

Mit Sonderteil:  
Barfuß gehen  
und trainieren

Béatrice Drach-Schauer

# Kleine Fußschule

Die effektivsten Übungen für gesundes  
und schmerzfreies Gehen und Laufen

**man  
kau**

# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Béatrice Drach-Schauer

## **Kleine Fußschule**

Die effektivsten Übungen für gesundes und schmerzfreies Gehen und Laufen  
Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-618-6

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-617-9, 1. Auflage 2021)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Tanja Braune, Redaktionsbüro »Die Schnatterei«

*Lektorat:* Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektorat:* Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

### *Bildnachweis:*

© **Michael Strobl Photography** 11, 19–23, 25, 26, 29, 33–35, 40, 42, 43, 48, 51, 52, 59, 66–70, 73, 75, 77, 78, 82–86, 88, 98, 99, 105, 107–109, 112–116, 118, 120–122, 124, 125, 131–133, 138, 139, 142–147, 153, 156

© **stock.adobe.com** 4, 5, 14–15: Kzenon; 5, 62–63: Goffkein; 5, 6, 92–93: ra2 studio; 8: Fotografie-JW; 13 ff. (Logo b. Übungen): i3alda; 27: Halfpoint; 41: nickolya; 46: beats.; (Grundformen d. Abb.) 49, 97, 101, 126: hiro; 58: superelaks; 81: natagolubnycha; 94: bilderzweg; (Grundform d. Abb.) 102: Анна Богатырева; (Ausschnitt) 110: Henrie; 151: Igor

### **Hinweis für die Leser:**

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Seit vielen Jahren schon brenne ich für das Thema »gesunde und fitte Füße« – all das aus eigener leidvoller Erfahrung. Ich habe selbst erlebt, wie wertvoll und wichtig es ist, seine Füße gut zu behandeln. Sie tragen uns schließlich durchs Leben. In meinen zahlreichen Ausbildungen konnte ich mir nicht nur ein großes Repertoire an Übungen rund um die Fußgesundheit aneignen, sondern immer mehr auch den Zusammenhang zwischen unseren Füßen und dem Rest des Körpers – aber auch unseres Geistes – erkennen. Meine Arbeitsweisen sind sehr von der Spiraldynamik® geprägt – einem anatomisch funktionell begründeten Bewegungskonzept, das uns hilft, unseren Körper wieder koordiniert zu »gebrauchen« und zu verstehen.

Die positiven Rückmeldungen meiner Klienten und Klientinnen geben mir immer wieder recht: Es macht Sinn, seinen Füßen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um wieder leichtfüßiger und beschwerdefrei durchs Leben zu gehen (oder zu laufen).

Dieses Büchlein wird dir zeigen, wie du auch mit einfachen Übungen im Alltag jede Menge Wellness für deine Füße und Beinachsen finden kannst.

Herzlichst,  
deine Béatrice

# Inhalt

Vorwort . . . . .	3
Warum unsere Füße so wichtig sind . . . . .	7
Mit beiden Füßen im Leben stehen . . . . .	9
Das Ziel dieses Ratgebers . . . . .	10
<b>Tautreten für mehr Energie</b> . . . . .	<b>13</b>

## Füße – das Fundament unseres Körpers 15

<b>Was Füße alles leisten müssen</b> . . . . .	<b>16</b>
Der Aufbau des Fußes . . . . .	16
<b>Verspannungen lösen in den Mittelfußstrahlen</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>Aktivierung des Längsgewölbes</b> . . . . .	<b>23</b>
<b>Zehenmassage</b> . . . . .	<b>25</b>
<b>Große Zehenparade</b> . . . . .	<b>25</b>
Kinderfüße . . . . .	26
<b>Hindernislauf</b> . . . . .	<b>28</b>
<b>Memory</b> . . . . .	<b>29</b>
<b>Was ist das?</b> . . . . .	<b>29</b>
Das richtige Stehen . . . . .	32
<b>Wie stehe ich?</b> . . . . .	<b>33</b>
Das richtige Gehen . . . . .	36
<b>Der Gang in Zeitlupe</b> . . . . .	<b>38</b>
<b>Münzsammler</b> . . . . .	<b>39</b>
<b>Wellness für die Füße</b> . . . . .	<b>42</b>
<b>Das Fußgebet</b> . . . . .	<b>42</b>
Schöne Füße sind gesunde Füße . . . . .	44
Selbst gemacht – schnelle DIY-Rezepte . . . . .	44
<b>Verschiedene Fuß-Peelings</b> . . . . .	<b>44</b>
<b>Schüttel-Lotion bei müden Füßen</b> . . . . .	<b>47</b>
<b>Schuhe – aber die richtigen</b> . . . . .	<b>49</b>
Welche Fußform hast du? . . . . .	49
Auszeit für die Füße . . . . .	52
<b>Zehenspreizung</b> . . . . .	<b>52</b>





