



Leseprobe

Yamuna Zake

Gesunde Füße in vier Wochen. Das ganzheitliche Übungsprogramm

Endlich schmerzfrei ohne OP. Mit Extra-Teil zu Ballenzeh, Plantarsehnenentzündung, Senkfuß, Hammerzehen, Morton-Neurom und Hallux rigidus

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,95 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 28. Februar 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Unsere Füße tragen uns tagaus, tagein, ein Leben lang. Doch während wir Bauch, Beine und Po fleißig trainieren, werden die Füße oft sträflich vernachlässigt. Dabei sind Fußprobleme wie Hammerzehen oder Hallux valgus weitverbreitet und machen sich vor allem mit zunehmendem Alter schmerzlich bemerkbar. Die Yogalehrerin und Körpertherapeutin Yamuna Zake zeigt Ihnen, wie Sie Ihre geschundenen Füße in vier Wochen mit einfachen Übungen effektiv und nachhaltig heilen können. Und sie ist überzeugt: Wer seinen Körper auf gesunde, starke Füße stellt, sorgt damit gleichzeitig für mehr seelisches Gleichgewicht.

Autor

Yamuna Zake

Yamuna Zake ist eine weltweit erfolgreiche Körpertherapeutin und Heilpraktikerin. Ihr erstes Yogastudio eröffnete sie 1977 in New York. Bis heute hat sie über 700 zertifizierte Trainerinnen und Trainer in den USA, Kanada, Europa und Asien ausgebildet. Ihre Fuß-Fitness- und Body-Sustainability-Kurse begeistern Menschen auf der ganzen Welt.

Yamuna Zake

Gesunde FüÙe in vier Wochen

Yamuna Zake

Gesunde Füße in vier Wochen

Das ganzheitliche
Übungsprogramm

Aus dem Amerikanischen
von Heike Holtsch

Anaconda

Titel der amerikanischen Originalausgabe

The Foot Fix

All rights reserved

Copyright © Yamuna Zake 2021 (co-writer Stephanie Golden)

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2021

Artwork copyright © Watkins Media Limited 2021

Photography copyright © Watkins Media Limited 2021

This edition published in the UK and USA in 2021 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited

www.watkinspublishing.com



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung

© 2022 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: © gettyimages / Fabrice LEROUGE

Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef

Satz: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7306-1092-3

www.anacondaverlag.de

INHALT

EINLEITUNG	13
Kapitel 1	
MACHEN SIE IHRE FÜSSE ZU EINEM FUNDAMENT, DAS SIE EIN LEBEN LANG TRÄGT	8
WARUM GESUNDE FÜSSE SO WICHTIG SIND	18
DAS FUSSFITNESS-PROGRAMM	22
SICH UM DIE FÜSSE ZU KÜMMERN, GEHT ÜBER DIE FÜSSE HINAUS	25
Kapitel 2	
LERNEN SIE IHRE FÜSSE KENNEN	29
WIE DIE FUSSKNOCHEN DIE FUNKTIONEN DER FÜSSE UNTERSTÜTZEN	32
DIE LANGE BEINMUSKULATUR	35
DIE VIER FUSSPARTIEN UND WIE SIE FUNKTIONIEREN	38
BEOBACHTEN SIE SICH AUF SCHRITT UND TRITT	43
SCHUHE: DAMIT FANGEN DIE PROBLEME SCHON AN	48
Kapitel 3	
DAS FUSSFITNESS-PROGRAMM	53
WIE SIE AM BESTEN VOM FUSSFITNESS-PROGRAMM PROFITIEREN	53

WOCHE 1

BAUEN SIE IHRE FUSSBÖGEN AUF, STEHEN SIE AUF DEN FERSEN	58
DER GEHTEST	60
DIE POWER-POSITION	65
DIE FERSEN	70
Übung 1: Die Fersen aufwecken	71
Übung 2: Ferse-Ballen-Zehen	75
Übung 3: Gewichtsverlagerung	77

WOCHE 2

TRAINING FÜR DIE AUSSENKANTEN	81
Übung 1: Gehen auf den Außenkanten	83
Übung 2: Gehen auf den Außenkanten für Fortgeschrittene	86
Übung 3: Stärkung der äußeren Fußpartien	88
Übung 4: Ausrichtung der äußeren Fußpartien mit den Händen	90
Übung 5: Kleiner Zeh zu äußerer Ferse	94

WOCHE 3

ÜBER DEN FUSSBALLEN ABROLLEN	96
Übung 1: Die Ballen aufwecken – Fuß nach vorn	98
Übung 2: Die Ballen aufwecken – Fuß nach hinten	102
Übung 3: Über den ganzen Fußballen abrollen	105
Übung 4: Geradlinig gehen – den gesamten Fuß nutzen	107

WOCHE 4

DIE ZEHEN	111
Übung 1: Zehenstreckung	114
Übung 2: Jeden einzelnen Zeh strecken und stärken	117
Streckung des Fußrückens	120
Übung 3: Streckung des Fußrückens	122
Das Workout für jeden Tag	127

Kapitel 4

GÄNGIGE FUSSBESCHWERDEN	129
BALLENZEH / HALLUX VALGUS	133
PLANTARSEHNENENTZÜNDUNG	137
ABGESACKTE FUSSBÖGEN UND PLATTFÜSSE	143
HAMMERZEHEN	146
MORTON-NEUROM	151
HALLUX RIGIDUS	155

