

Die Säule

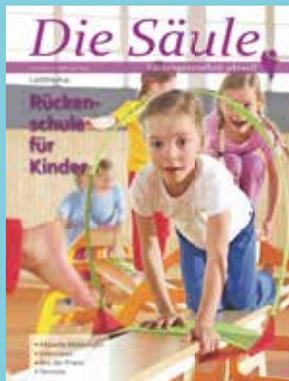
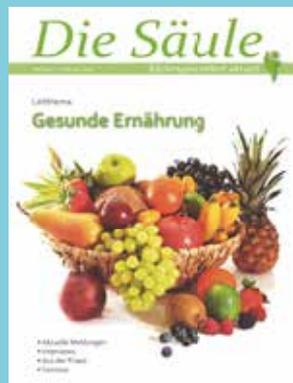


September 2020 • ISSN 1432-6043

Rückengesundheit aktuell

Gesunde Füße

Prävention und Behandlung
des Hallux valgus



Die Säule

Rückengesundheit aktuell

Die Fachzeitschrift *Die Säule* bietet 4-mal jährlich fundierte Informationen für Fachkräfte zum Schwerpunktthema Rückengesundheit.

Info und Anmeldung:
www.rueckenmagazin.de



- speziell für Rückenschullehrer/innen
- anerkannte Fachautoren
- praxisbezogene Beiträge
- offen für Beiträge der Leser
- aktuelle Termine
- nur 18 Euro/Jahr

Liebe Leserinnen und Leser,

das erste Wort in diesem Heft hat Karin Schaffner, Bewegungspädagogin, Fachautorin und Pionierin der Bewegungskindergärten, deren Verse die aktuelle Leitthematik treffend auf den Punkt bringen:

Die Füße sind – ich sag` s verdrossen –
zumeist in Schuhen eingeschlossen.
Verkümmern da und werden matt
zu Senk- und Spreizfuß oder platt.
Die Hühneraugen tun sehr weh,
auch Fußpilz, Hornhaut, Hammerzeh.

Die „Meisterleistung der Natur“
hat heute Langeweile pur.
Sie baumelt träge, matt und schlapp
vorn Fernsehkasten auf und ab
und hängt auch leider noch zu guter
Letzt herum vor dem Computer,
obwohl sie gern Bewegung hätt`
beim Sport zum Beispiel – das wär` nett.

Die Füße sind dazu bereit.
Sie könnten springen – hoch und weit,
in Bergen wandern oder klettern.
Von Steilhängen herunter brettern
auf den Skiern – das macht Spaß.
Schön wär` auch Tautreten im Gras.

(Auszug aus dem Gedicht „Der Füße Leid“ von Karin Schaffner)

So widmet sich denn auch unser erster Autor, Lutz Koch, ganz den Vorteilen des Barfußlaufens (bei gesunden Füßen). Thomas Rogall informiert neben Hintergründen zur Entstehung von Fußfehlstellungen im Zusammenhang mit der Körperhaltung über sein Behandlungskonzept „Die Kunst des Gehens“. Auch Luisa Merkel stellt konkrete Übungen vor, die dem weit verbreiteten Hallux valgus entgegenwirken können. Allen Artikeln gemeinsam ist die Botschaft, dass die Neigung zu erworbenen Fußfehlstellungen und deren Fortschreiten kein Schicksal ist, dem man sich tatenlos fügen muss, sondern dass jeder viel tun kann, um seine Fußgesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

Wie immer hoffen wir, Ihnen eine anregende Lektüre zu bieten, und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Die Redaktion

Titelfoto: © Jenny Sturm – stock.adobe.com



3 **Editorial**

5 **Kurzmeldungen**

(Mareike Reimer)

Gesunde Füße

Prävention und Behandlung des Hallux valgus

10 Barfußlaufen und Fußgesundheit

(Lutz Koch)

17 Ursachen und Behandlung des Hallux valgus

(Thomas Rogall)

24 Ganzheitliches Fußtraining bei Hallux valgus

(Luisa Merkel)

Ernährung

28 Knochengesundheit – Es geht auch ohne Milch

(Markus Keller)

32 „UGB-Gesundheitstrainer Ernährung“

Profi in Sachen Vollwert-Ernährung

(UGB-Akademie)

Veranstaltungen

33 10. Internationaler Hamburger Sport-Kongress – diesmal online

(Verband für Turnen und Freizeit e. V.)

Interview

35 25 Jahre für die Rückengesundheit Aktion Gesunder Rücken e. V. zieht positive Bilanz

(AGR e. V.)

Sonstiges

38 Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

40 Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

42 Impressum

42 Redaktionsschluss-Info

42 Vorschau



Bewegung in der Schwangerschaft tut gut

Frauen bewegen sich während der Schwangerschaft oft weniger als vorher. Als Grund nennen Schwangere neben Zeitmangel vor allem Ängste und Sicherheitsaspekte. Bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft ist moderate Bewegung jedoch ausdrücklich erwünscht.

Ob bei Vorsorgeuntersuchungen, Beratungsgesprächen oder Kursen zur Geburtsvorbereitung: Fachkräfte können mit dem überholten Mythos „Schwangerschaft gleich Schonzeit“ aufräumen und Frauen dabei unterstützen, sich in der Schwangerschaft täglich und mit Selbstvertrauen zu bewegen. „Bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft ist moderate Bewegung ausdrücklich erwünscht. Sie ist sicher und hat für Mutter und Kind viele positive gesundheitliche Effekte“, fasst Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks „Gesund ins Leben“, den Tenor der nationalen Handlungsempfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft zusammen.

„Es ist wichtig, eventuelle Sorgen und Ängste werden der Eltern ernst zu nehmen“, betont Prof. Dr. Christine Graf von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. „Schwangere sind am ehesten zu Bewegung und Sport zu motivieren, wenn sie Nutzen und Risiko einschätzen können und sich die Aktivitäten zutrauen.“ Wenn eventuelle Fragen über die Sicherheit und Vorzüge von Bewegung in der Schwangerschaft beantwortet sind, helfen praktische Tipps bei der Umsetzung.

Mit dem wissenschaftlich anerkannten „Talk-Test“ kann jede Schwangere selbst prüfen, ob sie sich überanstrengt. „Eine Unterhaltung sollte während der körperlichen Belastung immer noch möglich sein“, erläutert Graf die Anwendung. Gleichzeitig sei das Ziel, dass die Aktivität durchaus als „etwas anstrengend“ empfunden werde. „Der Körper kommt idealerweise leicht ins Schwitzen und atmet stärker. Ist die Atmung aber so erschwert, dass ein Gespräch schwierig oder unmöglich wird, muss die Intensität verringert werden.“

In einer komplikationslosen Schwangerschaft lautet die Empfehlung, täglich eine halbe Stunde oder länger aktiv zu sein, mindestens an fünf Tagen pro Woche. Für Schwangere mit einem vollen Alltag mag das unerreichbar klingen. „Die mindestens 30 Minuten am Tag können

auch in kürzere Belastungseinheiten von mindestens je 10 Minuten aufgeteilt werden“, so Graf. Treppen steigen, Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen – über all diese Wege lässt sich Bewegung in den Alltag einbauen und durch Sport mit mäßiger Intensität ergänzen.

Welcher Umfang und welche Intensität für Schwangere beim Sport geeignet sind, hängt vom bisherigen Bewegungsverhalten und der Konstitution ab. Sportlich aktive Frauen können ihr Training in der Regel in gewohntem Umfang fortführen. Der Fokus liegt hier am besten darauf, fit zu bleiben, und nicht auf einer Leistungssteigerung. Für Einsteigerinnen, die vor der Schwangerschaft sportlich inaktiv waren, ist es wichtig, in Bewegung zu kommen und das Ausmaß langsam zu steigern.

Wehentätigkeit, vaginale Blutungen, Schwindel oder Kopfschmerzen sind Warnsignale, bei denen bis zur ärztlichen Abklärung der Symptome auf Sport verzichtet werden sollte. Kontraindiziert ist Sport u. a. bei einigen Herz- und Lungenkrankheiten, Muttermundschwäche oder vorzeitigen Wehen.

Studien haben gezeigt: Körperlich aktive Schwangere haben ein geringeres Risiko, Schwangerschaftsdiabetes zu entwickeln, als inaktive. Einer übermäßigen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft wird vorgebeugt, ebenso Rückenschmerzen und Inkontinenz. Auch Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt sowie Kaiserschnitte kommen seltener vor. Darüber hinaus wird das psychosoziale Wohlbefinden durch Sport gesteigert. (Quelle: Netzwerk Gesund ins Leben)

Weitere Informationen unter:

www.gesund-ins-leben.de

Bewusstes Genießen verhilft zu einem zufriedenen Leben

Auf dem Sofa faulenzten oder sich ein gutes Essen gönnen: Vergnügen und kurzfristig ausgerichteteter Genuss tragen mindestens genauso zu einem zufriedenen Leben bei wie Selbstkontrolle, die man für das Erreichen langfristiger Ziele braucht. Zu dieser Erkenntnis kommt eine neue Studienreihe der Universität Zürich und der Radboud Universität in Nijmegen. Die Forscherinnen plädieren dafür, dass Hedonismus in der Psychologie mehr Wertschätzung erfährt.

Wer nimmt sich nicht hier und da vor, endlich mehr Sport zu treiben, weniger Süßes zu essen oder endlich seine Fremdsprachenkenntnisse zu verbessern? Die Wissenschaft hat sich bereits viel damit beschäftigt, wie wir unsere langfristigen Ziele besser und effektiver verfolgen können. Die generelle Auffassung: Selbstkontrolle hilft uns Menschen, langfristige Ziele über kurzfristiges Vergnügen zu stellen, und führt in der Regel zu einem zufriedeneren und erfolgreicherem Leben.

„Doch es ist Zeit, umzudenken“, sagt Katharina Bernecker, Motivationspsychologin an der Universität Zürich. „Selbstkontrolle ist natürlich wichtig für ein Leben, das als sinnhaft und erfolgreich empfunden wird. Die Forschung zur Selbstregulation sollte dem kurzfristigen Vergnügen und der Fähigkeit, zu genießen, aber genauso Aufmerksamkeit schenken.“ Denn – so die Ergebnisse Berneckers Forschung – die Fähigkeit, lustvolle Aktivitäten zu genießen, trägt mindestens ebenso viel zur Lebenszufriedenheit bei wie eine gute Selbstkontrolle.

Bernecker und ihre Forschungspartnerin Daniela Becker von der Radboud Universität entwickelten einen Fragebogen, der die hedonistische Fähigkeit misst: die Fähigkeit also, unmittelbaren Bedürfnissen und kurzfristigem Vergnügen nachzugehen und dies zu genießen. Anhand des Fragebogens untersuchten sie in verschiedenen Kontexten, ob sich Menschen in dieser Fähigkeit unterscheiden und wie sich dies auf ihr Wohlbefinden auswirkt.

Dabei zeigte sich, dass sich einige Menschen in Genuss- oder Entspannungsmomenten gedanklich leicht ablenken lassen, indem sie an Aktivitäten oder Aufgaben denken, die sie stattdessen erledigen sollten. „Man liegt also auf dem Sofa und will sich erholen, denkt aber trotzdem ständig daran, dass man doch eigentlich Sport treiben sollte“, führt Becker aus. „Der Gedanke an das langfristige, an Selbstkontrolle gekoppelte Ziel untergräbt so das unmittelbare Bedürfnis, sich zu entspannen.“ Menschen hingegen, die sich dem Genuss ungeteilt hingeben kön-

nen, erleben nicht nur kurzfristig mehr Wohlbefinden, sondern weisen generell eine höhere Lebenszufriedenheit auf und erleben unter anderem auch weniger Depressions- und Angstsymptome.

„Das Verfolgen kurzfristig-hedonistischer Genussziele einerseits und langfristiger Erfolgsziele andererseits steht jedoch nicht im Widerspruch zueinander“, betont Bernecker. Im Gegenteil: „Unsere Forschung zeigt, dass für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben beide Fähigkeiten wichtig sind und sich gegenseitig ergänzen. Es gilt, im Alltag die richtige Balance zu finden.“

Sich einfach häufiger einen Abend auf dem Sofa, ein gutes Essen oder ein Bier mit Freunden zu gönnen, führt also nicht automatisch zu mehr Zufriedenheit. „Die Forschung ging immer davon aus, dass Hedonismus im Vergleich zur Selbstkontrolle die leichtere Wahl ist“, so Bernecker. „Doch von dieser Wahl dann vollumfänglich zu profitieren, ohne gedanklich abgelenkt und im Genuss gestört zu werden, ist offenbar nicht ganz so leicht.“

Dies kann sich derzeit zum Beispiel im Homeoffice zeigen: Die Umgebung, in der man sich normalerweise erholt, wird plötzlich auch mit Arbeit und Leistung in Verbindung gebracht. „Gedanken an die Pendenzen können die Erholungsphasen so einfacher durchkreuzen und sie beeinträchtigen“, sagt Bernecker.

Wie sich die „Hedonismus-Fähigkeit“ verbessern ließe, muss laut Studienautorinnen noch weiter untersucht werden. Das bewusste Einplanen bestimmter Genusszeiten im Alltag könnte aber helfen, sie klarer von anderen Tätigkeiten abzugrenzen und so ungestörter auszukosten. (Quelle: UZH)

Weitere Informationen unter:

www.media.uzh.ch



Steigende Zahl schwerer Thrombosen

Thrombosen und Lungenembolien machen auch während der Corona-Pandemie keine Pause. Experten beobachten sogar eine Häufung schwerer Fälle der lebensbedrohlichen Thromboembolie bei Menschen, die nicht an Covid-19 erkrankt sind. Viele scheuen in der aktuellen Corona-Pandemie den Arztbesuch aus Angst vor einer Infektion, was gefährliche Folgen haben kann. Auch mangelnde Bewegung kann das Thromboserisiko erhöhen.

Durch den öffentlichen Fokus auf die durch das neuartige Coronavirus hervorgerufene Covid-19-Erkrankung scheinen andere lebensbedrohliche Krankheiten aus dem Blickfeld zu verschwinden. Diese Entwicklung hat fatale Folgen für viele Patienten, etwa im Fall einer nicht behandelten Thrombose.

Über 40 000 Menschen sterben in Deutschland jährlich an den Folgen einer Lungenembolie, das sind mehr Tote als durch Verkehrsunfälle, Brust- und Prostatakrebs und HIV zusammen. Häufigste Ursache dafür ist eine Thrombose. Diese kann Menschen jeden Alters treffen. Jährlich werden knapp über 370 000 Neuerkrankungen an Thrombose, Phlebitis und Thrombophlebitis registriert. Rund 50 000 Menschen erkranken pro Jahr an einer Lungenembolie.

