

# Christian Larsen

## Gut zu Fuß ein Leben lang

Leseprobe

[Gut zu Fuß ein Leben lang](#)

von [Christian Larsen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b19843>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



**Übungen für den Einstieg**

- 56 **Wahrnehmung:** Bodengefühl  
 57 Fersenlot  
 58 **Beweglichkeit:** Fußspirale  
 59 C-Bogen  
 60 **Kräftigung:** Fuß-Picasso  
 61 Zehenraupen  
 62 **Stehen:** Vierpunkte-Stand  
 63 Flamingo  
 64 **Gehen:** Stemensammler  
 65 Raubkatzensgang  
 66 **Training:** Fersenproprio  
 67 Wackelbretter

**Übungen im Alltag**

- 69 Füße unterwegs  
 71 Dynamisches Stehen  
 73 Dynamisches Sitzen  
 75 Zeitlupengehen  
 77 Abc für Walking-Einsteiger

**Übungen für Ihr individuelles Problem von A-Z****Achillodynie**

- 118 Wadenstretch  
 119 Nurejew

**Arthrose im Fuß**

- 122 Fersentraktion  
 123 den Schmerzpunkt entlasten

**Deformierte Zehen**

- 110 Saugnapf  
 111 Kapseldehnung

**Fersensporn & Knochenhöcker**

- 114 Plantar-Stretch  
 115 Spurenleger

**Fußpilz**

- 127 Fußbad

**Haluxrigidus**

- 106 Hallux-3D-mobil  
 107 Ferse spät - Impuls früh

**Halluxvalgus**

- 102 Hallux-3D-stabil  
 103 Fußdäumling

**Hohlfuß**

- 94 Fußwelle minus  
 95 Pantoffelheld

**Knickfuß**

- 82 Turmspringer  
 83 Ferse stabil

**Krampfadern (Varizen)**

- 133 Veno-Pump

**Nervenschmerzen im Fuß**

- 126 Fußwelle Gebet

**Raucherbein & Co.**

- 131 Angio-Walking

**Restless Legs & Co.**

- 129 Entspannung für die Muskulatur

**Senk-oder Plattfuß**

- 86 Fußwelle plus  
 87 Spiral-Power

**Spreizfuß**

- 98 Marionette  
 99 Stöckeltraining

**Tibialis-posterior-Syndrom**

- 90 Hüftaußenroller aktivieren  
 91 Nudel-Gang

**3 Damit Sie über dieses Buch stolpern**

**9 Spiraldynamik®-die Gebrauchsanweisung für den Körper**

**11 Gesunden Füßen auf der Spur**

**12 Das Fundament, auf dem Sie stehen**

12 Was läuft falsch mit unseren Füßen?

14 Was haben Knickfüße mit Kopfschmerzen zu tun?

16 Lebensstil: vom Dauerläufer zum Dauersitzer

17 Herkunft: Affen- oder Delfinmensch?

18 Natur: der Trick mit der Spirale

19 Rotation: bitte dreidimensional

20 Fußskelett: Anatomie zum Anfassen

21 Fußmuskeln: Muntermacher für müde Füße

22 Keilprinzip: Das Gewölbe trägt sich selbst

23 Dreipunkte-Theorie: veraltet und überholt

24 Neurologie: Das Programm ist perfekt

25 Propriozeption: sich selbst wahrnehmen

26 Psychologie: Zeigt her eure Füße

27 Fußpsychologie: das kleine Einmaleins

**29 Fußprobleme: Was läuft schief?**

**30 Selbst-Check: Wie geht es Ihren Füßen?**

**40 Profi-Check: Holen Sie sich Gewissheit**

40 Der Orthopäde: die erste Anlaufstelle

41 Fußdruckmessung und Ganganalyse

45 Der Neurologe: wenn's mal richtig nervt

46 Der Phlebologe: Ihre Venen unter der Lupe

47 Der Angiologe: Hilfe bei verstopften Arterien

**49 Übungen: gut zu Fuß mit Spiraldynamik®**

**50 In 4 Schritten zum eigenen Fußprofil**

50 Selbsthilfe: was, warum und wie funktioniert

52 Erstellen Sie Ihr Übungsprogramm

53 Üben mit Köpfchen

54 Wie ist meine Prognose?

**55 Basisübungen: das Fundament legen**

**68 Anwendungsübungen für jeden Tag**

69 Übungen in den Alltag integrieren

