

Tschüss, ihr doofen Knick- und Plattfüsse

Fuss-Schule Wie Kinder – und Erwachsene – ihren eigenen Füßen auf die Spur kommen

Von Grund auf richtig gehen, stehen und laufen ist keine Selbstverständlichkeit. In der Fuss-Schule lernen Erwachsene wie Kinder, wie man es richtig macht – spielerisch und spannend.

SILVIA SCHAUB

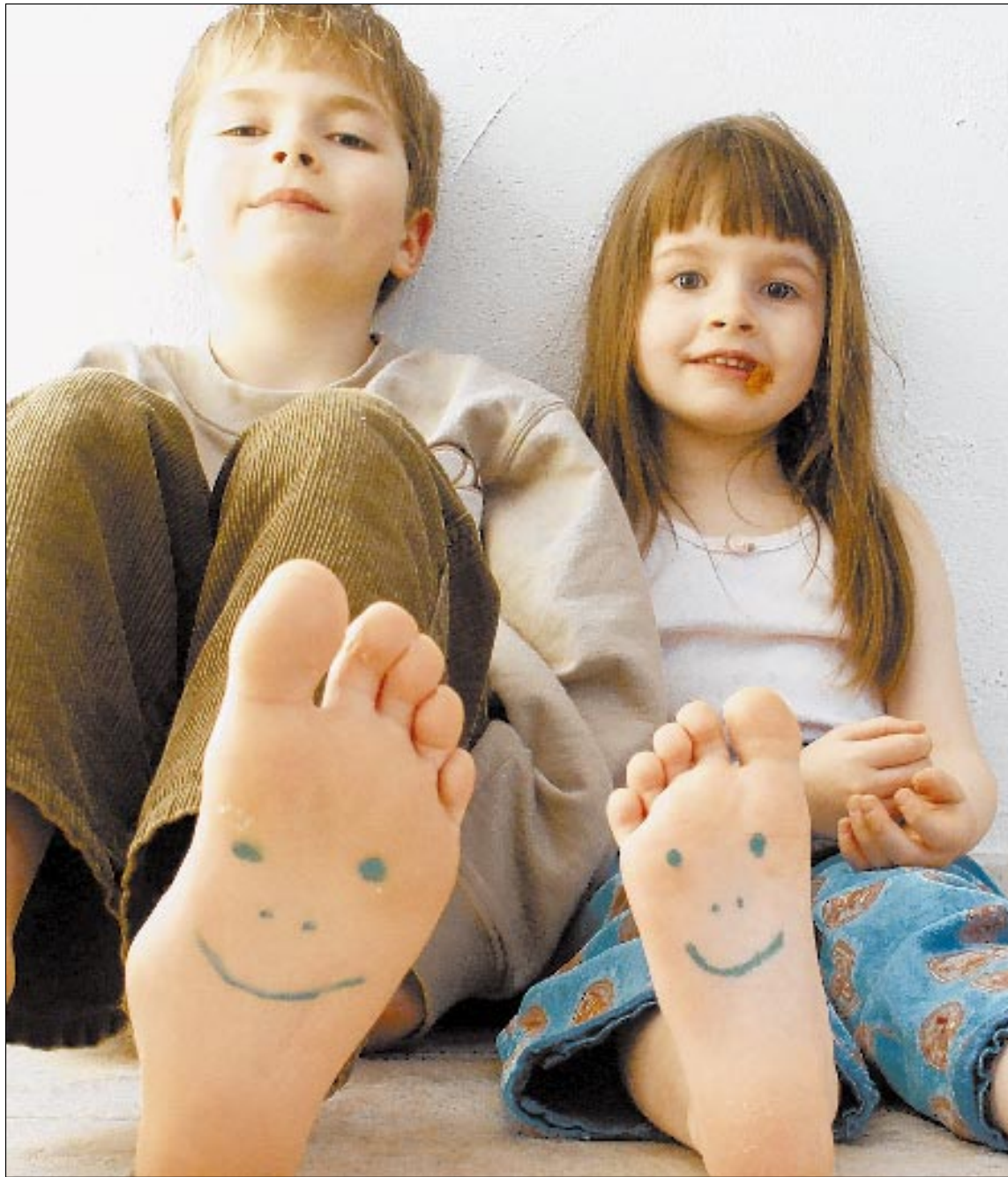
Punkt, Punkt, Strich – und fertig ist das Angesicht. Dazu noch eine Schlaufe um den Hals. Und schon haben sich die Füße von Annick und Mara in kleine Schnecken verwandelt, die nun fröhlich durch den Raum kriechen. Die beiden Mädchen im Kindergartenalter sind begeistert, was man mit den eigenen Füßen alles anstellen kann. Die Entdeckungsreise geht nämlich gleich weiter. Als Nächstes erhalten sie von Bea Miescher einen Stift zwischen die Zehen gesteckt und sollen damit ein Bild malen. «Das kann ich doch gar nicht», meint Annick erst. Doch dann schaut sie zufrieden auf das entstandene Kritzelbild, das eigentlich ganz kunstvoll aussieht.

