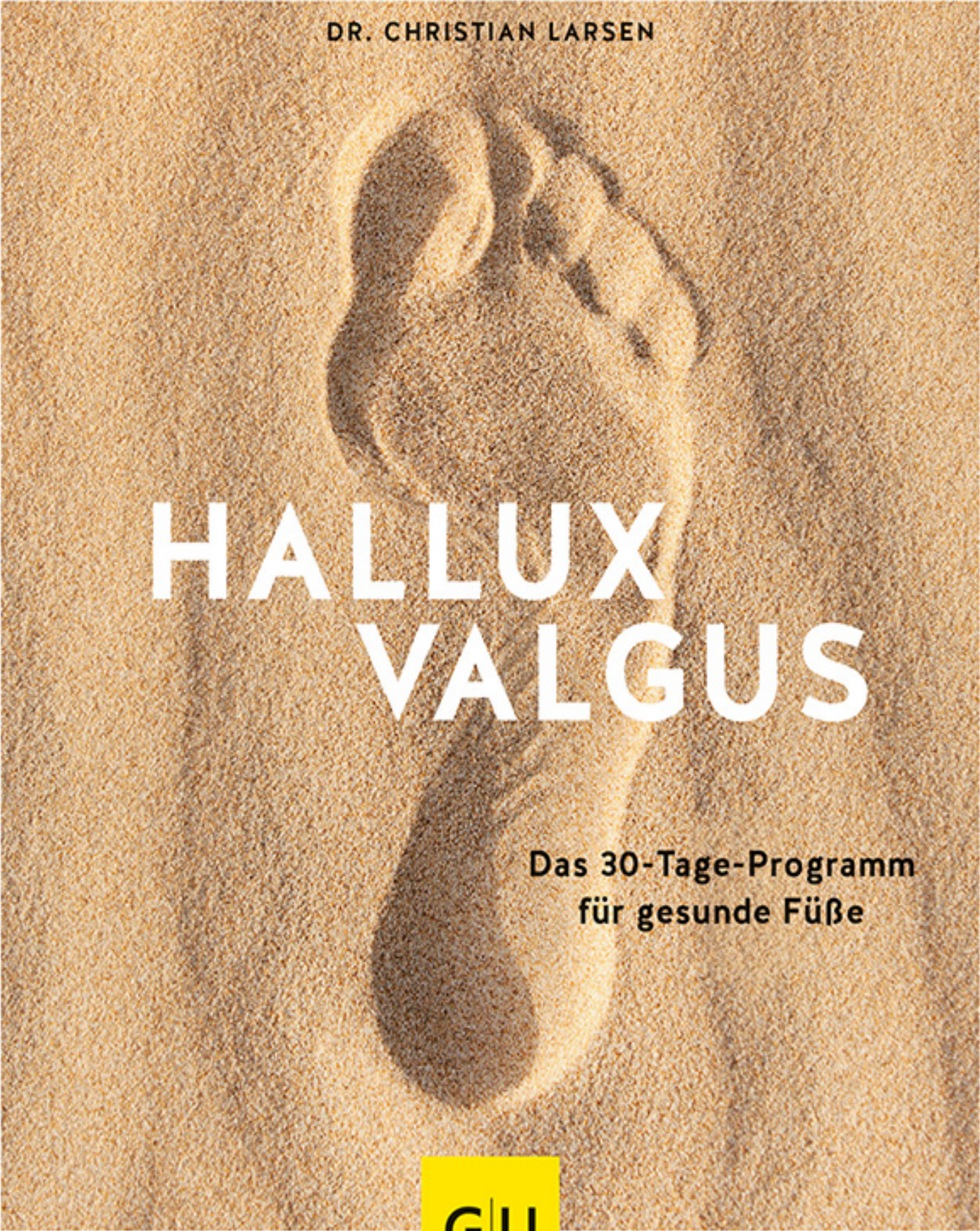


RATGEBER GESUNDHEIT

DR. CHRISTIAN LARSEN



HALLUX VALGUS

Das 30-Tage-Programm
für gesunde Füße

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Barbara Allgeier

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: Sabine Krohberger, ki 36, München

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8464-1

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Illustrationen: Florian Hauer

Fotos: Claudia Larsen; Getty Images; Claudia Larsen;
Mauritius Images; Stocksy; Annabelle Vuille-Haas, MA,
Künstlerin, Zürich.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8464 03_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

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

*Wir zeigen dir, was du konkret für deine Großzehe tun kannst. Jeden Tag 10 Minuten – 28 Tage lang.
Wie ein Bildhauer arbeitest du daran, mit
Bewusstsein und Bewegung statt mit Hammer und
Meißel.*



Dr. med. Christian Larsen

Ist Facharzt für Allgemeinmedizin und ärztlicher Leiter des
Spiraldynamik Med Centers in Zürich. Schon als junger

Assistenzarzt entdeckt er den spiraligen Aufbau der menschlichen Anatomie. Daraus entwickelt er das Konzept der Spiraldynamik®, einer komplementär-integrativen Therapiemethode, die schulmedizinisches Wissen mit den Bewegungsprinzipien der Natur verbindet. Seine Ratgeber und Bücher sind Bestseller und wurden in mehrere Sprachen übersetzt.