Prof. Rupert Bauersachs, wissenschaftlicher Leiter des Aktionsbündnis Thrombose, appelliert daher an die Patienten: „Achten Sie auf jedes neue Symptom, etwa Schwellungen oder Schmerzen im Bein. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an und lassen Sie Ihr Thromboserisiko abklären.“

Hintergrund ist eine Häufung von schweren Fällen in letzter Zeit. „Wir beobachten eine deutlich geringere Zahl an Fällen, die von Hausärzten überwiesen werden. Stattdessen kommen deutlich mehr schwere Fälle zu uns in die Klinik, die stationär behandelt werden müssen und häufig Folgeschäden davontragen. Diese Fälle hätte man oft frühzeitig gut behandeln können.“

Der erste Ansprechpartner sollte immer der Hausarzt sein. Nach einer kurzen Zeit mit vielen geschlossenen Praxen sind die meisten mittlerweile mit Schutzmaterial ausgerüstet und treffen strenge Vorsichtsmaßnahmen. Das Gleiche gilt für den Besuch von Fachärzten oder Ambulanzen, der nicht unnötig verschoben werden sollte.

Auch mit den aktuellen Lockerungen bleibt der Grad der Bewegung vieler Menschen unter dem Niveau von



vor dem Lockdown. Arbeiten im Homeoffice macht den Weg zur Arbeit unnötig und auch die Wege in der eigenen Wohnung sind häufig deutlich kürzer als im Büro. Auch Menschen in Kurzarbeit oder Personen, die sich in ihrem normalen Tagesablauf viel bewegen, spüren diese Einschränkungen.

„Hinzu kommt natürlich der Bereich Sport. Ein ganz normales Training im Verein oder auch im Fitnessstudio wird noch einige Zeit so nicht möglich sein“, beschreibt Professor Bauersachs das Problem. „Gesunde Gefäße sind aber ein wichtiger Schutzfaktor gegen eine Thrombose. Einfaches Training hilft schon, die Venen so zu stärken, dass diese ihre Arbeit zuverlässig machen können.“

Das Aktionsbündnis Thrombose hat eine Übersicht mit einfachen Übungen wie der „Fußwippe“ oder „Zehenspitzen heben“ anschaulich aufbereitet und zum kostenlosen Download unter www.risiko-thrombose.de bereitgestellt. (Quelle: DGA)

Weitere Informationen unter:

www.risiko-thrombose.de

Covid-19-Erkrankung: auf ausreichende Vitamin-D-Versorgung achten

Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, starkes Übergewicht und Bluthochdruck – mit diesen Grunderkrankungen steigt das Risiko für einen schweren Verlauf, wenn eine Covid-19-Infektion hinzukommt. All diese Erkrankungen weisen eine Gemeinsamkeit auf: Sie gehen häufig mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel einher. Gleiches gilt auch für ältere Menschen, bei denen ebenfalls häufig ein Vitamin-D-Mangel vorliegt und die zu den Risikogruppen zählen.

Auf diesen Zusammenhang weist Prof. Dr. Hans-Konrad Biesalski von der Universität Hohenheim in Stuttgart hin. Der Ernährungsmediziner hat 30 Studien ausgewertet und ein Vitamin-D-Defizit als möglichen Indikator für den Schweregrad und die Mortalität bei einer Covid-19-Erkrankung identifiziert. Die Vitamin-D-Versorgung könnte auch beim Verlauf der Erkrankung eine Rolle spielen, denn dieses Vitamin reguliert das Immunsystem und Entzündungsprozesse im Körper. Der Experte empfiehlt daher, im Falle einer Covid-19-Erkrankung unbedingt den Vitamin-D-Spiegel im Auge zu behalten.

„Bisher galten vor allem Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen und starkes Übergewicht als Risikofaktoren“, erklärt Prof. Dr. Biesalski. „Doch gerade diese Erkrankungen sind oft mit einem Vitamin-D-Mangel verbunden. Das hat Konsequenzen für den Verlauf der Covid-19-Erkrankung.“ Und das gelte auch für Menschen über 65 Jahre oder Personen, die selten im Freien sind. „Die wichtigste Vitamin-D-Quelle ist die Bildung in der Haut durch das Sonnenlicht“, so der Experte, „und im Alter funktioniert das nur noch eingeschränkt.“

Vitamin D reguliert unter anderem das Immunsystem und das sogenannte Renin-Angiotensin-System (RAS), das vor allem für die Regulierung des Blutdrucks wichtig ist. Im Falle einer Infektion sorgt Vitamin D dafür, dass diese beiden Systeme nicht aus dem Ruder laufen. „Da das Coronavirus eine wichtige Schaltstelle dieser Regelkreise befällt, halten sich pro-entzündliche und anti-entzündliche Prozesse nicht mehr die Waage“, erläutert Prof. Dr. Biesalski. „Das System gerät durcheinander. Und zwar besonders dann, wenn gleichzeitig ein Vitamin-D-Mangel besteht.“

Die Balance zwischen pro- und anti-entzündlichen Prozessen verschiebt sich in diesen Fällen zugunsten der pro-entzündlichen, die dann richtig Fahrt aufnehmen. „Die Folge sind gravierende Veränderungen in den Lungenbläschen, die zu einer schweren Komplikation der



Covid-19-Erkrankung führen, dem sogenannten Akuten Atemnotsyndrom.“

Bei Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus sollte daher unbedingt der Vitamin-D-Status geprüft und ein mögliches Defizit zügig behoben werden, empfiehlt der Mediziner. „Besonders für Menschen mit einer der genannten Grunderkrankungen oder für ältere Menschen ist dies sehr empfehlenswert. Bei Menschen in Seniorenheimen ist der Vitamin-D-Spiegel oft verheerend niedrig. In Zeiten des Homeoffice halten sich viele Leute längere Zeit in geschlossenen Räumen auf, was auch zu einer schlechten Vitamin-D-Versorgung beiträgt.“

Um Missverständnisse zu vermeiden, betont Prof. Dr. Biesalski jedoch: „Vitamin D ist kein Medikament, mit dem man Covid-19-Erkrankungen heilen kann. Doch man kann damit positiv auf den Krankheitsverlauf einwirken, indem es dem Organismus ermöglicht, die Balance zwischen den pro- und anti-entzündlichen Prozessen wiederherzustellen.“ (Quelle: Uni Hohenheim)

Weitere Informationen unter:
www.uni-hohenheim.de



Vorhofflimmern: Sport und Ausdauertraining schützen vor Anfällen

Fast zwei Millionen Menschen sind in Deutschland von Vorhofflimmern betroffen. Viele von ihnen leiden sehr an den unangenehmen Anfällen aus dem linken Vorhof ihres Herzens. Der Puls steigert sich dann unter Umständen auf bis zu 160 Schläge pro Minute. Oftmals kommen Druckgefühl im Brustkorb, Luftnot, Schwindel und ein Angstgefühl hinzu.

Was viele Betroffene nicht wissen: Sie können selbst viel gegen die unangenehmen Episoden tun. „Für Patienten mit Vorhofflimmern sind Sport und Gewichtsabnahme ganz entscheidend, um ihr Risiko für erneute Vorhofflimmeranfälle dramatisch zu senken“, so Prof. Dr. med. Bernd Nowak vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Patienten mit Vorhofflimmern wird ein niedrig bis mäßig dosiertes Ausdauertraining empfohlen, möglichst 20 bis 30 Minuten drei- bis fünfmal pro Woche. Geeignet sind beispielsweise flottes Gehen, Joggen, Rudern, Walken, Radfahren, Ergometertraining oder Tanzen. Auch ein niedrig dosiertes Krafttraining sollte ein Trainingsbestandteil für Patienten mit Vorhofflimmern sein: „Ältere Menschen, die besonders häufig von dieser Rhythmusstörung betroffen sind, riskieren mit Krafttraining weniger Stürze und kommen im Alltag besser zurecht“, berichtet Nowak.

Sport und Ausdauerbewegung sind für Patienten mit Vorhofflimmern für eine Verbesserung ihres Herzleidens ebenso entscheidend wie für Patienten mit anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche, koronarer Herzkrankheit und Bluthochdruck. „Allerdings sollte man die Trainingsdosis immer mit dem Arzt ermitteln“, betont der Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien in Frankfurt am Main. Vorhofflimmerpatienten, die zum Beispiel Betablocker oder Rhythmusmedikamente einnehmen, müssen mit Einbußen ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit aufgrund dieser Herzmedikamente rechnen. Also ist der optimale Trainingspuls zunächst in einem Belastungstest beim Kardiologen oder Sportmediziner zu bestimmen.

Kann ein Vorhofflimmerpatient seine Belastbarkeit um mehr als 50 Watt steigern, was einem schnelleren Gehen entspricht, wird das Risiko für erneutes Vorhofflimmern über eine Fünf-Jahres-Periode um 37 % verringert. „Also ein Rückgang um mehr als ein Drittel“, so Nowak. Nehme man zusätzlich 10 % an Körpergewicht ab und steigere seine Belastbarkeit um mehr als 50 %, lasse sich das Risiko erneuter Vorhofflimmeranfälle sogar um drei Viertel



senken. „Der Effekt ist so groß, wie man ihn mit Medikamenten kaum erreichen kann.“ Wer noch kein Vorhofflimmern hat, kann durch regelmäßiges Training der Herzrhythmusstörung vorbeugen und so sein Schlaganfall- und Sterblichkeitsrisiko senken.

Da Vorhofflimmeranfälle ganz plötzlich auftreten und mit Atemnot und Schwächeanfällen einhergehen können, kann Schwimmen im Meer oder in anderen Gewässern gefährlich sein. Auch Klettern oder exponiertes Bergwandern, zum Beispiel über einen Grat, sollte man vermeiden. Patienten, die zur Schlaganfallprophylaxe Gerinnungshemmer einnehmen, sollten ein Auge darauf haben, ob ihr Sport verletzungsträchtig ist. Das ist bei Mountainbiking, Snowboarding, Ski alpin auf schnellen und sehr vollen Pisten oder bei Kampfsportarten wie Boxen, Karate, Jiu-Jitsu usw. der Fall. „Da ist die Gefahr von folgenreichen Blutungen in die Muskeln, Gelenke und inneren Organe erhöht. Dieses Risiko sollte man nicht eingehen“, so Nowak.

Der Ratgeber „Herz außer Takt: Vorhofflimmern“ der Herzstiftung informiert über Ursachen sowie aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten des Vorhofflimmerns und ist kostenfrei erhältlich unter www.herzstiftung.de/vorhofflimmern-ratgeber.html oder telefonisch unter 069 955128400. (Quelle: Deutsche Herzstiftung)

Weitere Informationen unter:
www.herzstiftung.de

Lutz Koch

Barfußlaufen und Fußgesundheit



An sich ist der Mensch ein Barfußläufer. Nur zum Schutz haben unsere Vorfahren sich Felle um die Füße gewickelt, aus denen sich im Laufe der Zeit die Schuhe entwickelt haben. Barfußlaufen entspricht dem natürlichen Laufverhalten des Menschen; es ist gesund und bietet zahlreiche Vorteile. Gehen, Laufen oder Springen ohne Schuhe stärkt die Füße, weil viele Muskeln, Sehnen und Bänder beansprucht werden. Das Barfußlaufen fördert nicht nur die Gesundheit der Füße, sondern auch die Gesundheit der Beine und gibt sogar dem Rücken mehr Halt.



Info

Barfußlaufen sorgt für

- *einen sicheren Auftritt*
 - *eine aufrechte Körperhaltung*
 - *entspannte, warme Füße*
 - *ein aktives Geh- und Körpergefühl*
 - *eine verbesserte Standfestigkeit*
 - *ein Training der Muskulatur*
 - *eine Stärkung des Rückens*
 - *eine gute Durchblutung*
- und tut einfach gut!*

Der Mensch läuft jeden Tag bis zu 10 000 Schritte. Schuhe trägt fast jeder. Zu unterschiedlichen Anlässen darf es mal ein sportliches, ein elegantes oder ein modisch aktuelles, mal ein robustes, ein warmes oder ein luftiges Schuhwerk sein. Auf den einen Schuhtrend folgt bald der nächste und so ändert sich auch in fast jedem Schuhschrank regelmäßig der Bestand. Oft werden die Füße durch das Tragen von Schuhen durchaus verwöhnt, häufiger aber eingengt und gequetscht, besonders bei Frauen: Der aktuellen Mode geschuldet, stecken die Füße oft stundenlang in zu schmalen oder zu spitzen Schuhen, in offenen oder lockeren Schuhen oder werden durch mehr oder weniger hohe Absätze ungleichmäßig belastet. Wenn man über lange Zeit dieselben Schuhe trägt, kann es durchaus passieren, dass sich die Füße daran anpassen und sich im Laufe der Zeit verformen.

Bauwerk Fuß

Der Fuß ist ein fantastisches Bauwerk der Natur. Er besteht aus 28 Knochen, 33 Gelenken und zahlreichen Muskeln. Der gesamte Fuß hat eine elastische Struktur, die sich vielfältig verformen lässt. Dabei bewegen sich alle Teile gemeinsam in einem System. Der Aufbau und die Beweglichkeit des menschlichen Fußes sind für den aufrechten Gang ausgelegt. Die doppelte Gewölbeform in Längs- und in Querrichtung gewährleistet einen festen Halt und Stand. Das Körpergewicht ruht bei einem normal geformten Fuß auf der Ferse und dem ersten und fünften Mittelfußknochen. Die Fußknochen werden von der Muskulatur in einer Bogenform gehalten. Am wichtigsten sind das Längs- und das Quergewölbe. Das Längsgewölbe liegt auf der Fußinnenseite, das Quergewölbe befindet sich vorn unter dem Ballen. Die Funktion der Gewölbe an der Fußsohle dient der Fortbewegung. Beim Laufen ändert der Fuß seine Struktur: Er ist in der Supination angespannt und in der Pronation entspannt. Beim Abrollen ist die Struktur des Fußes locker und wirkt als natürlicher Dämpfungsmechanismus. Zum Abdrücken vom Boden spannt sich die Muskulatur an, die Fußstruktur verfestigt sich.

Die Fußmuskeln sind auf eine neuronale Stimulation der Fußsohlen angewiesen, um bei jedem Schritt richtig zu reagieren. Je besser und direkter diese Meldungen zu den Rezeptoren in der Fußsohle gelangen, desto besser ist es für die Regulation der Muskeln des gesamten Körpers. Neben den Knochen und Sehnen haben die Füße zahlreiche kleine Muskeln und viele Rezeptoren. Sie nehmen den Untergrund präzise wahr, bemerken gerades oder schiefes Auftreten, registrieren den Bewegungsablauf des Gehens sofort und gleichen die Bewegung bei

gestörter Funktion direkt aus. Daher ist es fast unmöglich, beim Barfußgehen umzuknicken.

Zwar bieten Schuhe den Füßen einen wichtigen Schutz vor dem Untergrund, jedoch wird der zuvor beschriebene Mechanismus durch das Tragen von Schuhen beeinträchtigt. Das natürliche Abrollen und die Bewegungsabläufe werden verhindert. Die Muskeln sind dadurch kaum belastet und können somit nicht trainiert werden. Bänder und Sehnen bilden sich zurück. Die Folge: Viele Menschen kämpfen mit orthopädischen Problemen wie z. B. Knick-, Senk- oder Spreizfüßen und Rückenschmerzen.

Barfußlaufen

Barfußlaufen stellt die natürlichste Form der menschlichen Fortbewegung dar. Jahrtausende lang sind die Menschen barfuß unterwegs gewesen. Erst in der jüngsten Vergangenheit ist es zur Normalität geworden, Schuhe zu tragen – tagtäglich! Doch das bekommt den Füßen gar nicht gut: Oftmals passen die Schuhe nicht richtig, sie belasten die Füße durch enge Spitzen, schmale Breiten oder hohe Absätze.