Abrupten Schuhwechsel vermeiden . . . . .	53
Auf die richtige Schuhgröße kommt es an . . . . .	54
Laufschuhe immer beim Profi kaufen . . . . .	55
<b>Dehnung der Beinrückseiten . . . . .</b>	<b>59</b>



<b>Fitte FüÙe . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>Training für gesunde FüÙe . . . . .</b>	<b>64</b>
Übungen – einfach zu integrieren . . . . .	65
<b>Aktives Erwachen . . . . .</b>	<b>66</b>
<b>Zähneputzen im Einbeinstand . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>Throntraining . . . . .</b>	<b>68</b>
<b>Massage mit dem Igelball . . . . .</b>	<b>69</b>
<b>Für kräftige Sprunggelenke . . . . .</b>	<b>70</b>
Das Fitnesscenter für deine FüÙe . . . . .	71
<b>Stärkung des Fußes . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>Für lockere Waden . . . . .</b>	<b>74</b>
<b>Balance finden . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>Sonderteil: Barfuß gehen und trainieren . . . . .</b>	<b>79</b>
Wieder spüren lernen . . . . .	79



<b>Trainieren statt operieren . . . . .</b>	<b>93</b>
<b>So sieht ein gesunder Fuß aus . . . . .</b>	<b>94</b>
Die korrekte Stellung des Beins . . . . .	95
Die korrekte Stellung des Fußes . . . . .	95
<b>FüÙe und Beinachsen: Der große Selbsttest . . . . .</b>	<b>96</b>
Teil 1: Deine Beine und FüÙe in der Selbstbeobachtung . . . . .	96
Teil 2: Wie und wo belastest du deinen Fuß? . . . . .	101
Teil 3: Leidest du an einer Fußfehlstellung? . . . . .	102
<b>Wenn die FüÙe wehtun . . . . .</b>	<b>104</b>
Die Wichtigkeit der Beinachsen . . . . .	104
<b>Aktivierung des Unterschenkels . . . . .</b>	<b>106</b>
<b>Kniebeugen mit Thera- oder Miniband . . . . .</b>	<b>108</b>
<b>Stabilitätstraining . . . . .</b>	<b>109</b>

## Trainieren statt operieren

Der Spreizfuß . . . . .	110
Mobilisation des Quergewölbes . . . . .	112
Sand schaufeln . . . . .	113
Der Greifer . . . . .	114
Flummi-Power . . . . .	115
Dehnung der Gelenkkapsel . . . . .	116
Senk- und Plattfuß . . . . .	117
Lift fahren . . . . .	118
Knickfuß . . . . .	119
Ausrichtung des Fußes . . . . .	120
Stabilität für Läufer . . . . .	122
Der Hohlfuß . . . . .	123
Fußverschraubung . . . . .	125
Hallux valgus – Fehlstellung der großen Zehe . . . . .	126
Der Frosch . . . . .	131
Fußverschraubung . . . . .	132
Zielsicherheit üben . . . . .	133
Fersensporn und Plantarfasziitis . . . . .	138
Fußsohlendehnung . . . . .	142
Wadendehnung . . . . .	143
Wadendehnung auf der Stufe . . . . .	144
Dehnung mit Gurt . . . . .	145
Beweglichkeit und Dehnung . . . . .	146
Achillodynie – Beschwerden im Bereich der Achillessehne . . . . .	150
Der herabschauende Hund . . . . .	153
Das Schienbeinkanten-Syndrom . . . . .	154
Fersensitz . . . . .	156
Schienbeinmassage mit Flummi . . . . .	156

