



PRAXIS FÜR TCM & NATURHEILKUNDE
www.tcmundnaturheilkunde.com

In meiner Praxis in Luzern sehe ich fast täglich Menschen, die unter starken Fußproblemen und den daraus resultierenden Haltungsschäden leiden. Das größte Problem dabei ist: Wir haben fast alle verlernt, uns richtig um unser wichtigstes Fundament zu kümmern. Denn die meisten Menschen unterschätzen die große Bedeutung der Füße für ihre Gesundheit.

Kinder tragen mehr als 50 Prozent ihres Gewichts mit dem Vorfuß und balancieren dadurch ihren Körper aus. Ein Drittel der Körperbelastung beim Abrollen wird vom Großzehnballen absorbiert. Ältere Menschen belasten beim Stehen und Gehen überwiegend ihre Fersen. Dadurch wird der Vorfuß immer weniger beansprucht und degeneriert über die Jahre. Dadurch können Fußprobleme wie Spitzenreiter, Spreizfuß und Hallux-Valgus entstehen. Doch unsere Füße sind sehr anpassungs- und lernfähig. Dadurch können sie durch entsprechendes Training wieder zu ihrer angeborenen Körperintelligenz und natürlichem Gleichgewicht zurückfinden.*

Unsere Füße degenerieren über die Jahre meist unbemerkt, weil wir ihnen im Alltag kaum Aufmerksamkeit schenken. Größtenteils fangen die Beschwerden mit unseren Füßen bereits in unserer Kindheit an, z.B. der Knickfuß durch die falsche Fersenbelastung. «Die scheinbar harmlose Fehlbelastung bleibt aber oft unerkannt und entwickelt sich so zum kindlichen Knickfuß. Die Knickfuß-Fehlbelastung steht am Anfang der verhängnisvollen Kette: Knickfuß, Senkfuß, Spreizfuß, Hallux-Valgus, Krallenzehen... durch das Einknicken der Ferse verlagern sich die Belastungskräfte nach innen.»*

Unsere Füße verlieren über die Zeit die Weichheit, Elastizität und Beweglichkeit, die sie noch in unserer Jugend hatten. Wenn wir das Fundament unseres Körpers so lange vernachlässigen, bis es blockiert oder verkümmert, gerät die gesamte Statik unseres Körpers ins Ungleichgewicht.

Unsere Füße arbeiten niemals isoliert. Wenn wir uns bewegen, verhält sich unser Körper wie eine geschlossene kinetische Kette, in der jedes Gelenk das nächste beeinflusst*. Wenn das Längsgewölbe unserer Füße an Spannkraft verliert und beim Gehen oder Stehen nach innen einknickt*, löst das eine biomechanische Kettenreaktion nach oben aus*:

1. **Die Zwangsrotation des Beins:** Durch das Einknicken des Fußes dreht sich der Unterschenkel automatisch nach innen*. Diese Drehung setzt sich



unvermeidlich über das Knie fort und zwingt auch den Oberschenkelknochen zu einer Innenrotation*.

2. **Die Schiefelage des Beckens:** Da der Oberschenkel fest im Hüftgelenk verankert ist, kippt das Becken durch diese andauernde Drehung der Beine nach vorne*.
3. **Der Ausgleich der Wirbelsäule:** Um den Körperschwerpunkt im Lot zu halten und ein Vorwärtsskippen des gesamten Oberkörpers zu verhindern, muss die Wirbelsäule kompensieren*. Sie weicht in ein verstärktes Hohlkreuz aus*.

Dieser ständige, unbewusste Ausgleich erhöht die mechanischen Scherkräfte an den Bandscheiben und den empfindlichen Gelenken der Lendenwirbelsäule*. Die Folgen sind oft chronische Rückenschmerzen*.

Wenn wir also Rücken- oder Hüftprobleme dauerhaft lösen wollen, müssen wir fast immer ganz unten anfangen: bei der Stabilität und Kraft unserer Füße*.

Wussten Sie, dass Ihre Füße zusammen über 140'000 Nervenenden besitzen?*

Bei jedem einzelnen Schritt, den wir tun, fließen Millionen von neurobiologischen Signalen zwischen unseren Fußsohlen und unserem Gehirn hin und her. In der TCM gelten die Füße als unser „Tor zur Erdung“ und als ein Zugang zu unserer Lebensenergie (Qi). Über Fußreflexzonen können wir in der TCM verschiedene Organe und Organfunktionen stimulieren.