Regelmäßiges Barfußlaufen ist für eine gesunde Entwicklung der Füße daher wichtig und beugt Fußfehlstellungen vor. Beim Barfußlaufen muss sich der Fuß immer wieder an die Unebenheiten des Bodens anpassen. Dadurch wird die Fußmuskulatur ständig angesprochen und somit trainiert. Da die Fußmuskeln das Längs- und Quergewölbe des Fußes tragen, beugt eine kräftige Muskulatur der Entstehung von Fußfehlstellungen wie Platt-, Senk- und Spreizfüßen oder einem Hallux valgus vor.

Ausreichend ist, wenn man im Alltag etwa 10 bis 30 % der Tageszeit auf Schuhe verzichtet. Ein Tipp: Zuhause die Schuhe ausziehen und barfuß gehen. In der eigenen Wohnung oder im Garten lässt es sich problemlos barfußlaufen.

Auch Läufer entdecken das Barfußlaufen zunehmend für sich. Das natürliche Barfußlaufen besteht aus einer ständigen Folge von An- und Entspannung – und das bei jedem Schritt. Dabei werden die Füße möglichst fast mit der ganzen, flachen Fußsohle geräuscharm aufgesetzt. Der Fußaufsatz erfolgt intuitiv mit dem Mittel- und Vorfuß. Dadurch erhält das Gehirn mehr und auch andere Informationen über den Bewegungsablauf beim Gehen oder Laufen. Auf diese Weise wird das Gefühl für den Vortrieb des Körpers und die Körperbalance verbessert.

Bei einer geringeren Schrittlänge ist eine höhere Schrittfrequenz möglich. Das Abdrücken erfolgt mit den Zehen und nicht mit dem Vorfuß. Das Knie wird ganz durchgedrückt, wobei sich kurzfristig die gesamte Muskulatur des Fußes entspannt. Der Fuß federt den Aufprall beim Aufsetzen besser ab und das Knie wird weniger belastet. Beim Durchschwingen wird die Achillessehne entspannt. Dann wird mit dem anderen, flachen Fuß normal aufgesetzt.

Beim Barfußlaufen ist die Möglichkeit gegeben, wirklich geradeaus zu laufen, da die Füße unmittelbaren Kontakt zum Boden haben. Durch den Bodenkontakt der Fußsohlen wird der Tastsinn der Füße gefördert. Die ständige Stimulation der Fußsohlen sorgt darüber hinaus für die Aktivierung der Fußreflexzonen, die mit anderen Körperregionen in Austausch stehen. Dadurch profitieren auch die inneren Organe. Verantwortlich dafür sind Reflexbögen und Verschaltungen im gesamten Körper.

Auch Bänder und Sehnen werden beim Barfußlaufen stärker belastet und dadurch besser trainiert. Gleichzeitig werden die Gelenke geschont und die Wahrnehmung für den Untergrund sowie die Koordination der Laufbewegung entscheidend verbessert. Darüber hinaus ist die Haut an der Fußsohle selbst im untrainierten Zustand wesentlich dicker als an anderen Stellen des Körpers. Sie verstärkt sich bei dauerhaftem Barfußlaufen weiter zu einer Hornschwiele. Diese dient sowohl der Polsterung als auch dem Schutz vor Verletzungen.

Auch ändert sich der gesamte Bewegungsablauf des Laufvorgangs: Der Greifreflex der Zehen ist durch den direkten Bodenkontakt wieder aktiv an der Vorwärtsbewegung beteiligt. Auch die Durchblutung der Füße wird

durch das Barfußlaufen verbessert. Bei Barfußläufern entsteht insgesamt eine geringere Belastung für den Bewegungsapparat, weil der Vor- bzw. Mittelfußlauf bei ihnen ausgeprägter ist.

Neben vielen Vorteilen speziell für die Füße profitiert auch die gesamte Körperstatik. Barfuß fühlt sich der Körper durch den direkten Bodenkontakt sicherer und das wirkt sich positiv auf die Statik aus. Wer bewusst barfuß läuft und die Abrollbewegung des Fußes mit entsprechenden Wahrnehmungen ausführt, bekommt über den Bodenkontakt viele Rückmeldungen für die Hüftgelenke und den Rücken. Man erfährt so, wo eine Kompensation nötig ist. Es entwickelt sich ein ganz neues Körpergefühl. Mit der Zeit werden nicht nur die Füße, sondern der gesamte Körper agiler und beweglicher.

Barfußlaufen ist immer zu befürworten, wenn die Füße gesund sind und die Fußmuskulatur trainiert ist. Um den Fuß langsam von festem Schuhwerk auf das Barfußlaufen umzugewöhnen, sollten zunächst kurze Laufzeiten auf möglichst weichem, federndem Boden absolviert werden. Ein guter Rat: Starten Sie mit nur einer halben Stunde Laufen ohne Schuhe, anfangs am besten auf weichen Böden und nur zwei Mal pro Woche. Eine kurze Strecke durch den Wald oder im Idealfall auch ein Lauf am Strand ist geeignet, um der Fußmuskulatur die Umstellung auf eine erhöhte Belastung zu erleichtern.

Info

Barfußpfad: Ein Erlebnis für die Füße

In vielen Städten gibt es eigens für diesen Zweck angelegte Barfußparks. Barfußpfade sind speziell angelegte Wege mit unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten. Flache Steine, große Kiesel, feine Kiesel wechseln sich ab mit Sand, Lehm oder Holz. Oft ist auch ein Abschnitt dabei, in dem die Besucher durch flaches Wasser gehen können. Durch das Laufen mit nackten Füßen auf unterschiedlichen natürlichen Böden werden nicht nur die Füße, sondern auch die Sinne für die Natur gestärkt. Der Besuch eines Barfußpfades ist ein Erlebnis für Körper und Geist.



Strandspaziergänge ohne Schuhe sind ein guter Einstieg, da der Sandboden weich ist und nachgibt. Gleichzeitiges Wassertreten im Meer sorgt für eine gute Durchblutung der Beine und eine allgemeine Abhärtung. Auch weiche Wald- und Wiesenwege bieten einen federnden Untergrund, der die Muskulatur sanft kräftigt. Falls dabei keine Probleme oder Schmerzen verspürt werden, kann man das Barfuß-Pensum langsam erhöhen. Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten stärken dabei nicht nur die Kraft und Koordination, sondern stimulieren auch die Sensibilität im Fuß.

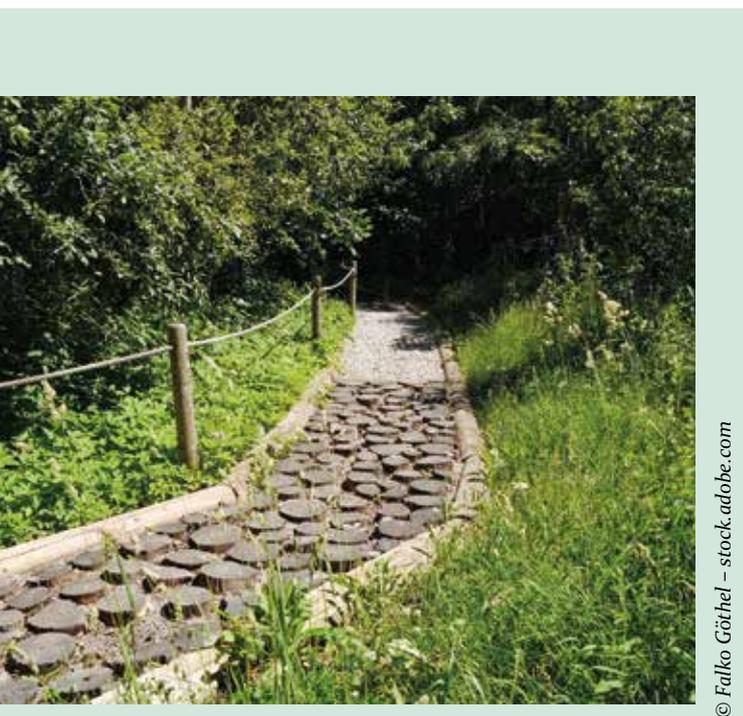
Vorteile des Barfußlaufens

Stärkung der Fußmuskulatur

Die Füße tragen ein mehr oder weniger großes Gewicht. Auf ihnen lastet schließlich der gesamte Körper. Genau dafür sind sie allerdings auch ausgelegt. Bei jedem Schritt federn sie das Körpergewicht ab. Dazu benutzen sie die einzelnen Muskeln, die beim Barfußlaufen trainiert und gekräftigt werden.

Gesteigerte Laufleistung

Beim Barfußlaufen läuft der Mensch meist sogar schneller als in Laufschuhen. Das liegt daran, dass die Schrittlänge barfuß zwar kürzer, die Schrittfrequenz dafür aber höher ist. Dadurch wird die Bodenkontaktzeit verringert, was für einen schnellen und effektiven Laufstil wichtig und nötig ist. Eine erhöhte Schrittfrequenz verringert die Energieabsorption während der Aufprallphase im Lauf.



© Falko Göthel – stock.adobe.com

Bessere Körperhaltung

Kranke Füße sind oftmals der maßgebliche Grund für Rückenschmerzen oder Fehlstellungen der Hüfte. Durch das Tragen von Schuhen wurden viele Muskeln teilweise so geschwächt, dass der betroffene Mensch unbewusst Ausgleichsbewegungen macht, die zu Schmerzen und Fehlhaltungen führen. Diese wiederum lösen muskuläre Dysbalancen aus. Durch Barfußlaufen werden die Füße wieder gestärkt, Stützmaßnahmen somit überflüssig und die Körperspannung sowie -haltung verbessert.

Stimulation der Fußsohlen

Sogar innere Organe profitieren vom Barfußlaufen, denn es bewirkt eine positive Stimulation an den Fußsohlen. Verantwortlich dafür sind die Reflexzonen, die Verschaltungen in den Körper durch Reflexbögen besitzen. Untergründe aus Kies, Holz und Lehm eignen sich besonders für das Barfußgehen, denn hier ist die Stimulation besonders hoch.



Stärkung der Immunabwehr

Das Barfußlaufen auf feuchten Wiesen, kalten Fußböden oder am nassen Strand führt durch den Kältereiz zur Stärkung der Abwehrfunktionen. Es fördert die körpereigene Temperaturregulierung. „Kältereiz ist Lebensreiz“, formulierte schon Sebastian Kneipp. Die anfängliche Kühle an den Füßen ist schnell verschwunden, solange man in Bewegung bleibt.

Wiedererlernen des Fußtastsinns

Durch das Laufen ohne Schuhe erfahren die menschlichen Sinne verschiedene Eindrücke: Welche Beschaffenheit hat der Boden? Ist er kalt oder von der Sonne erwärmt? Ist der Untergrund hart und rau oder weich und glatt? Auf großen Steinen werden die Füße anders beansprucht als auf Kies, Sand oder Gras. Bewusstes Laufen auf unterschiedlichen Böden schult den Tastsinn.

Verringerung der Empfindlichkeit

Viele kleine Unebenheiten im Boden wirken wie eine natürliche Form der Fußmassage. Das härtet die Füße ab. Die Fettschicht unter der oberen Hautschicht, auch Lederhaut genannt, verdickt sich. Kleine Steinchen oder Kanten werden noch wahrgenommen, sie lösen aber nicht mehr zwingend einen Schmerzreiz aus.

Barfuß Sport treiben

Auch Sport kann jeder mit bloßen Füßen treiben. Dafür sind neben dem Laufen einige Sportarten besonders geeignet: Training im Fitnessstudio, Tanztraining, Badminton, Volleyball, Fahrradfahren und viele mehr. Hier gilt aber die Regel, dass man sich langsam herantasten sollte, da die Muskeln beim Sport und vor allem beim Barfußsport sehr intensiv gefordert werden.

Barfußlaufen schützt vor Fuß- und Nagelpilz

Die Angst, sich beim Barfußlaufen mit Fuß- oder Nagelpilz anzustecken, ist unnötig, denn das Gegenteil ist der Fall: Laufen ohne Schuhe bewahrt vor Pilzinfektionen, wie man von Naturvölkern weiß, die vorwiegend barfuß laufen. Rund 20 % der Deutschen sind von Fuß- oder Nagelpilzkrankungen betroffen, die gerade im feuchtwarmen Milieu von festen Schuhen, die wenig Luftaustausch zulassen, einen perfekten Nährboden finden. An der Luft bleiben die Füße hingegen trocken und werden besser durchblutet, sodass Pilzinfektionen deutlich seltener auftreten.

Schuhe engen ein

Unsere Füße haben heutzutage keinen leichten Stand. Täglich tragen sie uns und leiden besonders bei zu hohem Körpergewicht. Sie werden in enge, spitze oder hochhackige Schuhe gesteckt und schwitzen in Socken und Strümpfen. Oft verformen sie sich im Laufe der Jahre durch die Schuhe. Eine weitere Folge des Schuhtragens ist die Abschwächung der gesamten Fußmuskulatur. Wer mit starren Sohlen unter den Füßen läuft, setzt den Fuß vor allem platt mit der Ferse auf, die Muskeln des Vor- und Mittelfußes werden dadurch kaum gefordert. Schuhe engen ein und verhindern das natürliche Abrollen der Füße. Schon Sebastian Kneipp empfahl deswegen Barfußlaufen als Kurmittel.

Kinder barfuß laufen lassen

Kinder lieben es, mit nackten Füßen zu laufen und im Wachstum ist das Barfußlaufen besonders fördernd für gesunde Fuß- und Zehenformen. Wenn Kinder barfuß laufen, müssen die Muskeln in den Füßen die kleinen Unebenheiten ausgleichen, das trainiert und stärkt alle Fuß-



muskeln. Es erfolgt eine physiologische Ausbildung des für den Abdruck beim Laufen so wichtigen Fußgewölbes und die Bildung von Fußdeformationen wird verhindert.

Gut trainierte Füße haben bereits im Kindesalter entscheidenden Einfluss auf die gesamte Haltung, denn die Körperspannung baut sich durch eine Wellenbewegung von den Zehen über das Längs- und Quergewölbe und die Ferse über die Beine zum Rücken auf.

Wenn der Boden in der Wohnung nicht kalt ist, brauchen Kinder im Haus keine Socken anzuziehen. Wenn die Fußböden kalt sind, sollten die Eltern darauf achten, dass die Socken groß genug sind und die empfindlichen Kinderfüße nicht einengen. Bei rutschigen Böden empfehlen sich Stoppersocken, um ein Ausrutschen zu verhindern.