Kontaktadressen . . . . .	157
Register . . . . .	158

## Warum unsere Füße so wichtig sind

Unsere Füße sind hochkomplexe Meisterwerke – mit 60 Muskeln, 200 Sehnen und 100 Bändern, 32 Gelenken und 26 Knochen sind sie die Grundvoraussetzung für unsere Körperstatik. Und dabei sind sie echte All-rounder. Die Füße tragen, stützen und balancieren den Menschen – egal wie schwer er ist – und fangen das Körpergewicht auf (beim Bergablaufen gar bis zu 300 Prozent davon). Die Füße sorgen für Federung, helfen bei unserem aufrechten Gang durchs Leben und lassen uns auch einmal eine Nacht lang vor Freude durchtanzen. Gleichzeitig sind sie Meister der Feinmotorik. Leider fristen diese wunderbaren Multitalente sehr oft ein tristes, verstecktes und unbeachtetes Dasein und haben auch oftmals einen schlechten Ruf. Sehr viele Redewendungen ranken sich um unsere Füße – bei einigen davon kommen sie nicht unbedingt gut weg:

»Das schmeckt wie eingeschlafene Füße.«

»Jetzt habe ich dich auf dem falschen Fuß erwischt.«

»Kalte Füße bekommen.«

»Sie hatte Füße, schwer wie Blei.«

»Keinen Fuß vor die Tür setzen.«

So packen wir unsere Füße in Socken und Schuhe – und oft werden sie dann noch zusätzlich mit dem Stigma versehen, »sie sehen nicht gut aus«, »sie riechen nicht

gut« oder was auch immer. Und das geben wir leider auch unseren Kindern weiter. Denn Kinder ziehen sich gern zu Hause die Socken aus und rennen barfuß durch die Wohnung. Und ganz oft hören sie dann gleich: »Zieh deine Socken wieder an, du wirst dich verkühlen«, »Du wirst dir wehtun!« oder auch: »Füße runter, sie stinken.« Hand aufs Herz: Wie oft hören Kleinkinder beim Spielen den Ausruf: »Ui, du hast ja kleine Käsefüße!«



Kinder wollen sich allerdings noch viel intuitiver mit der Erde verbinden als wir Erwachsene. Aber auch hierzu wirst du noch einiges lesen. Ich zeige dir Übungen für die Füße, die du mit der ganzen Familie machen kannst. Denn wir können und sollten schon unseren Kindern vorleben, unsere Füße liebevoll anzunehmen und ihnen Gutes zu tun. Oft nehmen wir unsere Füße und deren Meisterleistung einfach nicht wahr, sie sind ja irgendwie »immer da«.

Erst wenn die Füße brennen, jucken, platt werden oder sich Zehen unangemessen breitmachen, wird vielen



bewusst, wie wichtig das Fundament ist. Oftmals quetschen wir unsere Zehen in viel zu enge Schuhe, weil diese eben gut aussehen.

Und dann kommt das erste Ziehen in den Füßen, vielleicht auch bis in die Waden hoch. Die Zehen fühlen sich steif an und verformen sich vielleicht.

Nach ein paar Jahren dann die Schmerzen – und spätestens jetzt merken wir, wie enorm wichtig unsere Fußgesundheit ist und dass wir dafür auch etwas tun müssen. Und glücklicherweise auch tun können!

## Mit beiden Füßen im Leben stehen

Wenn du bedenkst, wie viel unsere Füße leisten, wie viele Schritte sie uns durchs Leben tragen, wie viele Stunden wir auf ihnen stehen ... vielleicht siehst du die Füße dann auch als eine Meisterleistung der Natur an. Menschen sind für die Bewegung und fürs Gehen gemacht. Wir sind Zweifüßer und bewegen uns (meist) auch auf unseren zwei Füßen. Ein effizientes »Funktionieren« unserer Füße ist für eine gesunde Bewegung unerlässlich.

Mit jedem Schritt sind deine Füße deine Verbindung zum Boden und somit zum Fundament. Du kannst dir das so vorstellen, dass du dich mit jedem Schritt immer wieder kurz erdest. Ich finde, dass diese Vorstellung in unserer hektischen Welt sehr guttun kann. Als Läuferin, als Trainerin aber auch als Mentaltrainerin werde ich täglich mit den Füßen konfrontiert.