EIN WORT VORAB

Der Mensch ist bekanntlich seines Glückes Schmied. Dies gilt auch für die Füße. Nimm das Schicksal deiner Füße in die eigenen Hände. Tu etwas! Aber bitte nicht irgendetwas. Dein Einsatz soll sich lohnen. Er muss spezifisch sein, damit sich wirksam etwas ändert. Denn eines ist klar: Der Natur wohnen mächtige Selbstheilungskräfte inne, die – einmal zum Leben erweckt – mehr erreichen können, als die Medizin allgemein für möglich hält.

In den 30 Jahren meiner Sprechstundenerfahrung habe ich gelernt, dass Selbsthilfe und Veränderung für den eigenen Körper nur nach diesem einen probaten Vorgehen wirksam funktioniert: kennenlernen, wahrnehmen, anwenden, automatisieren ... und dann den nächsten Schritt anvisieren. Das Gehirn lernt durch Veränderung! Dadurch, dass du es Neues entdecken lässt, hinspürst, die passenden Hirnzellen aktivierst und das Neue dann tust – anstelle von mechanischer Ausführung und starrer Wiederholung. Nur so lassen sich neue Bewegungsabläufe erlernen und Fehlbelastungen rückgängig machen, die sich über Jahre eingeschliffen hatten.

Das Anti-Hallux-valgus-Programm führt dich in 28 Tagen Schritt für Schritt und klar strukturiert durch einen Selbsthilfeprozess mit den 12 + 1 besten Übungen aus der Spiraldynamik®, Checklisten für die Selbstdiagnose, Blitzübungen für den Alltag und vielen weiteren Tipps und Tricks.

Viel Erfolg und los geht's!



DIE 10 WICHTIGSTEN GRÜNDE, ETWAS FÜR DEINE FÜSSE ZU TUN

Unsere Füße tragen uns durchs Leben – nichts mehr und nichts weniger. Solange sie brav ihren Dienst tun, schenken wir ihnen meist keine große Beachtung. Erst Schmerzen rufen sie uns ins Gedächtnis. Zum Glück ist es nie zu spät, etwas für seine Fußgesundheit zu tun.



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 Jahrtausenden 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!

7. Kinderfüße

Kinderfüße liegen uns am Herzen, deshalb wurde die Fußgymnastik für Kinder erfunden. Spielerisch die Fußmuskulatur zu stärken, ist im Grunde eine wunderbare Idee. Doch leider werden oft die falschen Übungen eingesetzt und in guter Absicht weiterer Schaden

angerichtet. »Mit den Zehen einen Bleistift greifen« trainiert die falschen Muskeln und fördert so die Entwicklung von Krallenzehen. Was Hänschen in jungen Jahren falsch lernt, macht Hans später ein Leben lang falsch.



In Kinderfüßen steckt viel Bewegungsfreude und das Potenzial für ein aufrechtes Leben auf gesunden Füßen.

8. Selbsthilfe

Hallux-valgus-Selbsthilfe in 28 Tagen – Fakt oder Fake? Ich habe über 100 000 Füße untersucht, vermessen und behandelt. Daher weiß ich: Es kann funktionieren! Nicht immer, aber oft. Nicht vollständig, aber teilweise. Nicht über Nacht, aber mit Geduld. Denn: Das Schicksal deiner Füße liegt in deinen Händen. Du kannst es aktiv mitgestalten.

9. Übung

Sind 10 Minuten pro Tag ausreichend? Jein! Ja in dem Sinne, dass eine effektive Übungszeit von 10 Minuten pro Tag ausreicht. Nein in dem Sinne, dass es nur funktionieren kann, wenn du die Übungsinhalte auch in deinem Alltag umsetzt. Um Bewegungsgewohnheiten zu verändern, braucht es viel Geduld und Spucke. Es sind die kleinen Schritte, die zählen. Und der Alltag ist die eigentliche Übung! Alles andere wäre gelogen.

10. Operation ja oder nein?

Um es gleich vorwegzunehmen: Die moderne Fußchirurgie ist ein Segen für viele Menschen. Allerdings: Heute wird zu viel und zu früh operiert. 5–15 Prozent der Operationsergebnisse sind unbefriedigend. Deshalb gilt die eiserne Regel: zuerst die Therapie und dann die Operation! Nicht umgekehrt. Wobei die Therapie spezifisch und alltagstauglich sein muss, um wirksam sein zu können. Genau aus diesem Grund ist das Anti-Hallux-valgus-Programm entstanden.

Rekordverdächtig

Die Füße sind ein Geniestreich der Evolution. Sie ermöglichen Standfestigkeit und Leichtfüßigkeit, das Gehen über weite Strecken und unebenen Boden, das Rennen über feuchten Waldboden, Stock und Stein. Bei genauerem