Es ist bekannt, dass Kleinstkinder beim Barfußlaufen den Vorfuß nutzen. Erst wenn man mit den Füßen in Schuhen steckt, wird der Laufstil geprägt. Barfußlaufen geht natürlich nicht immer – meist nur die wenigste Zeit des Tages. Schuhe gehören zum Alltag. Leider aber bieten die Kin-



derschuhe dem Fuß nicht immer den optimalen Bewegungsraum. Das wirkt sich ungünstig aus, besonders in der sensiblen Wachstumsphase bis zur Pubertät. Steckt der Fuß in zu kleinen Schuhen, kann er nicht genügend abrollen, er wird gestaucht und in die Breite gespreizt. Die Zehen verkrallen sich. Ähnlich geschädigt wird der Fuß auch, wenn er in zu großen Schuhen steckt, weil er beim Vorwärtsgen ständig nach vorne rutscht. Doch es ist oft nicht einfach, festzustellen, ob die Kleinen ihren Kinderschuhen schon entwachsen sind. Kinderfüße wachsen phasenweise in rasantem Tempo – bis zu zwei Millimeter pro Monat. Ist das Jahr herum, ist mancher Kinderfuß bereits drei Schuhgrößen länger. Kleine Kinder spüren den zunehmenden Druck jedoch kaum, weil ihre Nerven noch nicht ausgeift sind.

Trend: Barfußlaufschuhe

Grundsätzlich sollte ein Schuh dem Menschen eine möglichst natürliche Laufbewegung ermöglichen und ihn in seiner Bewegung nicht einschränken. Konventionelle Laufschuhe für sportliche Betätigungen sollen den Lauf dämpfen und den Fuß stützen. Sie können das Verletzungsrisiko senken, da sie die Kräfte beeinflussen, die beim Laufen wiederholt auf den Körper einwirken. Studien zeigen, dass beispielsweise die Härte der Sohlen durch das Zusammenspiel von Knöchel, Knie und Hüfte einen Einfluss auf das Laufverhalten hat, was wiederum die Auswirkung der Aufprallkräfte auf die Mus-

► Viele Rücken schmerzen lassen sich vermeiden!®

Lattoflex – das Bett, das sich auf meinen Körper einstellt. Das mich liegen und schlafen lässt, wie ich es mag.

Mehr Körperanpassung geht nicht!



Holen Sie sich mehr Informationen zum Bett, das Ihren Rücken stärkt.

Einfach herunterladen unter:
https://page.lattoflex.com/die_säule

Inklusive dem exklusiven Ratgeber



„7 Gründe warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann.“

lattoflex®
schlafwerk

Info

Zehenschuhe

Zehenschuhe wie die Vibram FiveFingers sind für viele der Inbegriff des Barfußlaufschuhs. Ihre Besonderheit besteht in der großen Zehenfreiheit, da jeder Zeh eine eigene Zehenbox besitzt. Durch sie werden die Zehen aktiv an der Laufbewegung beteiligt. Sie sollen die Muskelaktivität der Füße beim Laufen besonders fördern. Diese Schuhe sind auch für den Wassersport und beim Laufen im Uferbereich zum Schutz der Füße geeignet.

keln, Knochen und Gelenke bestimmt. Laut einer Studie belastet ein gedämpftes Schuhwerk die Hüfte um durchschnittlich 54 % und das Kniegelenk um 37 % stärker, als wenn man barfuß läuft. Gut gedämpfte Laufschuhe haben aber weiterhin ihre Berechtigung: Wer etwas zu viel Gewicht mit sich trägt, sollte zunächst Schuhe wählen, die die Belastung auf die Gelenke etwas reduzieren.

Heute sind immer mehr Läufer in Barfußschuhen unterwegs, um dem Fuß seine natürliche Bewegungsfreiheit zurückzugeben. Durch diese Art von Laufschuhen werden einige Muskeln der Beine stärker aktiviert. Die Fußmuskulatur wird um 30 % mehr gekräftigt als die von Läufern in normalen Laufschuhen. Weitere Beobachtungen zeigen, dass das Sprunggelenk beim Barfußlaufen deutlich mehr in Richtung Boden gespannt ist. Das heißt, dass der Barfußläufer weniger auf der Ferse läuft. Es besteht mehr Kontakt zum Boden. Alle Bewegungsabläufe des Fußes werden als frei und natürlich empfunden.

Barfußschuhe bestehen in der Regel aus einer sehr leichten Gummisohle, die den Fuß vor Verletzungen schützt. Darüber befindet sich eine abschließende Socke. Innen sind die Füße so beweglich wie barfuß. Die Zehen werden seitlich nicht begrenzt, die Ferse setzt ohne Absatz und Dämpfung auf dem Boden auf. Eine hohe Flexibilität der Laufsohle ermöglicht ein gutes physiologisches Abrollen über den Vorfuß. Die sehr dünne Laufsohle hat nur eine geringe bis gar keine Dämpfung und verleiht dem Läufer das Gefühl des direkten Bodenkontaktes. Sie ist meist in zahlreiche einzelne Segmente unterteilt, was eine hohe Flexibilität garantiert. Die Sohle schränkt die Bewegung nicht ein, aber schützt vor spitzen oder scharfen Umweltgefahren. Ein breiter Zehenbereich erlaubt die natürliche

Zehenspreizung beim Gehen und Abrollen. Hinten befindet sich keine Fersenkappe. Die Stabilisierung wird durch die eigene Muskulatur übernommen. Es gibt keine Absatzsprengung, d. h. keine Fensenerhöhung, auch ist keine zusätzliche Polsterung vorhanden. Die Schuhe haben ein geringes Eigengewicht, um die Gehbewegung nicht unnötig zu verfälschen. Barfußschuhe verfolgen vor allem bei ihrer Form keine Schönheitsideale, sondern erfüllen die Bedürfnisse der Füße.

Voraussetzung: gesunde Füße

Ist der Fuß trainiert, stellen diese neuen Schuhe kein Problem dar. Gesunde Füße und ein gesunder Bewegungsapparat sind aber Voraussetzungen für ein regelmäßiges Tragen dieser speziellen Schuhe. Wenn die Füße bereits in Ruhe oder bei Belastungen schmerzen, werden die Spezialschuhe die Schmerzen wahrscheinlich noch verstärken.

Wer mit dem Laufen in neuen Barfußschuhen beginnen möchte, sollte seine Füße nach und nach daran gewöhnen. Sportmediziner empfehlen, die Schuhe gelegentlich für etwa 30 bis 60 Minuten pro Tag zu tragen und damit die Füße auf die neue Belastung vorzubereiten.

Anfangs sind die Barfußlaufschuhe gewöhnungsbedürftig. Deshalb sollte das Laufen während der ersten Male nur schrittweise und langsam trainiert werden. Die Muskeln werden durch den veränderten Laufstil aktiviert und anders gestärkt, untrainierte werden nun angesprochen. Durch ein moderates Training bleiben Belastungen und Überbeanspruchungen aus und auch die Sehnen stellen sich langsamer um. Die atmungsaktiven Materialien schaffen ein luftiges Gefühl am Fuß. Dadurch wird der Effekt der Barfußlaufschuhe zusätzlich verstärkt. Die Gelenke werden entlastet, vor allem auch, weil sich der Laufstil ändert. Es ist ein Laufen wie Barfußlaufen mit optimal geschützten Füßen. Das Gehen und Laufen auf Waldwegen und über Wiesen ist mit diesen Laufschuhen ebenso möglich wie das Joggen auf Asphalt oder das Laufbandtraining im Fitnessstudio.



Kontakt

Dr. med. Lutz Koch
Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin
Wossidlostr. 21
18181 Graal-Müritz



Thomas Rogall

Ursachen und Behandlung des **Hallux valgus**



Dieser Artikel stellt die Ursachen für die Entstehung eines Hallux valgus und seine effektive Behandlung vor. Das Behandlungskonzept „Die Kunst des Gehens“ wurde vom Autor auf der Grundlage der Spiraldynamik entwickelt und kommt in der Fuß-Schule München zur Anwendung.

Der Hallux valgus ist die häufigste Verformung des Vorfußes (ca. 10 Millionen Betroffene in Deutschland). Durch die ihm innewohnende Abspreizung des ersten Mittelfußknochens ist er eine spezielle Form des Spreizfußes. Oft wird als Ursache eine genetische Komponente vermutet, da eine familiäre Häufung zu beobachten ist. Ebenfalls werden ungünstige Schuhe und eine schwache Fußmuskulatur als Urheber ausgemacht. Meistens wird dann auf Einlagen, Schienen, das Training der Fußmuskulatur oder die Möglichkeit einer Operation verwiesen. Aber sind dies die richtigen und einzigen Mittel, um einen Hallux valgus zu verhindern oder die Folgen in den Griff zu bekommen? Und sind die häufig geäußerten Vermutungen über seine Entstehung die wirklichen Ursachen?

Bevor ich die gestellten Fragen beantworte und mich detailliert dem Hallux valgus zuwende, möchte ich Ihnen zum besseren Verständnis der Entstehung von Verformungen, Problemen und Schmerzen an den Füßen zunächst die grundlegenden Aufgaben unserer Füße vor Augen führen. Dafür zunächst ein eindrücklicher Vergleich: Würden Sie heute beschließen, einen Handstand zu machen, würden Sie vor einer ähnlichen Herausforderung stehen wie im ersten Jahr Ihres Lebens beim Erlernen des Stehens auf Ihren Füßen. Hohe physikalische Druck- und Hebelkräfte wirken auf eine kleine Kontaktfläche.



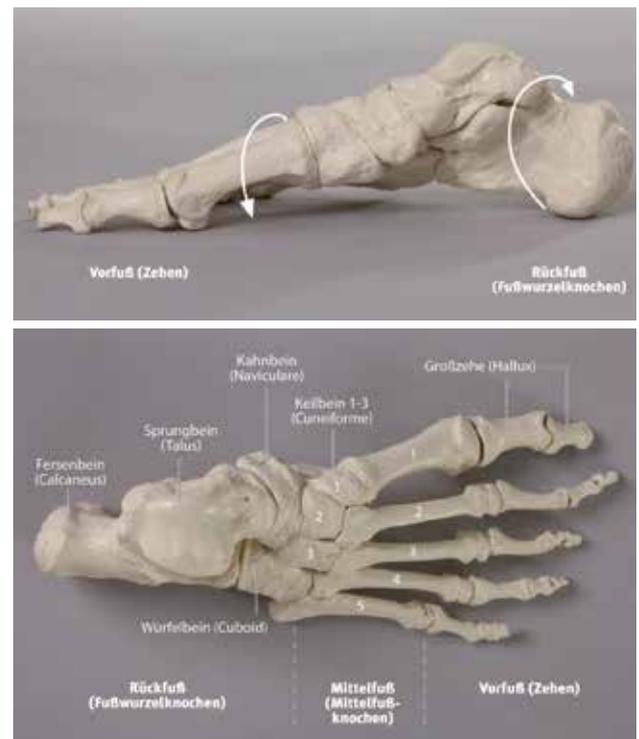
Der Stand auf unseren Füßen aus der Blickperspektive der Augen

Kämen Sie beim Erlernen des Handstands auf die Idee, dass das wichtigste Ziel die Kräftigung Ihrer Handmuskulatur ist? Würden Sie Ihre Hände mit Schuhen, gar einem hohen Absatz oder orthopädischen Hilfsmitteln ausstatten, um besser stehen zu können? Würden Sie bei einem wackeligen Handstand der Genetik die Schuld geben? Ich denke, Sie wissen die richtige Antwort: Das Wichtigste bei einem Handstand wäre das Erlernen der Balance des Körpers über den Händen. Würden Sie regelmäßig mit ei-

ner schlechten oder auch nur mäßigen Balance auf Ihren Händen stehen oder gar gehen, würde die Verformung der beweglichen Strukturen Ihrer Hände sehr schnell sichtbar werden. Alle Strukturen, ob Muskeln, Bindegewebe, Gelenke oder Knochen, werden durch eine gute Balance, durch eine koordinierte Belastung, profitieren und effektiv trainiert. Und genauso verhält es sich bei unseren Füßen beim Stehen und Gehen.

Die Konstruktion des Fußgewölbes

Was ist die Aufgabe des Fußes? Er muss hohe Flexibilität mit gleichzeitiger Stabilität verbinden. Die Flexibilität wird durch eine filigrane und bewegliche Konstruktion aus 26 Knochen (und 2 Sesambeinen), die durch eine Vielzahl von Gelenken verbunden sind, gewährleistet. Gleichzeitig sorgen Fett-, Binde- und Muskelgewebe für einen elastischen Halt und eine Dämpfung der einwirkenden Kräfte.



Die Stabilität des Fußes wird durch seinen Gewölbeaufbau erreicht. Das Gewölbe des Fußes entstand im Laufe der Evolution durch die dreidimensionale Drehung des Rückfußes zum Vorfuß um neunzig Grad in die Senkrechte. Durch diesen genialen Dreh wird der Fuß belastungsstabil. Die Ferse ist das „Steuerruder“ für die Belastung des Vorfußes und damit auch des ersten Zehenstrahls. Ihre Stellung ist für die gleichmäßige Verteilung des Körpergewichts zwischen der Innen- und der Außenseite



Die Innendrehung des Oberschenkels und die Außendrehung des Unterschenkels und Fußes bei Innenkippung der Ferse in der Abdruckphase des hinteren Fußes



Die Instabilität des Beckens beim ersten Kontakt der Ferse des vorderen Fußes bei gleichzeitiger Abdruckphase des hinteren Fußes im Gehen



Die Große Zehe und die Innenseite des hinteren Fußes sind beim Abdruck stark belastet.

des Vorfußes verantwortlich. Wie kommt es aber dann zu einem Hallux valgus?

Die Entstehung des Hallux valgus

Ein Hallux valgus entsteht, Schritt für Schritt, durch eine zu starke Innenkippung und Innendrehung der Ferse bei der Belastung im Gehen. Durch die Innenkippung der Ferse wird die Außenseite des Fußes am Ende der mittleren Standbeinphase und in der Abdruckphase zu wenig belastet (Bild oben links).

Betrachten Sie bei der Entstehung eines Hallux valgus aber nicht nur den Fuß und die Stellung der Ferse. Der Fuß ist in einer langen Bewegungskette mit dem ganzen Körper verbunden. Bevor sich an den Füßen etwas verändert, hat sich die Stellung des Beckens über dem Fuß verändert. Bei einem Hallux valgus liegt in den meisten Fällen eine Verkürzung und Verspannung der Muskulatur mit ihren Faszien und Sehnen im vorderen und inneren Bereich der Leisten und Oberschenkel vor. Diese verursacht eine Instabilität und Kippung des Beckens im Hüftgelenk. Die stabilisierende Muskulatur des Hüftgelenkes auf der Außen- und Rückseite des Beckens ist geschwächt. Das Becken pendelt meist bei jedem Schritt instabil ein wenig seitwärts nach außen (Bild oben Mitte).

Aber auch bei einer starken Außendrehung des gesamten Beines ist die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung eines Hallux valgus erhöht (Bild oben rechts).

Der Anpassungsprozess am Fuß

Durch die unphysiologische Dehnung von Bindegewebe und Muskulatur des Fußgewölbes auf der Innenseite wird der erste Mittelfußknochen im Gelenk zum ersten Keilbein verdreht und abgespreizt. In Folge ziehen die langen Beuge- und Strecksehnen der Großzehe (Hallux) nicht mehr über die Mitte des Grundgelenkes. Sie wirken durch ihren neuen Verlauf als Bogenspanner. Die große Zehe zeigt mehr und mehr in Richtung der zweiten Zehe.



Das Großzehengrundgelenk und der Verlauf der langen Strecksehne der Großzehe bei einem Hallux valgus

Welche Schmerzen entstehen durch die Veränderung?

