

# Komm, wir gehen jetzt gesünder

**Neue Trainingsmethode** Richtig stehen und laufen ist eine Kunst. Wer's kann, fühlt sich wohl und wird nicht mehr über Rückenschmerzen klagen

Unser Gesicht betrachten wir andauernd im Spiegel, die Füße dagegen strafen wir mit Nichtachtung. Selbst beim Abtrocknen nach der Dusche oder beim Anziehen der Strümpfe wandern unsere Augen überallhin – nur nicht zu Zehen, Spann und Sohle. Die Medizin ist auch nicht viel interessierter – und das hat Folgen. »Der erwachsene Fuß ist ein massiv degenerierter Körperteil«, urteilt Dr. Christopher Niedhart, von der Orthopädischen Uni-Klinik Aachen.

Jammerschade, denn die Füße sind ein Wunderwerk der Schöpfung. Mit den Füßen begann der Lauf der Evolution, mit dem aufrechten Gang bekamen unsere Vorfahren Kopf und Hände frei.

**Unterfordert** Heute wandeln auf den Spuren unserer Ahnen nur noch einige Naturvölker. Die übrige Menschheit mutiert zu Sitzlingen. Und obwohl auch der Bürotiger in seinem Leben immer noch durchschnittlich 160 Millionen Schritte tut, sind die Füße kläglich unterfordert, um gesund zu bleiben. »Verpackt in teure

Schuhe sind sie zwar geschützt, gleichzeitig werden aber gerade die kleinen Fußmuskeln zur Untätigkeit gezwungen. Mit Unebenheiten kommen sie gar nicht mehr in Kontakt«, sagt Niedhart. Folge: Mangels Beanspruchung verkümmern die Muskeln, das Fußgewölbe verliert seine Stützen. Der Fuß geht aus der Form und degeneriert zum Hohlfuß, Plattfuß oder zum Spreizfuß mit Krallenzehen, der bei Belastung schmerzt.

So wird eine architektonische Meisterleistung der Evolution ruiniert.

**Wunder** Der Fuß besteht aus 28 Knochen, zu einem Doppelgewölbe geformt. Wovon sich ein Bogen längs von den Zehen zur Ferse spannt, der andere quer – dort, wo die Zehen ihre Wurzeln haben. Verzerrt und verspannt werden die Knochen von Bändern und Muskeln, die zum

Teil vom Unterschenkel heranziehen. Die Gelenke am Fuß teilen sich die verschiedenen Bewegungen: So entsteht die eigentliche Fortbewegung vor allem aus dem Beugen und Strecken im obe-



**»Das Gewölbe des Fußes entspringt einer spiraligen Verdrehung. Diese Spirale muss man wiederbeleben«**

**Dr. Christian Larsen  
Orthopäde aus Zürich**

## TAI-CHI

## Richtig

Der richtige Stand hat im asiatischen Kulturkreis eine viel größere Bedeutung als bei uns. In ihrer reinsten Form wird die Lehre vom Stand im Tai-Chi vermittelt, eine Art innere Kampfkunst. Die Grundgedanken erläutert Jan Silberstorff, Kopf der deutschen Fraktion des weltweit größten Taijiquan-Verbandes, der WCTAG ([www.wctag.de](http://www.wctag.de)).

### Grundlage

» Fernöstliche Gelassenheit, aber auch die explosiven Kampfkünste haben entscheidend mit Gleichgewicht zu tun, das sich auf den richtigen Stand gründet. Ob eine Akti-