Ich möchte die Menschen dazu anhalten, ihre Füße wichtig und auch in die Hand zu nehmen. Denn: Füße sind nicht unangenehm und hässlich, sie sind ein Teil unseres Körpers, den wir liebevoll in unsere Körperpflege miteinbeziehen dürfen – und vor allem sollten. Jahrelang habe ich nicht nur an meinem eigenen Körper gespürt, WAS man alles mit Fußtraining erreichen kann – und ich habe tatsächlich bei fast jeder Fußfehlstellung sehr laut HIER gerufen –, sondern auch schon zahlreichen Betroffenen helfen können, ihre Fußbeschwerden in den Griff zu bekommen. Denn: Gut zu Fuß zu sein bedeutet, wesentlich leichtfüßiger durchs Leben zu gehen.

**INFO****SICHERE DICH AB!**

Dieser Ratgeber kann dir nicht die Expertise eines Arztes oder Physiotherapeuten ersetzen. Bei anhaltenden Beschwerden oder medizinischen Fragestellungen empfehle ich dir, unbedingt einen Facharzt aufzusuchen.

**Das Ziel dieses Ratgebers**

Ich zeige dir auf den nächsten Seiten, wie du deinen Füßen im Alltag Gutes tun kannst. Das geht über das Herstellen von wohltuenden Fußpeelings oder -bädern über einfache Übungen, die du in deinen Alltag inte-

grieren kannst. Ein Training, das dir bei Fußproblemen hilft und auch dabei, diese in Zukunft zu vermeiden. Im Bild siehst du, wie du ganz einfach lernen kannst, deine große Zehe, über die wir im Laufe des Buches noch viel sprechen werden, anzusteuern.



Für das Training deiner Füße brauchst du kein teures Equipment und auch kein großes Zeitbudget. Fußtraining hat unter anderem einen immensen Vorteil: Regelmäßig angewendet, kannst du mit etwas Geduld auch mit nur wenigen Minuten Aufwand pro Tag echte Erfolge erzielen. Bei manchen Übungen ist auch die Anzahl der Wiederholungen wichtig, um den richtigen Trainingseffekt zu erzielen. Das habe ich dir dann dazugeschrieben. Sonst geht es einfach darum, konsequent zu bleiben und es vor allem richtig zu machen. Lieber in kleine Portionen aufteilen und mehrfach am Tag trainieren (wie zum Beispiel beim Rollen mit dem Igelball).

Du findest Tipps zum richtigen und ökonomischen Gehen und zur Fußgymnastik, die du auch bei bereits bestehenden Fehlstellungen einfach anwenden kannst.

Hast du gewusst, dass auch Kniebeschwerden ihren Ursprung in einer Fußfehlstellung haben können? Ich erkläre dir genau, was es mit den Beinachsen auf sich hat und worauf du bei deinem Fitnessstraining achten solltest. Natürlich sprechen wir auch über die Wahl des richtigen Schuhwerks und das Barfußgehen. In diesem Ratgeber kommen neben mir auch noch Fußexperten aus anderen Gebieten, wie der Orthopädie und der Physiotherapie, vor.

Viele Damen klagen mir ihr Leid, weil die große Zehe sich immer weiter zu den anderen Zehen neigt, nicht schön aussieht und unter Umständen an vielen Tagen schmerzt. Der Fußballen rötet sich, jeder Schritt wird zur Qual, und allein der Gedanke, sich Straßenschuhe anzuziehen, fühlt sich unangenehm an. Dann sprechen wir von der häufigsten Zehendeformation: dem Hallux valgus.

Du bewegst dich gern laufend durchs Leben? Oder hast vor, dich dem Laufen zu widmen, hast dich aber wegen deiner Fußbeschwerden noch nie getraut? Auch dann ist dieser Ratgeber genau das Richtige für dich. Du findest hier sehr viele Tipps, wie du deine Füße und Beine fit fürs Laufen hältst und dein Hobby noch lange schmerzfrei weiter ausüben kannst.

Bei vielen Läufern zwickt und zwackt es im Bereich der Wade, des Schienbeines, der Achillessehne, der Ferse, an der Fußsohle oder im vorderen Teil des Fußes. Beim Aufstehen in der Früh sticht es an der Fußsohle, als wärst du gerade auf einen Reißnagel gestiegen? Dann könntest du aktuell an einer Entzündung der Plantarfaszie leiden. Aber auch hier kann man mit einfachen Mitteln etwas tun. In diesem Ratgeber findest du nicht nur allgemeine Kapitel zur Prävention (inklusive jeder Menge Übungen), sondern auch die Auflistung und Beschreibung einiger häufiger Fehlstellungen und Beschwerdebilder des Fußes.