Druckstellen

Die ersten Schmerzen entstehen durch Druckstellen an der Innenseite des Vorfußballens und des großen Zehs oder an der Oberseite des vom Hallux zur Seite gedrängten zweiten Zehs (oder auch des dritten und vierten Zehs). Das Tragen von zu engen Schuhen wird zu einer qualvollen Pein. Sollte der Hallux valgus sich im Laufe der Jahre verstärken, kann sich die zweite Zehe zu einer Krallen- oder Hammerzehe verformen und dies kann dann ebenfalls auf der Oberseite zu Druckstellen führen.

Schmerzende Muskulatur und Sehnenansätze

Durch nicht achsengerechte Krafteinwirkung auf den kleinen und zarten Fuß entsteht eine Überlastung aller Weichteile (Muskulatur und Faszien). Die federnde Konstruktion von Fuß und Bein muss mittels erhöhtem Kraftaufwand stabilisiert werden. An den Übergängen von Sehnen zu Knochen wirken höhere Kräfte. Muskulatur und Bindegewebe sind dann Verkürzungen, Überdehnungen und Verspannungen mit vermehrten Ablagerungen von Stoffwechselprodukten ausgesetzt. Dadurch wird Schmerz ausgelöst. Aber auch die zeitweilige durchaus sinnvolle Verwendung von Einlagen kann die kurze Fußmuskulatur verspannen und schmerzauslösend wirken.

Schmerzen durch die Entzündung des Großzehengrundgelenkes

Nicht selten ist ein Hallux valgus ein vollkommen schmerzfreies, rein ästhetisches Problem und deshalb gut konservativ zu behandeln. Aber in manchen Fällen kann es zu Entzündungen und Schmerzen im Grundgelenk der Großzehe kommen. Der Gelenkspalt auf der zur zweiten Zehe gewandten Seite verschmälert sich. Aus einer Arthrose kann eine schmerzhafte Arthritis entstehen. Bei einer immer wieder auftretenden Arthritis wird das Großzehengrundgelenk im Laufe der Zeit unbeweglicher und dies führt zu einer Versteifung, dem Hallux rigidus. Bevor es zu dieser Komplikation kommt, ist bei erfolgloser konservativer Therapie in diesem Fall (und nur in diesem Fall) der Gedanke an eine Operation sinnvoll.

Schmerzen unter dem Ballen (Metatarsalgie)

Die häufigsten Schmerzen bei einem Hallux valgus entstehen durch die Spreizung des Vorfußballens auf der Unterseite beim Abrollen. Sie werden als Metatarsalgie bezeichnet. Die Spreizung des Fußes wird durch das Hochziehen der Zehen begünstigt.



Das Hochziehen der Zehen bei der Landung des Fußes

Wichtige Schritte und Ziele bei der konservativen Therapie

Da der Hallux valgus durch eine ungünstige Belastung des Fußes beim Gehen entsteht, ist die wichtigste Aufgabe, die Druckbelastung des Fußes im Gehen zu verändern. Dies ist Voraussetzung für alle weiteren Behandlungstechniken oder Schulungen. Manuelle Techniken und feinmotorisches Üben in der Kombination mit Hilfsmitteln wie elastischen Tapes, Zehensocken, Einlagen und Schuhen können ohne eine Gangschulung nicht erfolgreich sein. Ziel aller Maßnahmen ist es, die weitere Abspreizbewegung des ersten Mittelfußknochens zu unterbrechen oder bei einer geringen Abweichung rückgängig zu machen. Schmerzfreiheit ist bei der Kombination aller konservativen Maßnahmen in den meisten Fällen möglich.

Die Gangschulung nach dem Konzept der Fuß-Schule München

Als primäres Ziel erarbeiten wir mit unseren Patienten deshalb die Stabilisierung der Ferse durch eine bessere Schwerpunktverlagerung des Körpers im Kreuzgang (Kontralateraler Gang). Eine günstige Haltung des Körpers über dem belasteten Fuß ist Voraussetzung für eine bessere Verteilung der Kraft in der Standbein- und der Abdruckphase auf alle Mittelfußknochen mit ihren dazugehörigen Zehen. Der Körper wirkt mit seinem durch Raum und Zeit bewegten Gewicht auf den Fuß ein.



Anatomisch günstige Belastung des Fußgewölbes durch die gegensinnige Verschraubung von Becken und Brustkorb im Kreuzgang. Die Seiten des Körpers von Achsel bis Ferse sind trotz der Schwerpunktverlagerung von einem auf den anderen Fuß beim Gehen stabil. Es entstehen nur geringe Seitbewegungen des Körpers. Der Fuß mit seiner Ferse kippt und dreht dadurch nicht nach innen. Die Gewölbekonstruktion des Fußes wird physiologisch belastet.

Die Behandlung des Fußes

Durch die manuelle Mobilisation des Fußes mit anschließender Schulung des Patienten zur Eigenmobilisation wird die feinmotorische Fähigkeit des Fußes für ein federndes und stabiles Fußgewölbe entwickelt.



Die Mobilisation des Großzehengrundgelenkes beim Hallux valgus. Das Modell dient dem Physiotherapeuten dazu, dem Patienten die manuelle Handhabung zur Eigenübung zu erklären.



Wohlthuende und entspannende spiralförmige Verschraubung des Fußes

Aktive Übungen für die große Zehe (Hallux) und den Vorfuß

Nun möchte ich noch einige Übungen aus meinen Büchern vorstellen. Da bei der Therapie des Hallux valgus die Stellung der Knochen verändert werden soll, der Fuß aber mit feinmotorischer Muskulatur ausgestattet ist, sind die Übungen langsam und sanft auszuführen. Sie richten sich an die Fähigkeiten des Nervensystems in Sensorik und Motorik. Die Kräftigung der Fußmuskulatur ist erst bei einer günstigen Ausrichtung aller Knochen und einer guten Ansteuerung sinnvoll.

Leider steht bei vielen Übungsanleitungen im Internet die allgemeine Kräftigung im Vordergrund. Um auf meinen anfänglichen Vergleich mit dem Handstand zurückzukommen, wäre das so, als wollten Sie durch die allgemeine Kräftigung Ihrer verbogenen Finger und Mittelhandknochen die Stellung der Hand und ihre physiologische Funktion des feinen Greifens oder Stützens wiedergewinnen.

Stellen Sie Ihren Fuß vor sich auf den Boden. Günstig ist eine lotrechte Position der Ferse und die Erreichbarkeit des Fußes mit Ihren Händen. Der Fuß steht beim Übungsbeginn nur noch auf der Ferse. Sie können dazu auch einen weichen kleinen Ball zur Unterlagerung verwenden. Dadurch wird die Gewölbekonstruktion Ihres Fußes unterstützt.



Versuchen Sie jetzt, Ihre Zehen ein klein wenig zu strecken und zu fächern. Es entsteht ein winziger Abstand zwischen den Zehen. Alle Zehen zeigen dabei geradeaus. Spannen Sie die Muskeln Ihrer Zehen so wenig wie möglich an. Ziehen Sie Ihre Zehen nicht nach oben oder unten. Ziehen Sie mit Hilfe Ihrer Hände alle gebeugten und verkürzten Zehen sanft in die Länge. Arbeiten Sie langsam und sanft. Halten Sie die Position für mindestens 20 Sekunden und fragen Sie sich dabei, wie Sie die Stellung auch ohne Ihre Hände halten könnten. Unterstützen Sie deshalb Ihre Zehen nur mit der geringsten nötigen Kraft Ihrer Hände.



Versuchen Sie jetzt, Ihre große Zehe ebenfalls spiralgig in die Länge zu ziehen. Verlängern Sie besonders die zur zweiten Zehe zeigende Seite. Sie entspannen und verlängern dadurch die Streck- und Beugesehen, die Ihre Zehe zur zweiten Zehe ziehen.



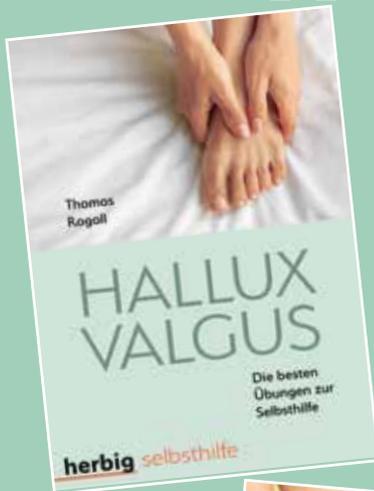
Versuchen Sie im nächsten Schritt, die Stellung Ihres Fußes ohne Ihre Hände zu halten. Wiederholen Sie die Übung mit dem Kontakt des Bodens.



Bilder einer Patientin der Fuß-Schule, die das aktive Halten des Hallux auf dem Boden zeigen



Buch-Tipps



Um die Stellung des ersten Mittelfußknochens und Ihre große Zehe langfristig nach dem Üben zu stabilisieren, ist es günstig, ein elastisches Tape aufzukleben oder auch Zehensocken zu tragen.



Korrektur der Valgusstellung mit elastischen Tapes. Das untere blaue Tape stabilisiert den gedehnten Vorfuß, der rote Tapezug korrigiert die Großzehe.

Fachbücher zum Thema

In meinen Büchern „Hallux valgus – die besten Übungen zur Selbsthilfe“, „Was tun bei schmerzenden Füßen? Die besten Tipps und Tricks der Fuß-Schule“ und „Gesunde Füße Schritt für Schritt – Prävention und Heilung bei Fußproblemen“ (auch als Hörbuch erschienen) finden Sie viele weitere Übungen und Anregungen. Zum Thema Gehen möchte ich Ihnen außerdem mein neu erschienenes Buch „Gesunde Knie ein Leben lang – Beschwerden vorbeugen, Schmerzen lindern, Operationen vermeiden“ empfehlen. Alle Bücher sind bei Herbig und im Nymphenburger Verlag erschienen.

Bilder: © Thomas Rogall



Kontakt

Thomas Rogall
Physiotherapeut und Masseur
Fuß-Schule München –
Die Kunst des Gehens
info@fusssschule.com
www.fusssschule.com

Luisa Merkel

Ganzheitliches Fußtraining bei Hallux valgus



Nach aktuellen Untersuchungen sehen sich ca. 6 Millionen Deutsche mit der Diagnose „Hallux valgus“ konfrontiert. Doch zeichnet eine Diagnose nicht zwangsläufig den Verlauf einer funktionellen Störung vor. Ein besseres Verständnis für die natürlichen Funktionen der Füße, insbesondere der Großzehe, die bewusste Wahrnehmung alltäglicher Bewegungsabläufe, ein regelmäßiges Training und vor allem Geduld ermöglicht es in vielen Fällen, einen ganzheitlichen Weg mit starken und gesunden Füßen zu „beschreiten“.



Im Folgenden werden einige Übungen vorgestellt, die auf eine verbesserte Wahrnehmung, Beweglichkeit und Bewegungskoordination der Füße abzielen. Sowohl vor als auch nach den Übungen werden verschiedene Kontrollbewegungen ausgeführt. Diese erleichtern es, sich positive Veränderungen sowohl auf der körperlichen als auch der emotionalen Ebene bewusst zu machen. Indem man sich den Füßen zuwendet, profitiert die Haltung insgesamt.

Mögliche Kontrollbewegungen und dazu passende Fragen können sein:

- Stehen im aufrechten hüftgelenksschmalen Stand: Welche Auflagepunkte/-flächen nehme ich unter den Fußsohlen (rechts und links) wahr?
- Stehen auf einem Bein im Wechsel: Wie sicher kann ich auf einem Bein ausbalancieren? Welche Seite bevorzuge ich?
- Beugung und Streckung der Zehen: Wie beweglich sind meine Gelenke?
- Absitzen: Finden beim Absitzen und Aufrichten Bewegungen in meinen Beinen und meinen Füßen statt? Wie fühlt sich die Bewegung in den Kniegelenken, den Oberschenkel- und den Rückenmuskeln an?
- Gehen im Raum: Wie nehme ich meine Füße in der Fortbewegung wahr (Abrollen, Dynamik, Aufrichtung der Wirbelsäule)?

Die folgenden Übungen nehmen etwa 15 bis 20 Minuten Zeit in Anspruch. Benötigt werden dafür eine Gymnastikmatte, ein Hocker, eine Bank oder eine Sofaecke als Sitzgelegenheit, zwei kleine Softbälle und drei Pop-up-Smileys. Es sollte auf eine allmähliche Steigerung der Übungsintensität geachtet werden, da die Füße Zeit brauchen, um sich anzupassen und an die neuen Reize zu gewöhnen.

1. Die Finger zwischen die Zehen bringen und „den Fuß begrüßen“

Schlagen Sie im Sitzen auf einem Hocker oder einer Bank das rechte Bein über das linke und fädeln Sie die Finger Ihrer linken Hand von der Fußsohle her in die Zehenzwischenräume. Achten Sie darauf, Ihr oberes Sprunggelenk nicht auf dem Oberschenkel abzulegen. Nur so können Sie den Fuß locker bewegen.

Der Zeigefinger legt sich zwischen Großzehe und zweite Zehe, der Mittelfinger zwischen die zweite und dritte Zehe, der Ringfinger zwischen die dritte und vierte Zehe und der kleine Finger zwischen die vierte und fünfte Zehe. Der Daumen umschließt dabei das Großzehengrundgelenk.

Indem man sich den Füßen zuwendet, profitiert die Haltung insgesamt.

Ziehen Sie zunächst die Zehen sanft nach oben und schütteln Sie den Fuß locker aus, als würden Sie ihn begrüßen wollen. Anschließend können Sie mit den Fingern Widerstand für die Beugung und Streckung Ihrer Zehen geben.

Wirkung: Förderung einer geraden Zehenbewegung, Erweiterung der Zehenzwischenräume, Verbesserung von Gleichgewicht und Geschicklichkeit.



„Den Fuß begrüßen“

2. Die „Fußspirale“

Sie bleiben in derselben Ausgangsposition wie in der vorigen Übung und nehmen nun den Vorfuß in die eine und die Ferse in die andere Hand. Nun verdrehen Sie den Vorfuß und die Ferse entlang der Längsachse, als würden Sie einen Schwamm oder ein Handtuch auswringen. Führen Sie die Bewegung in verschiedenen Tempi aus und stellen Sie sich dabei „gut geschmierte Gelenkflächen“ vor.

Die gleichseitige Hand fasst immer im Bereich des Vorfußes, die gegenüberliegende Hand umschließt die Ferse. Bearbeiten Sie zunächst einen Fuß und hüpfen Sie anschließend von einem auf das andere Bein. Sie werden erstaunt sein ...

Wirkung: Unterstützung der spiralförmigen Struktur des Fußes, Aktivierung des unteren Sprunggelenks.



Die „Fußspirale“

3. Der „Vorfußschmetterling“

Legen Sie Ihre Handballen an der Vorfußaußenseite (Kleinzeh) und der Vorfußinnenseite (Großzehengrundgelenk) an. Drücken Sie mit den Fingern die Oberseite Ihres Fußes nach unten und mit den Daumen die Fußsohle wieder nach oben. Diese im rhythmischen Wechsel ausgeführte Bewegung des Vorfußes erinnert an die Bewegungen eines Schmetterlings.