«Oft sind Füße verkannt, versteckt und verbannt in Socken und finstere Schuhe», sagt Bea Miescher, «und dort

«Oft sind Füße verkannt und in finstere Schuhe verbannt»

beginnen sie dann zu riechen – weil es ihnen stinkt!» Bea Miescher aus Olten ist Fuss-Schul-Lehrerin. Sie befasst sich seit Jahren mit dem Schicksal der Füße. Als Kindergärtnerin sah sie, dass die Kinder ganz unterschiedlich auf ihren Füßen standen. Die Füße schienen mal wie zu federn, mal funktionierten sie eher wie Saugnapfe. «Ich wusste weder warum noch was zu tun ist.» In der Spiraldynamik-Ausbildung für Pädagogen gingen ihr dann zahlreiche Lichter auf: Das natürliche Know-how fehlte. «Auch bei mir selbst. Mein Halux valgus und meine Knieprobleme, die ich bis anhin als naturgegeben verstand, verschwanden mit dem Verständnis für die richtige Fusshaltung.»

Konstruiert wurden die Füße nämlich in Jahrmillionen für ein Leben auf Wanderschaft. Erst vor wenigen tausend Jahren wurde der Mensch sesshaft – und vor 150 Jahren setzte die fatale Wandlung vom Sesshaften zum «Sesshaftenden» ein. Knick-, Senk-, Plattfüsse, Krallenzehen und bei Kindern neuerdings auch Hohlfüsse sind die Folge. «Diese vorerst kleinen Fehlbelastungen sind oft der Anfang einer fatalen Folge chronischer Fehlbelastungen, die zu X-Beinen, Hohlkreuz und über kurz oder lang zur übermässigen Abnutzung des Bewegungssystems führen», ist Dr. med. Christian Larsen



Frisch gebackene Fuss-Schülerin Annick erklärt ihrem Bruder die richtige Fusshaltung: «Schön gerade, dass ein Büsi zwischen den Beinen hindurchhuschen kann!»

SILVIA SCHAUB

überzeugt. Larsen ist Leiter des Instituts für Spiraldynamik an der Privatklinik Bethanien in Zürich und hat zusammen mit Bea Miescher und Gabi

«Entscheidend ist das Alter zwischen vier und zwölf Jahren»

Wickhalter das Buch «Gesunde Füße für Ihr Kind» herausgegeben.

Während der Produktion des Buches wurde den beiden Frauen klar, dass ein tiefgreifender Erfolg vor allem in der gemeinsamen Entdeckungsreise von El-

tern und Kind zu suchen ist. «Entscheidend ist das Alter zwischen 4 und 12 Jahren, noch bevor der Fuss verknöchert und die definitiven Grundstrukturen angelegt werden», erklärt die Fuss-Schul-Lehrerin. Buch und Idee wurden 2002 mit dem SNE-Förderpreis für die Zusammenarbeit zwischen Schul- und Naturmedizin ausgezeichnet, der Preis mit der Auflage verbunden, das Projekt «Fuss-Schule für Kinder» weiterzuverfolgen. Fuss-Kurse gibt es zwar schon seit einiger Zeit, neu hingegen sind die Kompaktkurse für Eltern und Kinder, die unter ärztlicher, physiotherapeutischer und pädagogischer Supervision entwickelt wurden.