## TAUTRETEN FÜR MEHR ENERGIE

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommt den Füßen eine entscheidende Bedeutung zu, ein Großteil der Meridiane endet an der Fußsohle. Bei dem auch in unserer Kultur bekannten Tautreten oder auch Kneippen wird die Venen- und Wadenmuskelpumpe aktiviert, der Organismus vitalisiert und Stress vermindert.

Laufe gleich morgen früh raus in die nasse Wiese (oder den Schnee). Genieße das wundervolle prickelnde Gefühl an deinen Fußsohlen, die herrliche Kälte beim Stehen im Schnee mit nackten Füßen. Das geht auch in der Stadt, auf einem Spielplatz oder im Park und tut nicht nur den Füßen gut, sondern unserer körperlichen und seelischen Gesundheit. Danach die Füße gleich warm einpacken!



# Füße – das Fundament unseres Körpers

Ohne unsere Füße geht im wahrsten Sinne  
des Wortes nichts: Sie tragen uns durchs  
Leben – und deshalb sollten wir ihnen auch  
viel Aufmerksamkeit schenken.



## Was Füße alles leisten müssen

Füße sind eine wahre Meisterleistung der Natur. Wir stehen, springen und laufen mit ihnen. Können über Steine klettern und über nasse Wiesen spazieren. Auf Bäumen balancieren und Sand durch die Zehen gleiten lassen. Die Entwicklung zum Zweibeiner ist geprägt durch die Aufrichtung im Raum, das Fortbewegen auf zwei Beinen sowie die zentrale Ausrichtung unseres Beckens. Der Mensch hat als Zweibeiner eine Verschraubung der Füße und eine Auffächerung von fünf Zehenstrahlen. Unser Fuß verbindet uns mit jedem Schritt mit dem Boden. An der Fußsohle und an den Zehen befindet sich eine hohe Dichte an Rezeptoren der Hautsinne. Denke daran, wie es sich anfühlt, wenn ein kleines Steinchen im Schuh steckt oder man barfuß auf heißem Sand geht.







### Der Aufbau des Fußes

In den Füßen sind jeweils 26 Fußknochen (plus zwei Sesambeine in den großen Zehen). Wir haben also ein Viertel unserer Knochen (Gesamtzahl: zwischen 206 und 215) im Fuß. Um deinen Fuß besser kennenzulernen, schauen wir uns nun den Aufbau dieses »Kunstwerks« genauer an. Falls dir in weiterer Folge vielleicht eine Übung unklar ist, empfehle ich dir, dir dieses Bild immer wieder in Erinnerung zu rufen.



## INFO

## FUß-FAKTEN

-  Im Durchschnitt umrunden wir in einem Leben etwa dreimal die Erde. Das wären 130 000 km oder eben 200 Millionen Schritte. Es gibt Untersuchungen, dass wir allein beim Shoppen etwa 214 km pro Jahr laufen.
-  Geht man von etwa 8000 bis 10 000 Schritten pro Tag aus, dann verbringen wir etwa 25–50 Prozent unseres Lebens auf den Beinen.
-  Zusammengerechnet müssen unsere Füße einem Druck und Gewicht von durchschnittlich 2520 Tonnen standhalten.
-  Auf der Fußsohle sind über 90 000 Schweißdrüsen verteilt, über die wir täglich mehr als einen halben Liter Feuchtigkeit ausscheiden. Doch halt: Diese Flüssigkeit stinkt an sich nicht, der Geruch entsteht erst durch das feuchtwarme Milieu in den Schuhen.
-  Im Vergleich zu anderen Regionen unseres Körpers ist die Hautschicht an unseren Füßen am stärksten. Die Epidermis hat normalerweise eine Dicke von etwa 0,1 mm – an den Füßen sind es zwischen 1–5 mm.
-  In unseren Füßen befinden sich mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht. 1700 Nervenenden sorgen dafür, dass unsere Füße enorm feinfühlig sind. Füße