Der „Vorfußschmetterling“

Anschließend können Sie die Zehen (2 bis 5) von den Grund- zu den Endgelenken langsam ausstreichen.

Wirkung: Mobilisation des Quergewölbes und der Zehengrundgelenke.

Dieses Mal sehen wir uns **online**



10. Internationaler Hamburger Sport-Kongress
17. bis 23. Oktober 2020

NEUER TERMIN

TICKETS

- ◆ Kostenlos für Zuschauer*innen
- ◆ Kostenpflichtig mit komplettem Kongresspaket

Täglich 5 Online-Veranstaltungen

Beliebte Themen und aktuelle Trends

Top-Referent*innen

Videovorträge und Live Streamings

Interviews und Praxisworkshops

In Kooperation mit der **therapie HAMBURG** Fachmesse mit Kongress (23.–24.10.2020)

www.hamburger-sport-kongress.de



Pop-up-Smileys

4. Pop-up-Smileys (Blobber)

a) Platzieren Sie einen Blobber unter dem Ballen der Großzehe und versuchen Sie, die Zehe langsam und gerade zum Boden zu strecken. Dabei setzen Sie gezielt die Streckmuskulatur des Fußes in ihrer verlängerten/bremsenden Funktion ein.

b) Bringen Sie einen Blobber unter das innere Längsgewölbe Ihres Fußes und stellen Sie sich vor, Sie könnten diesen wie „ein Spagetti mit Tomatensoße“ in Ihren Fuß hineinsaugen. So können Sie die Muskeln aktivieren, die Ihr Fußgewölbe aufbauen und unterstützen.

c) „Drei-Punkt-Blobber-Balance-Stand“: Um den Fuß optimal für seine „tragende Rolle“ vorzubereiten, müssen Sie sich wieder bewusst machen, was ein aufrechter Stand bedeutet und wie Sie diesen aufbauen können. Positionieren Sie dafür einen Blobber unter dem Großzehenballen, einen weiteren unter der Mitte der Ferse und den dritten schließlich unter dem Kleinzehenballen. Nehmen Sie nun den Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie, lockeren Zehen und entspannten Schultern ein. Das Körpergewicht wird über die Bogenspannung der Plantarfaszie, die Bänder und die kurzen Fußmuskeln auf den Blobbern verteilt (ca. 40 % auf den beiden vorderen Blobbern und 60 % auf dem hinteren Blobber).

Steigerung: Einbein-Kniebeuge ausführen
Diese Übung kann als Ergänzung eines Spaziergangs auf unebenem Untergrund oder während der „aktiven Pause“ im Büro durchgeführt werden.



Kniebeuge auf zwei Franklin-Softbällen

5. Kniebeuge auf zwei Franklin-Softbällen

Nun können Sie versuchen, auf zwei Softbällen zu balancieren und Kniebeugen auszuführen.

Wirkung: Diese komplexe Übung schult Ihren Gleichgewichtssinn, trainiert die Bein- und Rückenmuskulatur und unterstützt rückenfreundliches Alltagsverhalten wie Heben und Tragen.

Abschließend sollten Sie die Kontrollbewegungen wiederholen und sich die Unterschiede in der Bewegungsqualität bewusst einprägen. Nehmen Sie die neue „Leichtfüßigkeit“ und Aufrichtung mit in Ihren Alltag, üben Sie regelmäßig und haben Sie Spaß daran. Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg!

Bilder: © Luisa Merkel



Kontakt

Luisa Merkel
Physiotherapeutin
Bewegungspädagogin
der Franklin Methode/DNI
Große Bergstraße 13
38855 Wernigerode
liesbeth.merkel@googlemail.com
www.luisa-merkel.de

Markus Keller

Knochengesundheit

Es geht auch ohne Milch



© winston – stock.adobe.com

Milch sorgt für starke Knochen. Bei vielen hat sich diese Aussage eingepägt. Tatsächlich gilt eine Ernährung ohne Milch und Milchprodukte als Risikofaktor für einen verstärkten Knochenabbau. Sind vegan lebende Menschen deshalb gefährdeter als Milchtrinker, an Osteoporose zu erkranken?



Etwa 40 % des mit Lebensmitteln zugeführten Calciums stammen in Deutschland aus Milch und Milchprodukten. Aus verschiedenen Gründen lehnen jedoch immer mehr Menschen den Verzehr von Milcherzeugnissen ab, etwa im Rahmen einer veganen Ernährung. Auch aufgrund einer tatsächlichen oder vermeintlichen Unverträglichkeit streichen viele Menschen Milchprodukte von ihrem Speiseplan. Es stellt sich daher die Frage, ob und wie eine ausreichende Calciumversorgung und der Erhalt der Knochengesundheit auch ohne den Konsum von Milchprodukten möglich sind.

Studien liefern noch keine klaren Ergebnisse

Eine aktuelle Meta-Analyse ergab keinen Zusammenhang zwischen höherem Konsum von Milch und Milchprodukten und dem Risiko für eine Hüftfraktur bei Erwachsenen – einem Indikator für die Knochengesundheit. Bei Kindern wirkt sich ein höherer Konsum von Milch und Milchprodukten offenbar positiv auf den Knochenaufbau aus – allerdings bei nur moderater Evidenz der Studienlage. Insgesamt fehlen gute, randomisierte Kontrollstudien. Unklar ist auch, weshalb osteoporosebedingte Frakturen besonders in westlichen Ländern mit hohem Milchkonsum – und damit auch höherer Calciumzufuhr – häufiger auftreten. Eine Erklärung für dieses sogenannte Calcium-Paradox sind die Einflüsse anderer Ernährungs- und Lebensstilfaktoren. So erhöht insbesondere eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D, wie sie mit zunehmender Entfernung vom Äquator auftritt, das Risiko für einen gesteigerten Knochenabbau. Allerdings haben inzwischen auch Länder mit (traditionell) deutlich geringerem Milchkonsum ähnlich hohe Osteoporoseraten wie Nord- und Westeuropa. Neben einer unzureichenden Vitamin-D-Versorgung erhöhen mangelnde körperliche Aktivität, Tabak- und Alkoholkonsum sowie zunehmendes Lebensalter das Risiko für einen gesteigerten Knochenabbau.

Zu viel oder zu wenig Protein?

Eine ausreichende Versorgung mit Protein wirkt sich positiv auf den Knochen aus und gilt als wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Osteoporose. Zugleich gilt eine überhöhte Zufuhr von tierischem Protein – auch aus Milchprodukten – als Risikofaktor für die Entstehung von Osteoporose. Sowohl tierische als auch pflanzliche Proteine wirken aufgrund der enthaltenen schwefelhaltigen Aminosäuren im Körper säurebildend und erhöhen so die Verluste an neutralisierend wirkendem Calcium über den Urin. Eine Meta-Analyse der „National Osteoporosis

Foundation“ kommt hingegen zu dem Schluss, dass sich keine negative Wirkung einer höheren Proteinzufuhr auf die Knochenmineraldichte oder Biomarker des Knochenstoffwechsels evidenzgesichert belegen lässt. Die potenziell negative Wirkung einer erhöhten Calciumausscheidung bei hoher Proteinzufuhr wird offenbar durch eine gleichzeitig hohe Calciumzufuhr ausgeglichen. Zudem ergab eine weitere Meta-Analyse, dass eine gesteigerte Säure- und Calciumausscheidung über den Urin keinen Einfluss auf die Calciumbilanz im Körper hatte.

Info

Knochenabbau nimmt im Alter zu

Mit etwa 1,2 Kilogramm ist Calcium der häufigste Mineralstoff im Körper des Erwachsenen. Über 99 % stecken als Hartschubstanz in Knochen und Zähnen. Das Skelett unterliegt kontinuierlichen Auf- und Abbauprozessen. Zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr wird die maximale Knochenmineraldichte erreicht. Danach überwiegt der Knochenabbau, jährlich gehen etwa 0,5–1,5 % der Ausgangsmasse verloren. Mit steigendem Alter nimmt dieser Prozess zu, insbesondere bei Frauen nach der Menopause (3–5 % pro Jahr). Eine Calciumzufuhr von mindestens 1000 Milligramm pro Tag fördert die Knochenmineralisation und vermindert den altersbedingten Verlust von Knochenmasse. Zudem ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für die Calciumaufnahme im Darm und die Knochenmineralisation unerlässlich.

Milch: Calciumquelle Nummer eins

In 100 Milliliter Milch stecken etwa 120 mg Calcium. Zahlreiche Labor- und Humanstudien haben die Bioverfügbarkeit von Calcium aus Milch und Milchprodukten untersucht. Dabei ergaben sich Resorptionsraten zwischen 14 und 45 %. Wesentliche Unterschiede zwischen weniger und stärker verarbeiteten Milchprodukten sind dabei nicht erkennbar (Tabelle 1). Sie enthalten keine Inhaltsstoffe, die die Aufnahme von Calcium im Darm

Bioverfügbarkeit von Calcium

Lebensmittel	Verfügbarkeit
Milch unterschiedlicher Fettgehalt	26-45 %
Cheddar-Käse	37 %
Joghurt	24-28 %
Mineralwasser	24-48 %
Sojamilch Ca-angereichert	36 %
Grünkohl	39-53 %
Brokkoli	48 %
Tempeh	37 %
Bohnen diverse	19-39 %
Sesamsamen	3-4 %

Tab. 1: Die Bioverfügbarkeit wurde teils im Labor, teils in Humanstudien ermittelt.

hemmen und sind somit gute Calciumlieferanten. Vielmehr fördert die in Milch und Milchprodukten enthaltene Laktose vermutlich über verschiedene Mechanismen die Calciumaufnahme.

Unhaltbar ist die Behauptung, dass Milch und Milchprodukte dem Körper mehr Calcium entziehen, als sie ihm zuführen. Tatsächlich liefern sie unter Berücksichtigung einer Resorptionsrate von durchschnittlich etwa 30 % deutlich mehr Calcium, als durch das gleichzeitig zugeführte Protein vermehrt ausgeschieden wird. Berechnungen zeigen, dass selbst bei einer Proteinzufuhr, die etwa doppelt so hoch wie die Empfehlung ist, dem Körper mehr Calcium über Milch und Käse zugeführt wird, als er durch die erhöhte Proteinzufuhr ausscheidet. Das heißt, die Calciumbilanz bleibt selbst bei einer erhöhten Proteinzufuhr positiv.

Calcium für Veganer ein Problem?

Menschen, die sich vegan ernähren, hatten in einer Auswertung der EPIC-Oxford-Studie mit rund 35 000 Teilnehmern ein um 30 % erhöhtes Frakturrisiko. Allerdings nur, wenn sie wenig Calcium aufnahmen. Veganer, die mindestens 525 mg/d zuführten (etwa 45 % der Veganer), waren nicht gefährdeter als Vegetarier und Mischköstler. Zudem steigt bei geringerer Zufuhr womöglich die Calciumverwertung durch verschiedene Anpassungsmechanismen des menschlichen Körpers an, beispielsweise durch eine gesteigerte Resorptionsrate. Für



Menschen, die sich vegan ernähren oder aus anderen Gründen auf Milch und Milchprodukte verzichten, stellt sich dennoch die Frage, wie sie ihre Calciumversorgung sichern können.

Insbesondere calciumreiche Mineralwässer (über 400 mg/l) können einen guten Beitrag zur Calciumversorgung leisten und werden als Calciumquelle oft unterschätzt. Die Bioverfügbarkeit aus Mineralwässern ist mit 24–48 % ebenso gut wie die aus Milch (siehe Tabelle 1). Mit Calcium angereicherte pflanzliche Milchalternativen wie Soja-, Hafer- oder Reisdriinks weisen üblicherweise denselben Calciumgehalt wie Kuhmilch auf und – zumindest in den wenigen vorliegenden Studien – eine vergleichbare Bioverfügbarkeit.

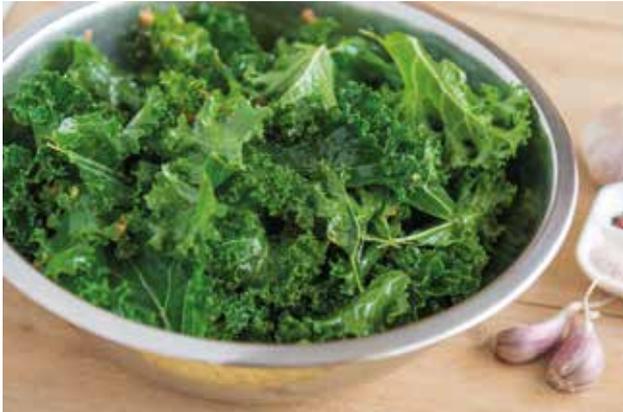
Pflanzliche Lebensmittel zeigen eine sehr unterschiedliche Bioverfügbarkeit für Calcium, die zwischen 3 und 53 % liegt. Sie liefern zudem ganz unterschiedliche Mengen an Calcium. Einige übertreffen die Werte von Milch deutlich (Tabelle 2). Verschiedene pflanzliche Inhaltsstoffe bilden jedoch mit Calcium unlösliche Komplexe und hemmen so die Aufnahme. Dazu zählen insbesondere Oxalsäure in Mangold, Rhabarber und Spinat sowie Phytinsäure, die in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten ist. Verarbeitungsschritte wie Einweichen, Kochen, Quellen oder Keimen aktivieren Enzyme zum Abbau der Phytinsäure und verbessern so die Calciumverfügbarkeit, etwa aus Nüssen und Samen.

Gemüsesorten mit hohem Calciumgehalt und gleichzeitig hoher Bioverfügbarkeit sind Grünkohl, Pak Choi, Chinakohl, weitere Kopfkohle und Rucola. Leguminosen wie verschiedene Bohnenarten, Kichererbsen und Sojabohnen (auch verarbeitet) weisen mittlere Calciumgehalte bei mittlerer bis hoher Bioverfügbarkeit auf (Tabelle 1). Mandeln, Para- und Haselnüsse können trotz eingeschränkter Bioverfügbarkeit die Calciumversorgung ergänzen. Sesamsamen und Sesammus (Tahin) enthalten zwar sehr viel Calcium, sind aber wegen der geringen Resorptionsrate von 3–4 % nur eine ergänzende Calciumquelle.



Info

Dr. oec. troph. Markus Keller ist Dozent an der UGB-Akademie im Bereich vegetarische und vegane Ernährung. 2018 wurde er von der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) zum weltweit ersten Professor für Vegane Ernährung berufen. Er ist Gründer und Mentor des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE).



Knochen brauchen auch Vitamin D und Vitamin B12

In Europa und Nordamerika nehmen Mischköstler und Vegetarier mit etwa 1 000 Milligramm pro Tag (mg/d) im Durchschnitt ungefähr die gleiche Calciummenge zu sich. Veganer liegen mit durchschnittlich 530–865 mg/d deutlich darunter. Allerdings kann es in Studien zu einer Unterschätzung der tatsächlichen Calciumzufuhr kommen, da angereicherte Produkte häufig nicht erfasst werden. Daneben zeigen Veganer meist auch eine niedrigere Versorgung mit Vitamin D, was die Resorptionsrate des Calciums verringert. Neue Untersuchungen

deuten zudem darauf hin, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ ebenfalls wichtig für die Knochengesundheit ist. Viele Veganer weisen jedoch einen Mangel an Vitamin B₁₂ auf.

