

Sie leiden an ständig kalten Füßen? Vielleicht auch an Migräne oder Krampfadern? – Wahrscheinlich sind Sie eine Frau. Und wahrscheinlich tragen Sie des öfteren Schuhe mit hohen Absätzen.

**„Trag' sie mit einem Lächeln und keiner Grimasse“: High Heels verursachen jedoch nicht nur im Fuß Schmerzen (Bild rechts). Mach's hingegen wie die Kinder und geh' barfuß im weichen Gras (Bild unten)!**



das Kreuz-Darmbein-Gelenk, blockiert, kann es leicht zu Bandscheibenvorfällen oder einer Hüftgelenk-Arthrose kommen. Auch das scheinbar kürzere Bein kann durch die Beckenblockade hervorgerufen werden.

Nach Erfahrung von Hansjörg Klopfer gelingt es mittels der Akupunkt-Massage nach Penzel am besten, das Becken wieder zu mobilisieren. Dadurch wird der Energiekreislauf im menschlichen Körper wieder zum Fließen gebracht; das Kreuz-Darmbein-Gelenk kann leichter gelöst werden. Mit gezielten Übungen bleibt dann die Beweglichkeit auch erhalten. Wichtig ist ebenfalls, daß immer auf gut gewärmte Füße geachtet wird. Paradoxerweise sind nämlich viele „Kaltfüßler“ davon über-

# WENN DER SCHUH AUF'S BECKEN DRÜCKT



verliert im Gegenzug übermäßig an Lebensenergie (Wärme), was zu Verschleißerscheinungen führen kann. Diese treten übrigens um so stärker auf, je höher der Schuhabsatz ist!

Konkret führt der Energieüberschuß im Oberkörper vor allem zu einer Schulter-Nacken-Verspannung, die Fehlstellungen im entsprechenden Wirbelsäulenabschnitt nach sich ziehen kann. Als Folge kommt es zu Erkrankungen wie Migräne, Tennisarm, Fehlempfindungen z. B. in den Fingergelenken oder sogar zur Schwächung von inneren Organen wie Herz, Lunge, Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Nieren oder Darm.

Damit solche Beschwerden nicht akut werden, muß der Fuß vor allem baldmöglichst wieder an die „Null-Absatz-Stellung“ gewöhnt werden. Fußbäder und Bein-Massagen können unterstützend wirken.

Die kalten Füße hingegen sind auf den Energiemangel im Becken zurückzuführen und begünstigen ihrerseits Krampfadern, Abnutzungserscheinungen an Hüft-, Knie- oder Sprunggelenken, Hallux Valgus (Großzehenballenreizung) oder auch Spreizfüße. Häufig führt das Minus an Lebensenergie im Unterkörper auch zu Gleitwirbeln, Hohlkreuz, Unterleibschwäche oder insbesondere zu einem blockierten Kreuz-Darmbein-Gelenk. Dieses bildet zusammen mit dem Wirbelsäule-Kreuzbein und dem Darmbein-Oberschenkel-Gelenk ein dreiaxiales Gelenk im Becken. Normalerweise federt dieses Gelenk Belastungen, die durch das Gehen oder Tragen von Lasten verursacht werden, ideal ab. Ist aber ein Gelenk, eben-

zeugt, ihre Füße wären warm! Diese falsche Wahrnehmung läßt sich damit erklären, daß durch die kalten Füße die Informationsübertragung via Nerven zum Hirn gemindert ist. Warme Fußbäder und Bettsocken sind hier also eine gute Sache!

Einen Gedanken wert ist in diesem Zusammenhang auch das sogenannte Fußbett in den Schuhen. Es ist bekannt, daß alles, was stützt, gleichzeitig auch schwächt. Wird also das Fußgewölbe abgestützt, degeneriert die dazugehörige Muskulatur. Dabei handelt es sich in der Tat um eine ganze „Muskelkette“, die sich vom Fußgewölbe bis hin zum Unterleib beziehungsweise Becken zieht. Die daraus folgende Schwächung betrifft vor allem die Schließmuskeln (Blase und Anus) und begünstigt Gebärmutterensenkungen respektive Prostatavergrößerungen. Dem Fußbett insbesondere in Kleinkinder-Schuhen darf daher skeptisch begegnet werden, denn wie sollen sich Fuß und Fußmuskulatur gesund entwickeln, wenn ihnen von Anbeginn eine Krücke angeboten wird?

Man bedenke, daß die Naturgesetze immer richtig sind und es den Menschen gut ansteht, wieder zu lernen, sich danach zu richten. Nichts gegen die eleganten Schuhe zur Abendrobe. Doch wie wär's, wenn den strapazierten Füßen am nächsten Tag eine kleine Wellness-Kur gegönnt würde? Beispielsweise mit einer Viertelstunde Barfuß-Spazieren im Morgentau auf der Wiese oder im Garten? Da ist die Fußreflexzonen-Therapie nämlich gleich mit inbegriffen...

Susanne Bellotto-Schmid  
[Zurück zum Inhalt Nr. 60](#)