<input type="checkbox"/> im Lot	<input type="checkbox"/> Knickfüße nach innen	<input type="checkbox"/> Knickfüße nach außen	
5 Fußachsen	<input type="checkbox"/> geradeaus	<input type="checkbox"/> A-förmig nach innen	<input type="checkbox"/> V-förmig nach außen	
6 Beinachsen	<input type="checkbox"/> im Lot	<input type="checkbox"/> X-Beine	<input type="checkbox"/> O-Beine	





WAHRNEHMEN Hier erwartet dich ein Crashkurs in Achtsamkeit: Du lernst darauf zu achten, wie du stehst, wie du gehst, wie du deine Füße setzt. Rollst du richtig ab? Belastest du die Außenkante des Fußes zu sehr? Kippen deine Fersen? Erst wenn du sicher wahrnimmst, was du tust, kannst du lernen, es besser zu tun. Und richtig!

ANWENDEN

Jetzt bist du reif für die Werkzeugbox, das Set von gezielten Übungen, mit denen du dein großes Ziel erreichen kannst. Du übst, die Beweglichkeit deiner Füße zu verbessern, mehr Kraft zu bekommen, deine Füße so zu nutzen, dass sie wieder gesund werden. Alles in kleinen Schritten und mit viel Geduld.

AUTOMATISIERUNG

Deine Werkzeugbox wird mobil: Du baust die Übungen in den Alltag ein, hast sie immer dabei, machst sie zur Routine. Du übst wann immer du kannst. Die (Blitz-)Übungen werden jetzt ein Teil deines Lebens. Der Erfolg auch.

NEUE ZIELE

Das Gehirn braucht regelmäßig neuen Input. Monatelang die gleichen Übungen mit unverändertem Schwierigkeitsgrad zu machen, ist praktisch der Killer. Stell dir vor, du würdest heute noch ABC-Schreibübungen machen?! Deshalb gilt: Sorge für frischen Input indem du dich immer wieder von Neuem mit der Materie beschäftigst.



TRAINIEREN STATT OPERIEREN

Die häufigste Ursache von Fußproblemen sind falsche Bewegungsmuster und Fehlbelastungen. Auch beim Hallux valgus. Das ist eine gute und zugleich schlechte Nachricht! Denn es bedeutet einerseits, wenn es dir gelingt, diese zu korrigieren, bestehen gute Chancen, deine Fußgesundheit auch ohne Operation entscheidend zu verbessern. Andererseits bedeutet das aber auch, dass du aktiv werden musst. Und zwar mit Entschlossenheit und Geduld.

Gehen ist ein komplexes Zusammenspiel von Bewegungen der Gelenke, Aktivität der Muskeln und Wahrnehmung. Es läuft in verschiedenen Phasen ab. Ganz ähnlich verläuft das Erlernen neuer Bewegungsabläufe mithilfe der 12 + 1 Übungen des Anti-Hallux-valgus-Programms.



KENNENLERNEN

Nur wenn du deine Füße verstehst, die Zusammenhänge erkennst, in denen sie funktionieren, sehen kannst, was (buchstäblich) schief läuft, wirst du dein Fußproblem angehen und die gewünschten Veränderungen herbeiführen können. Das nötige Hintergrundwissen dazu servieren wir dir in verständlichen Häppchen.

SELBSTTHEILUNG MIT SPIRALDYNAMIK®



Jede fünfte Frau hat im Laufe ihres Lebens ein Problem mit dem Hallux valgus, dem Ballenzeh.

Bestsellerautor und Begründer der (r)evolutionären Spiraldynamik®, Dr. Christian Larsen, stellt in diesem Ratgeber sein praktisches und vielfach in der medizinischen Praxis erprobtes 28-Tage-Programm für gesunde Füße vor.



WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-8317-0



9 783833 883170

€ 14,99 [D]

www.gu.de