Inzwischen haben Annick und Mara das Fuss-Skelett-Modell entdeckt, das Bea Miescher in ihrem «Wunder-Koffer» mitgebracht hat. Sie spielen «Gspängschterlis», bewegen die einzelnen Knochen in alle Richtungen, lassen sie auf dem Fussboden die unmöglichsten Bewegungen machen. Und lauschen anschliessend der Fuss-Schul-Lehrerin mit staunenden Augen, was die verschiedenen Knochen ihres Fusses alles können und bewirken, wie sie miteinander verbunden sind.

Fussprobleme und Problemfüsse seien oft antrainiert, denn eigentlich kämen 98 Prozent aller Kinder mit gesunden Füßen zur Welt, erklärt die Fuss-

DIE SPIRALDYNAMIK ALS AUSGANGSPUNKT

Schneckenhäuser, Nabelschnur und auch unsere Muskeln und Knochen sind nach dem Spiralprinzip gebaut. Die Spirale ist Organisationsprinzip unseres Bewegungssystems; sozusagen eine Art Gebrauchsanweisung für den Körper – von Kopf bis Fuss. Auch der Fuss ist spiralg «verschraubt»: Ferse und Vorfuss drehen in entgegengesetzte Richtungen. Die Fuss-Schule von Bea Miescher und Gabi Wickhalter basiert auf dieser Erkenntnis. Am ersten Kurstag lernen Eltern alles über Knickfüsse und Co., über Kinderschuhkauf und einiges über die Entstehungsgeschichte des Fusses. Am zweiten Kurstag stossen die Kinder hinzu. Mit verspielten Übungen, Geschichten mit Hand und Fuss, Spass- und Spielideen und wohltuenden Massage-Anleitungen werden die Kinder ab 4 Jahren an das Thema Fuss herangeführt.

Kurse an der Fuss-Schule: Schönenwerd, 5./6./7. April; Zürich, Institut für Spiraldynamik, 16./17./18. April; Zofingen, PicoArena, 21./22./23. Mai; Aarau, Tanzforum, 4./5./6. Juni. – Für Kinder ab 4 Jahren jeweils Fr und Sa, für Kinder ab 8 Jahren, Fr und So. Infos und Anmeldung: bea.miescher@bluewin.ch, Telefon 062 296 36 77. Kinderkurs ab 8 Jahren: Zofingen, PicoArena, ab 28. April, 5 x 75 Minuten, Mittwochnachmittag. Anmeldung: maga@starnet.ch. (sc)

Expertin. Doch bereits mit acht Jahren stellt man bei einem Drittel der Kinder verformte Füße fest. Sei es, weil sie zu kleine oder zu unpassende Schuhe tragen oder weil sie eine falsche Haltung einnehmen. Tatsache ist, dass sich im Erwachsenenalter rund zwei Drittel der Menschen über Fussprobleme beklagen. «Dies müsste nicht sein», ist Miescher überzeugt. «Mit dem nötigen Wissen können Kinder und Erwachsene Fehlstellungen korrigieren.» Annick und Mara jedoch haben gute Voraussetzungen, dass ihre Füße auch mit 40 noch keine Beschwerden verursachen. «Ihre Haltung ist perfekt.» Nach dem Besuch der Fuss-Schule wissen die Mädchen genau, wie sie korrekt auf ihren Füßen zu stehen haben: «Schön gerade, dass ein Büsi zwischen den Beinen hindurchhuschen kann!»

Literatur zum Thema «Gesunde Füße für Ihr Kind». Thiem Trias, 2002. Fr. 25.90. «Kinderfüsse-Kinderschuhe» von Wieland Kunz. Eigenverlag; erhältlich unter info@kinderfuesse.com, Fr. 13.–. www.spiraldynamik.com.

«Sie, die genial Konzipierten, verkümmern»

Nachgefragt Spiraldynamik-Therapeutin Bea Miescher über unsere Füße und deren Schicksal

Weshalb gerät der gesunde Fuss überhaupt auf die schiefe Bahn?