70 Stehen - standhaft und leichtfüßig

72 Sitzen - es rostet von Kopf bis Fuß

74 Gehen - Gangzyklus mit Rhythmus

**76 Walking-den Füßen Beine machen**

78 Jogging: natürlich und gesund

**79 Spezialübungen: gezielte Selbsthilfe**

80 Knickfuß

84 Senk-oder Plattfuß

88 Tibialis-posterior-Syndrom

92 Hohlfuß

96 Spreizfuß

100 Halluxvalgus

104 Hallux rigidus

108 Deformierte Zehen

112 Fersensporn und andere Knochenhöcker

116 Achillodynie

120 Arthrose im Fuß

124 Nervenschmerzen

128 Restless Legs & Co.

130 Raucherbein & Co.

132 Varizen (Krampfadern)

**135 Professionelle Hilfe  
für Ihre Füße**

**6 Was können die Profis - und was nicht?**

- 136 Erste Anlaufstelle: Hausarzt
- 137 Konservative Orthopädie: umfassende Beratung
- 138 Fußchirurgie: Laufhilfe mit dem Skalpell
- 139 Spezialisten: Fußexperten im Einsatz
- 140 Physiotherapie: die greifbare Fußtherapie
- 141 Fuß-Trainer: gezielte Fußübungen
- 142 Podologie: Feile statt Skalpell
- 143 Heilberufe & Co.: Fußreflexzonen-Massage
- 144 Psychologie: Wenn Füße auspacken

**5 Schuhe: Worauf stehen Sie?**

- 146 Komfort nach Maß oder von der Stange?
- 147 Alltagsschuhe: Poesie aus Leder
- 148 Modeschuhe: feminines Feintuning
- 149 Turnschuhe: Jahrhundertirrtum Stoßdämpfung
- 150 Trainingsschuhe: mehr als nur laufen
- 151 Sandaletten: fast so gut wie barfuß?
- 152 Einlagen: Füße mit perfekter Straßenlage

- 153 Fußbett-Einlagen: Polsterung nach Maß
- 154 Spreizfuß-Einlagen: Druckumverteilung
- 155 Korrektur einlagen: bei Fehlbelastungen
- 156 Sporteinlagen: auf Nummer sicher
- 157 Stimulations-Einlagen: aktivierte Trittsicherheit

**158 Operationen: was, wie und wann?**

- 159 Was Sie vor einer Operation bedenken sollten
- 162 Hallux valgus: Aus krumm wird gerade
- 168 Hallux rigidus: schmerzhaft und steif
- 171 Zehenchirurgie: das Aus für Hühneraugen
- 174 Morton-Neurom: dem Schmerz den Nerv ziehen
- 177 Achillessehne: gestärkte Schwachstelle
- 180 Sprunggelenk: endlich wieder mobil sein
- 182 Die Spritze: Diagnose und Therapie in einem
- 182 Nachbehandlung: die halbe Miete
- 183 Die Zweitoperation: Komplikation oder Kunstfehler?
- 184 Glossar
- 185 Sachverzeichnis



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung „Das Original von TRIAS“ in den Händen - und fragen sich vielleicht, was das bedeutet?

Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf, gemeinsam mit seinen Autorinnen und Autoren „Original-Methoden“ zu entwickeln, die einzigartig sind und die von uns erstmals publiziert werden. Seit der Erstveröffentlichung des Buches, das Sie in Händen halten, haben Verlag und Autor kontinuierlich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser „Original-Methode“ gearbeitet.

Mit unseren „Original-Methoden“-Büchern liegen Sie immer richtig - es sind allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm. Für das Vertrauen, das Sie uns schenken, bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich.

Ihr TRIAS Verlag



Christian Larsen

## [Gut zu Fuß ein Leben lang](#)

Trainieren statt operieren: Die besten  
Übungen aus der Spiraldynamik®

640 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)