Andererseits lassen verschiedene epidemiologische Studien erkennen, dass ein hoher Gemüse- und Obstverzehr zu einer höheren Knochenmineraldichte beiträgt. Gemüse und Obst liefern unter anderem Magnesium, Vitamin K und Antioxidantien, die für Aufbau und Erhalt der Knochensubstanz förderlich sind. Außerdem wirken Gemüse und Obst aufgrund der enthaltenen Salze organischer Säuren (z.B. Citrate) alkalisierend und tragen dadurch wesentlich zu einer geringeren Säurelast der Nahrung und damit zum Schutz der Knochen bei.

Die aktuelle Studienlage kann die Frage, ob sich Milchkonsum positiv auf die Knochengesundheit auswirkt, nicht eindeutig beantworten. Wer keine Milchprodukte verzehrt, kann sich mit alternativen Calciumquellen gut versorgen. Nicht zu vergessen: Ein guter Vitamin-D-Status, ausreichende Bewegung, Nichtrauchen sowie ein eingeschränkter Konsum von Alkohol und Salz sind die besten Garanten für stabile Knochen bis ins hohe Alter.

Calcium in Lebensmitteln

Lebensmittel	mg/100g
Sesamsamen	783
Tofu mit Ca-Sulfat hergestellt	683
TVP Sojaprotein texturiert	363
Mandeln süß	252
Weißer Bohnen	240
Haselnüsse	225
Grünkohl roh	212
Tofu mit Nigari hergestellt	201
Feigen getrocknet	190
Stangenbohnen roh	186
Rucola	176
Paranüsse	130
Soja-/Haferdrink angereichert	ca. 120-140
Kuhmilch	ca. 120

Tab. 2: Statt Kuhmilch können auch angereicherte Pflanzendrinks und andere pflanzliche Lebensmittel als Quelle für Calcium dienen.



Kontakt

Dr. Markus Keller
Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE)
Am Lohacker 2
35444 Biebertal

„UGB-Gesundheitstrainer Ernährung“ Profi in Sachen Vollwert-Ernährung

Essen bedeutet Genießen und beeinflusst gleichzeitig die Gesundheit. „UGB-Gesundheitstrainer Ernährung“ zeigen professionell und alltagstauglich, wie vollwertiges Essen zum köstlichen und gesunden Erlebnis für die Sinne wird. Die praxisnahe Ausbildung setzt auf wirksame Strategien, wie sich Essverhalten neu erlernen und im Alltag auch tatsächlich umsetzen lässt. Der Abschluss qualifiziert für die berufliche Tätigkeit als Kursleiter und Berater.

Die UGB-Akademie bietet Fortbildungen sowohl für Ernährungsfachkräfte als auch für Menschen aus Gesundheitsberufen ohne Ernährungsschwerpunkt an. Physiotherapeuten, Fitnesstrainer, Heilpraktiker oder medizinische Fachangestellte nutzen die Weiterbildungen, um als Kursleiter und Berater ihre berufliche Perspektive zu erweitern oder ihre bisherigen Angebote zu ergänzen. Mit den aufeinander aufbauenden Seminarmodulen können die Teilnehmer Qualifikationen mit Zertifikat erwerben. In vier Seminaren gelangen die Absolventen zum zertifizierten „UGB-Gesundheitstrainer Ernährung“.

In dieser Ausbildung lernen die Teilnehmer alles Wichtige über eine nachhaltige Ernährung, die gut schmeckt, gesundheitlich guttut und die Umwelt schont. Die Gesundheitstrainer vermitteln und motivieren zu einer dauerhaften Veränderung des Ess- und Trinkverhaltens. Sie nutzen ihr erworbenes Wissen im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit, privat im Familienhaushalt oder geben Kurse an verschiedenen Bildungseinrichtungen.

Die Ausbildung berechtigt nicht dazu, therapeutisch zu beraten. UGB-Gesundheitstrainer unterstützen auf Basis ihrer verhaltensorientierten Ausbildung Menschen dabei, Risikofaktoren aufgrund einer ungesunden Ernährung und Lebensweise abzubauen. Weitere Informationen zu Inhalten und Aufbau dieser Fortbildung gibt es unter www.ugb.de/ernaehrungstrainer oder in der telefonischen Seminarberatung der UGB-Akademie unter 0641 808960.

Der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB)

... setzt sich seit 1981 für eine nachhaltige, pflanzenbetonte Ernährungsweise mit Fokus auf frische Lebensmittel ein. Das ganzheitlich ausgerichtete Ernährungskonzept ist nicht nur gesundheitsverträglich, sondern berücksichtigt im Sinne der Nachhaltigkeit auch die Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit des Ernährungssystems.

Über das Konzept berichtete „Die Säule“ ausführlich im Heft 4/2019.



Kontakt

UGB-Akademie
Sandusweg 3
35435 Wettenberg
Tel. 0641 808960
info@ugb.de
www.ugb.de/ernaehrungstrainer



10. Internationaler Hamburger Sport-Kongress – diesmal online



© iStock.com/skynesher

Der Verband für Turnen und Freizeit Hamburg (VTF) präsentiert im Rahmen seiner ersten Online-Ausgabe des Internationalen Hamburger Sport-Kongresses – vom 17. bis 23. Oktober 2020 – 30 Referenten mit neuesten Trends des Fitness- und Gesundheitssports. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie vielseitige Anregungen für den Trainingsalltag werden direkt nach Hause geliefert. Über 7 Tage gibt es täglich 5 Praxisworkshops, Interviews, Vorträge sowie Live-Streamings. Mit dem kostenlosen Zuschauer-Ticket können viele Veranstaltungen in Echtzeit verfolgt werden. Das kostenpflichtige Teilnehmer-Ticket ermöglicht langfristigen Zugriff auf alle Videos sowie weitere Materialien.

Fans des Hamburger-Sport-Kongresses haben durch das neue Format sogar insgesamt einen Fortbildungsmehrwert. Bisher war der Sport-Kongress-Besuch auf die maximale Teilnahme an insgesamt 9 Veranstaltungen begrenzt. Wer sich jetzt als Teilnehmer anmeldet, profitiert nachhaltig von allen 25 Veranstaltungsangeboten und kann diese nach individuellen zeitlichen und räumlichen Rahmenbedingungen und Interessen verfolgen.

Zusätzlich kooperiert der VTF mit der therapie HAMBURG (23./24.10.2020, Hamburg MESSE). Das Teilnehmer-Ticket des Sport-Kongresses ermöglicht freien Eintritt zur Fachmesse, bei der u.a. VTF-Referenten Kurzworkshops auf den Messebühnen präsentieren. Weitere Präsenz-Veranstaltungen können im Rahmen des therapie-Kongresses vergünstigt hinzugebucht werden.

Programm-Tipps

Spannendes gibt es z.B. zum Thema **Faszientraining Beckenboden**. Die international bekannte Faszienexpertin **Divo Gitta Müller (München)** beleuchtet den Beckenboden aus faszialer Sicht und gibt Empfehlungen für ein gezieltes Training der Kollagenewebe. Aufgrund der aktuellen Forschung wird deutlich, dass die Funktionalität des Beckenbodens maßgeblich von den elastischen Faszen mitbestimmt wird. Ihr Thema präsentiert sie im Rahmen eines Vortrags sowie in einem Praxisworkout mit dem Titel „**Schlaffe Hängematte oder elastisches Trampolin**“, in dem das Training weit weniger muskulärstatisch, sondern wesentlich stärker faszial-dynamisch aufgebaut ist.

Gezielte Yin-Yoga-Sequenzen, vor allem für den Schulter-/Nacken-Bereich sowie den Brustkorb und die Brustwirbelsäule, stehen im Mittelpunkt des Praxisworkouts „**Upper Body YINspirations – Yin Yoga für den Oberkörper**“ mit **Karoline Wiebel (Hamburg)**. Die passiven Haltungen im Sitzen und Liegen des sehr ruhigen Yogastils werden länger gehalten, um die Flexibilität und den Energiefluss zu fördern und Verspannungen in den Muskeln und Faszen zu lösen.

Als internationaler Top-Referent ist **Panos Pantas (Barcelona)** dabei. Der Experte für funktionelles Training in Europa, Asien und im Nahen Osten stellt sein Konzept „**REBODY – Secrets of the Shoulder**“ vor. Sein besonderer Fokus liegt auf dem Schultergelenk als Bindeglied zwischen oberer Extremität und Rumpf. Als bandgeführtes Kugelgelenk und durch die beinahe unbegrenzte dreidimensionale Bewegungsfreiheit bringt es zugleich eine höhere Abnutzungsgefahr und Anfälligkeit für Ver-



© iStock.com/bymuratdeniz

letzungen mit sich. In seinem Workshop klärt er Irrtümer auf, was die optimale Biomechanik und Bewegung des Schultergelenks angeht, besonders in Verbindung mit dem Schulterblatt und der Brustwirbelsäule.

Ein weiteres Highlight für Yogainteressierte wird das Interview mit **Martina Mittag**, interviewt von Sabine Boesinger (beide VTF-Yoga-Expertinnen und Ausbilderinnen aus Hamburg), sein „**Die Kraft der Mitte – in Krisenzeiten die innere Balance finden**“ lautet ihr hochaktuelles Thema. Ausgangspunkt des anregungsreichen Fachgesprächs ist die Psychologie des Yogas und die damit verbundene Praxis, die durch kraftvolle und lichte Aspekte Möglichkeiten und Wege aufzeigt, Krisen – ob beruflicher, gesellschaftlicher oder privater Natur – zu meistern und die Stärke der inneren Mitte zu erfahren.

Ein besonderer Praxistipp ist das Veranstaltungsangebot „**Pilates mit der Yogarolle**“ mit **Gabi Fastner (Bad Tölz)**. Grundlage sind die Übungen des Pilates-Trainings mit ihren Kombinationen aus Dehn- und Kräftigungsteilen, die die Muskeln stärken und formen, die Haltung verbessern, Flexibilität und Gleichgewicht verbessern, die Körpermitte stärken und Körper und Geist angenehm entspannen. In ihrer Variante mit der luftgefüllten, extraweichen und rauen Yogarolle (Multiroll) empfiehlt Fastner vielfältige Pilatesübungen für das tägliche Training.

Das Programm und die Anmeldung zum Internationalen Hamburger Online-Sport-Kongress finden Sie unter: www.hamburger-sport-kongress.de

Kontakt

Verband für Turnen und Freizeit e.V.
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
info@vtf-hamburg.de
www.hamburger-sport-kongress.de



25 Jahre für die Rückengesundheit Aktion Gesunder Rücken e.V. zieht positive Bilanz



Ein zentraler Ansprechpartner für Ärzte, Therapeuten und Verbraucher im Bereich Rückengesundheit sein – mit diesem Ziel wurde der Verein Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. am 02. Mai 1995 ins Leben gerufen. Seit einem Vierteljahrhundert macht sich der Verein für einen gesunden Rücken stark und zertifiziert mit dem unabhängigen Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausschließlich besonders rückenfreundliche Produkte. AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen ist Mitglied der ersten Stunde und blickt anlässlich des Jubiläums auf die Gründung der AGR, ihren Werdegang und besondere Meilensteine zurück.



Die AGR hat es sich zur Aufgabe gemacht, Rückenschmerzen zu bekämpfen. Wie kam es zur Gründung des Vereins?

Detlef Detjen: Ideengeber war der Hamburger Arzt Dr. Günter Neumeyer. Da er viele Fragen seiner Patienten zum rückengesunden Alltag bzw. zu Alltagsprodukten nicht beantworten konnte, sah er den Bedarf einer zentralen Institution, die über rückengerechte Produkte informiert. Zusammen mit einer befreundeten Unternehmerfamilie wurde die Idee dann in die Tat umgesetzt. Entstanden ist zunächst ein kleines Team, das medizinischen Fachleuten ausgewählte ergonomische Produkte vorstellte. Das damalige Ziel: 300 Praxen zu finden, die dieses Wissen im Praxisalltag weitergeben können. In den Gesprächen mit den Ärzten ist uns dann die Bandbreite und Komplexität erst bewusst geworden. Darum haben wir beschlossen, rückengerechte Produkte zu finden, die den Menschen rund um die Uhr begleiten.

Das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ist einer der Grundpfeiler der Arbeit der AGR. Wie und warum wurde das Gütesiegel entwickelt?

Detlef Detjen: Wir wollen nicht nur Ärzten und Therapeuten, sondern auch Verbrauchern eine Orientierung über rückenfreundliche Produkte auf dem Markt bieten. Gemeinsam mit Fachleuten vom Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. entstand daraufhin die Idee des AGR-Gütesiegels. Beide Verbände stellen seitdem ein unabhängiges, kompetentes medizinisch/therapeutisches Expertengremium, das Produkte auf ihre rückengerechte Konzeption überprüft. Dass man

dem Gütesiegel vertrauen kann, wurde uns bereits von Ökotest und „Label online“, einem Portal des Bundesverbandes „Die Verbraucher Initiative e.V.“, bestätigt. Von beiden Institutionen erhielten wir die Bestnote für unser Siegel. Interessant ist auch, dass sich im Laufe der Jahre der Zertifizierungsprozess zum Vorteil der Anwender verändert hat. Die Prüfungskriterien sind immer strenger geworden und es werden nicht mehr nur Produkte, sondern ganze Konzepte mit dem Siegel ausgezeichnet, bei denen es auf das optimale Zusammenspiel verschiedener Produkte ankommt. Besonders freut uns, dass das AGR-Gütesiegel mittlerweile international und somit weltweit an rückenfreundlichen Produkten zu finden ist.

In welchen anderen Bereichen rund um das Thema „Gesunder Rücken“ ist die AGR noch aktiv?

Detlef Detjen: Neben der Vergabe des Gütesiegels übernehmen wir auch die Schulung von Beratern in Fachgeschäften, die zertifizierte Produkte im Sortiment haben. Zusätzlich bilden wir Ärzte und Therapeuten zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ aus. Unter rückengerechter Verhältnisprävention versteht man die vorbeugende Gestaltung des Alltags mit rückenfreundlichen Produkten. Diese Referenten halten in Unternehmen, Praxen und Kursen Vorträge und stehen beratend zur Seite. Da Rückenschmerzen sehr komplex sind, pflegen wir den intensiven Austausch mit derzeit 36 Fachverbänden der Orthopädie, Physio- und Ergotherapie, Psychologie, Ernährungswissenschaft und Arbeitsmedizin. Zusammen bilden so über 150 000 medizinische und therapeutische Fachleute eine gemeinsame Allianz gegen Rückenschmerzen. Das ist in dieser Form einzigartig.

Welche Meilensteine hat die Aktion Gesunder Rücken in den letzten 25 Jahren erreicht?