Bea Miescher: Er gerät weniger auf die schiefe, sondern vielmehr auf die topfebene Bahn: ebene Böden, Plattenbeläge, Teppiche, Strassen, Plätze. Da findet sich keine neurologische oder muskuläre Herausforderung für die Füße. Zudem geraten die armen Kerle in Vergessenheit, weggepackt in Socken und Schuhe. Sie, die genial Konzipierten, verkümmern. Nur der Kopf ist heutzutage wichtig, klug und gepflegt.

Und darum sind Sie der Meinung, der Mensch brauche Hilfe beim Gehen?

Miescher: Sie ahnen es: Bewegungsmangel ist die Hauptursache. Früher gingen die Menschen täglich kilometerweit. Der Körper balancierte sich Schritt für Schritt aus. Über die Jahrtausende sind wir vom Nomaden zum Sesshaften geworden. Dies zu kompensieren schaffen viele Menschen nur mit Know-how und Körperintelligenz.

Wo müsste man denn ansetzen, damit eine nachhaltige bessere Fusshaltung erzielt werden kann?

Miescher: Ganz klar in der Bewegungserziehung. Das ist grundlegende Allgemeinbildung. Wie benutze ich meinen Körper richtig, damit er gesund und dynamisch funktionieren kann, wenn möglich bis ins hohe Alter? Bewegungsunterricht hat allerdings nichts mit Turnlektionen zu tun: Auf die Bewegungsqualität kommt es an, auf den cleveren Umgang damit, nicht auf die Leistung. Es ist gut zu wissen, wie sich ein Kreuzblütler fortpflanzt; naheliegender erscheint mir aber die Funktionsweise des Fusses, des Körpers zu sein. Angewandte Biologie sozusagen, hautnah und tagtäglich, ohne zusätzlichen Aufwand.

Kann man Fehlstellungen durch eine bewusste Fuss-Haltung beheben?

Miescher: Ja, natürlich. Beheben, vermeiden oder wesentlich verbessern, je nach Ausgangslage. In der Regel sind es «schlechte Angewohnheiten», die zur Fehlstellung führen, weil die notwendige Information fehlt. Bei Kleinkindern sind Patschfüsschen und X-Beine übrigens völlig normal. Die Muskulatur ist noch nicht ausgebildet, die Füße noch nicht knöchern, sondern knorpelig; der ideale Zeitpunkt, um mit intelligenten Fussspielereien anzufangen.

Was bringt eine gute Fuss- und Körperhaltung noch mit sich?

Miescher: Gesunde Füße sind wie ein gesundes Fundament bei einem Hausbau: entscheidend für Standfestigkeit und Bodenhaftung. Das gilt im übertragenen Sinn auch für die psychische Stabilität: Kopflastigkeit und Reizüber-

flutung werden besser verkraftet, wenn der Mensch zuverlässig verwurzelt ist, den Boden unter den Füßen nicht verliert. Zudem fördert das Verständnis für die geniale Konstruktion des Körpers das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein. (sc)



Bea Miescher «Die Füße sind entscheidend für die Stabilität des Körpers.»

HO

IN KÜRZE

Natel Per Knopfdruck mit der Notfall-Zentrale verbunden

Per Knopfdruck direkt mit der Notfallzentrale verbunden – das ist seit kurzem von speziellen Natels aus möglich. Auch die geografischen Koordinaten eines in Not geratenen Menschen landen nach dem Knopfdruck innert Sekunden in der öffentlichen Notrufzentrale Sos24Aid. Von dort aus wird die beste Rettungsvariante eingeleitet. Hat der Knopfdrücker der Notrufzentrale im Voraus zusätzlich zu seinen Personalien auch Angaben zu Medikamenten und gesundheitlichen Besonderheiten gemacht, können im Notfall Entscheidungen zielorientierter getroffen werden. Der Notruf funktioniert allerdings nur bei vier Natels und kostet im günstigsten Fall 954 Franken. Eingeschlossen darin sind die jährliche Mitgliedschaft (222 Fr.), das Aufrufen des Natels mit persönlichen Daten, das Gesprächs-Abo, SIM-Karte und das Natel. Infos gibts im Fachhandel oder unter www.sos24aid.ch. (mz)