Moderne medizinische Studien bestätigen heute das alte Wissen der Naturheilkunde: Die sensorische Rückmeldung unserer Fußsohle steuert in Millisekunden die tiefe Muskulatur unserer Wirbelsäule.*

Ein kräftiges Fußgewölbe ist dabei wie ein natürlicher Stoßdämpfer, der Knie, Hüfte und den Rücken schützt.

Vor allem bei älteren Menschen sind gesunde und stabile Füße sehr wichtig, um sie vor dem Stürzen zu schützen.

Die Ursachen für degenerierte Füße sind vielfältig:

- **Falsches Schuhwerk:** Zu enge und starre Schuhe legen unsere Fußmuskulatur lahm und verhindern die natürliche Abrollbewegung.



PRAXIS FÜR TCM & NATURHEILKUNDE
www.tcmundnaturheilkunde.com

- **Falsche Laufgewohnheiten:** Ein harter Fersenaufsatz leitet die Stoßkräfte ungebrems in die Gelenke weiter, anstatt die natürliche Federkraft des Fußballens zu nutzen.
- **Schonhaltungen:** Nach Operationen (z.B. an Knie oder Hüfte) oder bei Verletzungen verändern wir oft unbewusst unser Gangbild. Diese Fehlbelastungen zeigen sich in den Füßen und ziehen sich als Schmerzspirale den ganzen Körper hinauf.

Eine kurze Übung für Sie: Setzen Sie sich einmal kurz hin und tasten Sie Ihre Füße. Fühlen sie sich noch so weich und beweglich an wie als Sie 20 Jahre alt waren? Oder spüren Sie Verspannungen und verhärtete oder schmerzende Stellen?

In den meisten Fällen degenerieren unsere Füße über die Jahre, weil wir ihnen kaum Aufmerksamkeit schenken. Darum fühlen sich unsere Füße und das Gehen dann immer schwieriger oder schmerzhafter an.

Die meisten von uns fangen erst an, sich um ihre Füße zu kümmern, wenn sie schmerzen. Doch Schmerz ist nicht der Anfang eines Problems, er ist das letzte, laute Alarmzeichen unseres Körpers.

Doch wir müssen nicht hilflos zusehen, wie unsere Füße schwächer werden. Mit den richtigen Impulsen können wir tief liegende Muskeln und Gewebe lösen und das Fußgewölbe und die Fußmuskulatur wieder stärken.

Lernen Sie, wie Sie Ihre Fußmuskulatur gezielt stärken, Blockaden lösen und Ihr Fundament wieder ins Gleichgewicht bringen.

Helfen Sie sich selbst, wieder ein schmerzfreies, unbeschwertes Gehen im Alltag zu entwickeln, damit Ihnen wieder jeder Schritt Freude bereitet.

Ich begleite Sie sehr gerne auf diesem Weg.

Mit besten Grüßen,

Ihre Gisela Bucher



PRAXIS FÜR TCM & NATURHEILKUNDE
www.tcmundnaturheilkunde.com

*Quellen:

- Larsen, C., & Miescher, B. (2024). *Gesunde Füße: Beschwerden einfach wegtrainieren. Die besten Übungen aus der Spiraldynamik*. TRIAS.
- Demircioğlu, G., & Genç, H. (2025): *Foot Posture, Foot Function, and Balance in Patients With Nonspecific Low-Back Pain and Knee Osteoarthritis: A Cross-Sectional Study*. *Journal of the American Podiatric Medical Association*. Link: www.mdpi.com/1930-8264/115/5/24201
- *The effect of foot hyperpronation on spine alignment in standing position - PMC - NIH*. Link: pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5419241/
- *Biomechanik der Fußgesundheit: Neuromuskuläre Kontrolle, aufsteigende kinetische Ketten und evidenzbasierte therapeutische Interventionen (Fachbeitrag)*.
- *S2k-Leitlinie Kindlicher Knick-Senkfuß - AWMF Leitlinienregister*. Link: register.awmf.org/de/leitlinien/detail/187-053
- *Bort Helix S Spiraldynamik: Übung 7: Fuß-Krake (Aktivierung der quergewölbebildenden Muskulatur)*.
- Kennedy, P. M., & Inglis, J. T. (2002). *Distribution and behaviour of glabrous cutaneous receptors in the human foot sole*. *The Journal of Physiology*, 538(3), 995–1002. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2001.013087>
- Kavounoudias, A., Roll, R., & Roll, J. P. (1998). *The plantar sole is a 'dynamometric map' for human balance control*. *NeuroReport*, 9(14), 3247–3252. <https://doi.org/10.1097/00001756-199810050-00021>