

wehr
stän-
wächen
en mei-
emnitz



Dr. Andrea Christensen
HNO-Ärztin

mit Wechselduschen und Saunabesuchen. Täglich zwei Liter Wasser oder Tee trinken, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Meiden sollten Sie auch Stress. Er schwächt die Abwehr wirklich und macht krank.

st

ss man
Gleich-
ber im-
t. Liegt
Alter?



Dr. Claus Jensen,
Hausarzt

sigkeit ausscheiden, wie in jungen Jahren, fehlen dem Körper sonst wichtige Nährstoffe. Das Blut wird zu dick. Hilfreich ist ein fester Trinkplan: je 1 Glas Wasser nach dem Aufstehen und vor und nach jeder Mahlzeit.

helfen Kranken

te
lach
und
eldrü-
ind die
elga S.
te
. Mir
chische
n
mir
nte.
Fellbach
en Sie
ke eine
raus
n, auf
und
ssen.
Diät ist
eber zu
er
ieder
t.
kirchen
ge befolgen,

NEUE FRAGEN

Gesichtszucken
Meine linke Gesichtshälfte zuckt in unregelmäßigen Abständen vom Auge bis zum Unterkiefer und fühlt sich taub an. Hat jemand einen Rat?
Helmut S., Georgsdorf

Hautproblem
Ich habe auf der Stirn eine 4 x 4 cm große rote Stelle, die sehr spannt. Cortison half nicht. Wer weiß Rat?
U. K., Salzgitter

Durchblutung
Ich suche ein Mittel auf pflanzlicher Basis gegen meine Durchblutungsstörungen im Kopf. Wer kann mir da helfen?
Irene S., Herten

Bitte schreiben Sie Ihre Fragen an: Heinrich Bauer Achat KG, Redaktion Neue Post, Brieffach 2427 M, Burchardstr. 11, 20079 Hamburg.

Sprechstunde beim



Die Patientin hat Schmerzen in Füßen und Beinen. Übungen helfen

Fehlstellung der Füße:

„Richtiges Training nimmt Ihnen die Schmerzen“

Meine Patientin (42) humpelte etwas: „Mein Orthopäde schickt mich zu Ihnen. Seit Monaten habe ich Schmerzen in den Füßen. Manchmal zieht der Schmerz bis zu den Knien. Der Arzt sagt, das liegt an einer Fehlstellung der Füße. Aber daran kann man doch nichts ändern, oder?“

Ich schaute mir die Röntgenbilder ihrer Füße an. Sie waren tatsächlich etwas verformt: „Sie leiden unter so genanntem Spreizfuß. „Das heißt, die Mittelfußknochen stehen zu weit auseinander und die Fußmuskulatur ist zu schwach. Dadurch haben Sie wenig Halt in den Füßen, ziehen die Kraft aus den Beinen. Ihr Gang verändert sich. Daher die Schmerzen im Bein. Auf

Dauer kann das sogar eine Knie-Arthrose auslösen.“ „Wie kommt es denn zum Spreizfuß?“

„Ein gesunder Fuß ist wie eine Spirale aus Muskeln, Bändern, Knochen und Gelenken aufgebaut. Tragen Sie falsches Schuhwerk oder sind Ihre Fußmuskeln zu schwach, bricht sinkt die Spirale in sich zusammen. Die Füße knicken z. B. zu einer Seite ab. Diese Fehlhaltung verändert die Füße mit den Jahren.“

„Dann verzichte ich auf hohe Schuhe. Was hilft noch?“

„Von Schuheinlagen rate ich ab. Sie stützen die Füße von außen,

ändern aber nichts an der Fehlhaltung. Richtig ist eine Physiotherapie, die Ihre Füße von innen stabilisiert.“

„Wie funktioniert das?“ „Die Therapie heißt Spirdynamik. In etwa zehn Übungsstunden trainieren Sie Ihre Fußmuskeln, z. B. indem Sie mit den Füßen gegen ein Theraband drücken. Sie lernen wieder richtig zu gehen, indem Sie die Muskeln beim Abstoßen des Fußes anspannen und beim Landen locker lassen.“

„Dann verschwinden die Schmerzen?“

„Ganz lässt sich die Fehlhaltung der Füße nicht korrigieren, doch schon nach drei Monaten spüren Sie eine deutliche Besserung. Die Kassen zahlen die Therapie meist nicht. Über drei Monate kostet sie ab 160 Euro.“

„Kann ich selbst zusätzlich noch etwas tun?“

„Wenn Sie keine Schmerzen haben, sollten Sie oft barfuß gehen. Auch das stärkt die Fußmuskulatur.“

Fuß-Gewölbe

Die Spirdynamik besagt, dass der Fuß wie eine Spirale aufgebaut ist. Dabei entsteht ein Längs- und ein Quergewölbe. Drei Keilbeine stützen es (siehe Abbildung rechts). Bei Fehlhaltungen geht die Fußwölbung verloren. Der Fuß (mit den Keilbeinen) sinkt in sich zusammen. Als Folge verschieben sich oft Zehen- und Mittelfußknochen.



Info & Adressen
Fuß-Schule Bundesweit gibt es Kurse in Spirdynamik. Infos: www.spirdynamik.com oder www.fusssschule.com