Detlef Detjen: Zunächst ganz klar das AGR-Gütesiegel. Und dann sind wir stolz darauf, einen Fernlehrgang für AGR-Referenten auf die Beine gestellt zu haben. So können wir unser Wissen zur Verhältnisprävention bündeln und weitergeben. Zum anderen hat sich der „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März mittlerweile fest etabliert – in diesem Jahr fand er bereits zum 19. Mal statt. Der bundesweite Aktionstag wurde einst durch das Deutsche Grüne Kreuz (DGK) mit uns als unterstützendem Partner ins Leben gerufen. Seit einigen Jahren führen wir ihn nun gemeinsam mit dem BdR durch. Jedes Jahr gibt es ein übergeordnetes Motto, einen Expertenworkshop, regionale Veranstaltungen und eine



hohe mediale Präsenz. Auch allgemein legen wir viel Wert auf Aufklärungsarbeit in den Medien und stehen regelmäßig als kompetenter Ansprechpartner zum Thema „gesunder Rücken“ zur Verfügung.

Wo steht die AGR heute und wie sieht die Zukunft aus?

Detlef Detjen: Über die Jahre haben wir uns stetig weiterentwickelt und teilen unser Wissen mit tausenden Partnern. Unser „AGR-Magazin“ beispielsweise ist ein ausführlicher Ratgeber für Patienten. Es bietet eine Übersicht über zertifizierte Produkte und geschulte Fachgeschäfte, erscheint jährlich in Millionenaufage und wird in über 7600 Praxen, Kliniken und Institutionen im deutschsprachigen Raum verteilt. Außerdem publizieren wir die „AGR aktuell“. Darin berichten Experten über neue Erkenntnisse aus ihren Bereichen und wir stellen Fachliteratur sowie Events und Projekte vor. Diese

Fachzeitschrift kann von medizinischen Fachleuten bei uns kostenlos abonniert werden. Rückenschmerzen sind leider nach wie vor eine Volkskrankheit, welche rund ein Viertel aller Arbeitsausfälle verursacht. Trotz zertifizierter Produkte in über 100 Themenbereichen gibt es noch viele weitere Bereiche, in denen wir Menschen mit Rückenschmerzen gern Tipps für ein rückenfreundliches Umfeld geben möchten. Es gibt somit noch sehr viel für uns zu tun – packen wir es gemeinsam an.

Bilder: © Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Kontakt

AGR e.V.
Stader Straße 6
27432 Bremervörde
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de

Einladung zur Mitgliederversammlung 2020

An alle Mitglieder des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Datum: Montag, den 14. Dezember 2020
Beginn: 14.00 Uhr
Ort: Hotel Oranien
Platter Str. 2
65193 Wiesbaden
Tel. 0611 18820
www.hotel-oranien.de

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Formalien
2. Berichte aus den Tätigkeitsfeldern
3. Finanzen
4. Entlastung des Vorstands
5. Wahl eines Wahlleiters
6. Wahl des Vorstands
7. Wahl des Präsidiums
8. Wahl der Kassenprüfer
9. Verschiedenes

Angesichts der Pandemie-Situation empfehlen wir dringend eine möglichst frühzeitige Anmeldung, idealerweise per E-Mail, mit Angabe Ihrer Telefonnummer, sodass wir Sie ggf. über eine kurzfristige Absage der Versammlung informieren können, sollten behördliche Verfügungen einer Durchführung im Wege stehen.

Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.
Wörthstr. 5, 65185 Wiesbaden
Tel.: 0611 5893836, Fax: 0611 5893832
E-Mail: post@forum-ruecken.de

Wiesbaden, 10. September 2020

Der Vorstand



Forum Gesunder Rücken

– besser leben e.V.

Gemeinsam mehr erreichen

Unsere Lizenz »Rückenschullehrer/in KddR« **ist von den Krankenkassen anerkannt** und genießt hohe Akzeptanz in Fachkreisen sowie bei Arbeit- und Auftraggebern. Seit 25 Jahren hat unser Team aus Kursleitern, Wissenschaftlern und Experten die Rückenschule begleitet und weiterentwickelt. Wir bieten eine **breite Auswahl praxisbetonter Fortbildungen** an, geben die Fachzeitschrift **Die Säule** heraus, veranstalten Symposien und sind die Initiatoren einer mehrjährigen **wissenschaftlichen Studie** zur Evaluierung der Neuen Rückenschule. Wir **vertreten die Interessen** der Rückenschullehrer/innen gegenüber Politik und Wirtschaft, fördern das Ansehen und die Akzeptanz der Rückenschule in der Öffentlichkeit und sind Gründungsmitglied der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen).

Mitgliedschaft

Ihre Vorteile:

- ermäßigte Gebühren für alle **Kurse** aus unserem Angebot
- kostenloser Bezug der Fachzeitschrift **Die Säule**
- Mitglieder-Login mit exklusiven Materialien
- Stundenbilder und Kurskonzepte im Onlinebereich
- PDF-Archiv der Zeitschrift **Die Säule** im Onlinebereich
- Nutzung unserer Logos für Ihre Werbung (z. B. Briefkopf, Flyer, Homepage)
- überregionale Unterstützung durch verbandspolitische Arbeit
- Öffentlichkeitswirkung durch aktive Pressearbeit
- wissenschaftliche Unterstützung
- Symposien und Kongresse zu reduzierten Preisen
- Austausch mit Berufskollegen
- Der Mitgliedsbeitrag pro Kalenderjahr beträgt 50 Euro (Studierende/Schüler 26 Euro)

www.forum-mitglied.de

KddR-Lizenz verlängern

Bei uns: einfach, unbürokratisch und kostenlos!

- online beantragen
- 24 Std./365 Tage erreichbar
- schnelle, bevorzugte Bearbeitung
- nur unbedingt erforderliche Daten werden abgefragt
- keine Postzusendung nötig
- kostenlos
- für alle Rückenschullehrer/innen des Forum Gesunder Rücken (auf Ihren Wunsch auch für Lizenzen anderer KddR-Verbände)

www.lizenzverlängerung.de



Forum
Gesunder
Rücken
PF 3564, 65025 Wiesbaden
Tel.: 0611 5893836
Fax: 0611 5893832
post@forum-ruecken.de

www.kurstermine.info

- schneller und **komfortabler Zugriff** auf die Kurse des Forum Gesunder Rücken
- gezielt Orte, Themen und Infos finden, vollständige Kursliste herunterladen oder sofort **online anmelden**
- von den Krankenkassen anerkannte **KddR-Lizenz**
- alle Kurse eignen sich als **Refresher zur Lizenzverlängerung** (für gültige Rückenschullehrer-Lizenzen der KddR-Verbände)
- Termine **täglich aktualisiert**
- **freie Plätze** für alle angezeigten Kurse



Ihre Anerkennung bei der ZPP



Das Forum Gesunder Rücken ermöglicht Ihnen als Kursteilnehmer/in eine **stark vereinfachte Anmeldung** Ihrer Präventionsmaßnahmen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP).

Dadurch entfällt für Sie die Notwendigkeit, ein eigenes Konzept und eigene Stundenbilder zu erstellen.

Folgende unserer Kurskonzepte sind bislang bei der ZPP zertifiziert (Präventionskurse gemäß den Vorgaben des Leitfadens Prävention nach § 20 Abs. 1 SGB V):

- Die Neue Rückenschule (Rückenschullehrer/in)
- Aquatraining
- Faszientraining
- Herz-Kreislauf-Training (Indoor)
- Nordic Walking und Walking
- RückenGesundheit Kinder
- Sturzprävention und Sturzprophylaxe
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückentraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Weitere Konzepte folgen ...

Ausführliche Infos, wie Ihre Zertifizierung bei der ZPP schnell und einfach gelingt, finden Sie unter:

www.forum-ruecken.de/zpp



Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Gemeinsam. Gut. Bewegen.

Was zeichnet den BdR aus?

Der Bundesverband deutscher Rückenschulen engagiert sich kontinuierlich für die Weiterentwicklung der Gesamthematik „Rückenschule“. So war der BdR maßgeblich am Aufbau der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) und an der Entwicklung der „Neuen Rückenschule“ beteiligt. Wir leisten Öffentlichkeitsarbeit und beraten gesundheitspolitische Entscheidungsträger. Als Mitglied in unserem Verband haben Sie kurze Wege zu den Institutionen, die die Qualität ZPP zertifizierter Bewegungsprogramme weiterentwickeln. Ihr Mitgliedsbeitrag ist eine Unterstützung für diese Entwicklung. Den jährlichen Beitrag von 74,00 Euro können Sie steuerlich geltend machen.

BdR-Mitglieder genießen viele Vorteile:

- Der Bundesverband deutscher Rückenschulen genießt ein hervorragendes Image im Gesundheitswesen
- Sie gehören damit zu einem Netzwerk besonders qualifizierter Bewegungsfachkräfte
- Sie erhalten unbürokratische Hilfe rund um Ihre Lizenzen für z. B. Rückenschule, Kinderrückenschule, Sturzprophylaxe
- Butzen Sie Ihre Mitgliedschaft für Ihre Werbung:
 - Verwenden Sie das BdR-Logo auf Ihren Unterlagen, Ihrem Internetauftritt und in Anzeigen
 - Wir stellen Ihnen dafür professionelle Vorlagen zur Verfügung
- Mit unserer Fachzeitschrift „Die Säule“ erhalten Sie aktuelle Informationen zu Ihrer Arbeit und aus der Rückenschulszene
- Sie erhalten Zugang zu unserem Internen Bereich im Internet. Dort finden Sie
 - Arbeitsmaterialien wie die von der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) zertifizierten BdR-Rückenschulskonzepte,
 - Vorgefertigte Präsentationen für Ihre Verwendung,
 - Vorträge und Hintergrundwissen aus unseren Workshops,
 - das komplette Archiv der „Säule“
- Vergünstigte Preise für Fortbildungen, Refresherkurse und Lizenzverlängerungen
- Vergünstigte Teilnahme an unseren Workshop-Veranstaltungen z. B. zum Tag der Rückengesundheit oder zur Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Vergünstigte Serviceleistungen unseres Kooperationspartners AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.)

Aktuelles



**ZPP-Frist:
KddR-Verbände
intervenieren erfolgreich**

Der GKV-Spitzenverband bessert nach bei der Frist für die Anbieterqualifikation.

Der GKV-Spitzenverband hat seinen Termin der Veränderung der Anbieterqualifikation um drei Monate auf den 31. Dezember 2020 verschoben. Je nach Ausgangslage können die dafür notwendigen Fortbildungen als Präsenzveranstaltung oder coronabedingt auch als Onlinekurs stattfinden. Damit kommt der GKV-Spitzenverband einer Forderung der KddR-Verbände nach. Diese – darunter auch der BdR – hatten die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) Anfang April aufgefordert, den Termin aufgrund der Coronakrise zu verschieben. bdr-ev.de/zpp-frist



Kein Bock auf Rücken? Rückenschule 2.0! Tag der Rückengesundheit 2021

Die Rückenschule 2.0 steht für ein bio-psycho-soziales Gesundheitsverständnis. Qualifizierte BdR-Bewegungsexperten sorgen nachhaltig auch mit Hilfe der Digitalisierung für bessere Rückengesundheit. Als BdR tragen wir ein neues Bewusstsein für die Rückenschule 2.0 in die Öffentlichkeit.

Der 20. Tag der Rückengesundheit betont und vertieft die Aspekte der Rückenschule 2.0. Diese sollen bundesweit wahrgenommen werden. bdr-ev.de/tdr2021



Neuer Vorstand

Am 6. März 2020 hat die Mitgliederversammlung des BdR e. V. in Leipzig einen neuen Vorstand und Beirat gewählt.

Das Bild zeigt den frisch gewählten Vorstand (mit Gudrun Ruggeri), der bereit ist für den Expertenworkshop. Und hier sind seine Mitglieder. Die Mitglieder des Beirates beraten den Vorstand. Sie bilden mit ihm den Erweiterten Vorstand. bdr-ev.de/vorstand



ZPP ändert die Kriterien für die Anbieterqualifikation – sichern Sie sich Bestandsschutz!

Für Rückenschullehrer ändern sich am 31. 12. 2020 die Kriterien, nach denen sie ihre Anbieterqualifikation bei der ZPP nachweisen. Berufsurkunde oder Studienabschluss werden zukünftig nicht mehr ausreichen. Der BdR zeigt Ihnen, wie Sie Bestandsschutz für Ihre Qualifikation erlangen können. bdr-ev.de/zpp-frist



Auch in der Krise ist der BdR für seine Mitglieder da

Für seine Mitglieder hat der BdR eine Broschüre zur Faszienfitness vorbereitet. Dieses Medium können sie für ihre Kursteilnehmenden oder betrieblichen Kunden verwenden. Die Broschüre ist ein kleines Hilfsmittel, um den Kontakt zu halten. Mit ihr lässt sich sagen: „Auch in der Corona-Krise sorgen wir für Bewegung“.

BdR-Mitglieder finden weitere Informationen und die PDF-Datei im Internen Bereich. bdr-ev.de/login

Wissenswertes

Verbraucher, die einen Rückenschullehrer in Ihrer Nähe suchen, finden ihn im „BdR Almanach“. Die von uns lizenzierten Spezialisten finden sich in einer übersichtlichen Datenbank unter: bdr-ev.de/almanach

*Alle Infos
und Services
finden Sie auf
www.bdr-ev.de*

Kontakt

Sie haben Fragen zu einer Mitgliedschaft im BdR? Sie benötigen Infos rund um Ihre Arbeit als Bewegungsfachkraft? Ihr Fortbildungsinstitut bzw. -einrichtung hat Interesse an einer Kooperation? Dann kontaktieren Sie uns.

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Gudrun Ruggeri · Bleekstr. 22, Haus L · 30559 Hannover
Telefon 0511-350 2730 oder info@bdr-ev.de



Heft 4 erscheint im Dezember 2020

Leitthema:

Angst und Gesundheit

- Aktuelle Meldungen
- Aus der Praxis
- Interviews
- Veranstaltungen
- Bücher und Medien

Impressum

Herausgeber + Eigentümer:

Forum Gesunder Rücken –
besser leben e.V.
Wörthstraße 5
65185 Wiesbaden
Tel.: 0611 5893836
Fax: 0611 5893832
post@forum-ruecken.de

Redaktionsteam:

Frank Korte (Verantw. i. S. d. Presserechts)
Ulrich Kuhnt
Mareike Reimer
Franziska Zander

Auflage und Erscheinungsweise:

3 000, 4-mal im Jahr zum Quartal

Preis:

Einzelheft:
4 Euro + 1,60 Euro Versandkosten
Abonnementspreis jährlich:
18 Euro inkl. Versandkosten

Layout:

inNull,nichts
Mediengestaltung

Mediengestaltung
Thamar Wendler
Telefon +49 172 6839693
info@innullkommanichts.de
www.innullkommanichts.de

Druck:

Druckerei Lokay e.K.
Königsberger Straße 3
64354 Reinheim
www.lokay.de

Bitte beachten Sie:

Redaktionsschluss

für die nächsten Hefte:

Heft 4/2020: 15.10.2020

Heft 1/2021: 15.01.2021

Heft 2/2021: 15.04.2021



individuelle umweltfreundliche printprodukte: www.lokay.de

Königsberger Str. 3 · 64354 Reinheim · Tel. 06162 93020 · Fax 06162 930222 · info@lokay.de

BIOSWING BalanceCoach iQ[®]

Ihr virtueller Trainer



THERAPIESYSTEME



TRAININGSSYSTEME



SITZSYSTEME



**NEUHEIT
2020**