Kapitel 5

DIE ACHTSAMKEIT FÜR DIE FÜSSE BEWAHREN	161
IM VERLAUF DES TAGES ACHTSAM BLEIBEN	163
DEN FÜSSEN GUTES TUN	170
NOCH EINE LETZTE BEMERKUNG	178
BEZUGSQUELLEN	181
REGISTER	187
DANK	191

Mit meiner Arbeit möchte ich dazu beitragen, den Körper zu entmystifizieren. Dazu werde ich Ihnen hier einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen aufzeigen, die es jedem möglich machen, ein Leben lang fit zu bleiben und sich wohlzufühlen. Begonnen habe ich mit dieser Arbeit im Jahr 1979, nachdem meine linke Hüfte bei der Geburt meiner Tochter Schaden nahm und ich keine Behandlung fand, die wirkte. Ob Chiropraktik, Akupunktur oder Orthopädie – nichts half. Damals war ich bereits Yoga-Lehrerin, und so beschloss ich, meine Hüfte mithilfe meiner Yogakenntnisse selbst zu heilen. Basierend auf den Erfahrungen, die ich dabei machte, entwickelte ich die Yamuna Körperlogik – eine interaktive Methode, die ich zu meinem Beruf machte und seitdem als Therapeutin anwende. Mittlerweile habe ich damit eine breite Palette körperlicher Probleme behoben, von Rückenschmerzen, Knie-, Hüft- oder Schulterverletzungen über Ischiasbeschwerden bis hin zu den sechs Fußbeschwerden, die in Kapitel 4 beschrieben werden.

Die Motivation, ein Fußfitness-Programm aufzulegen, kam ursprünglich daher, dass ich immer wieder mitbekam, wie sehr meine Mutter unter dem zunehmenden Verschleiß ihrer extrem eingeebten Füße zu leiden hatte. Sie fand kaum noch Schuhe, die ihr richtig passten, sodass ihre Zehen ständig eingezwängt wurden. Von all den schlecht sitzenden Schuhen bekam sie Hammerzehen (siehe S. 146). Das war mir in meiner Kindheit bereits aufgefallen. Aber da sie ihr damals noch keine Probleme bereiteten, hatte meine Mutter nie darüber geklagt. Erst als sie Mitte sechzig war, fiel mir auf, dass ihre Zehen sich mittlerweile übereinander geschoben hatten. Bis zu dem Zeitpunkt wusste ich gar nicht, dass Hammerzehen zu echten körperlichen Einschränkungen führen können. Meine Mutter hatte bereits Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten und bewegte sich immer unsicherer auf den Beinen. Da wurde mir klar, dass auch ich möglicherweise zu Hammerzehen neigte. Nach und nach entwickelte ich Übungen für die Füße, damit ich nicht irgendwann die gleichen Probleme bekommen würde. Doch in dem Jahr, als ich 52 Jahre alt wurde, fiel mir eines Morgens nach dem Aufwachen bei einem Blick auf meine Füße auf, dass abgesehen von den großen Zehen alle anderen zu Hammerzehen geworden waren. Das war ein Schock. Ich war in dem Alter, in dem der Knochenverschleiß bedingt durch

die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren schneller voranschreitet, was sich vor allem an den Füßen bemerkbar macht.

Ich machte Beweglichkeits- und Streckübungen mit meinen Zehen – doch am nächsten Morgen waren sie wieder gekrümmt. Da wurde mir klar, dass ich dem Problem von Grund auf entgegenwirken musste. Ich musste meinen Füßen mehr Beachtung schenken. Fußfitnessübungen wurden für mich zu einer täglichen Routine, die ich beibehielt, bis meine Zehen dauerhaft gerade blieben. Das ist nun zehn Jahre her, und ich bekam nie solche Probleme wie meine Mutter.

Wenn Sie das in diesem Buch beschriebene Fußfitness-Programm anwenden, werden Sie sich auch insgesamt körperlich besser fühlen. Sie werden feststellen, dass das Fußtraining sich nicht nur positiv auf Ihre körperliche Verfassung auswirkt, sondern auch auf Ihre Gedanken und Ihr Gefühlsleben. Sie werden sich mental ausgeglichener fühlen, wenn Sie lernen, auf einem stabilen Fundament zu stehen, auf das Sie sich voll und ganz verlassen können.

Kapitel 1

MACHEN SIE IHRE FÜSSE ZU EINEM FUNDAMENT, DAS SIE EIN LEBEN LANG TRÄGT

In diesem Kapitel werden Sie erfahren, warum es so wichtig ist, den Füßen Beachtung zu schenken und sie zu einem stabilen und verlässlichen Fundament zu machen. Sie werden lernen, inwieweit Schmerzen oder Beschwerden in anderen Körperregionen sich möglicherweise auf Ihre Füße zurückführen lassen. Wenn Sie erst einmal angefangen haben, Ihren Füßen die nötige Aufmerksamkeit zu widmen, werden Sie auch achtsamer mit Ihrem gesamten Körper umgehen und somit ihr Wohlbefinden steigern. Denn von nun an werden Sie Probleme rechtzeitig erkennen.

Barbara, die mit Mitte fünfzig an einem meiner Fußfitnesskurse teilnahm, ist ein anspruchsvolles Beispiel dafür, wie schnell und effektiv das richtige Fußfitnesstraining wirken kann:

Barbara ging am Rollator, als sie in meinen Kurs kam. Nach einer langen Serie von Verstauchungen waren ihre Knöchel zu schwach und ihre Fußsohlen zu flach geworden, als dass sie sie noch hätten tragen können. Da sie Angst hatte hinzufallen, stützte sie sich auf den Rollator, was dazu führte, dass sie nach vorn gebeugt ging. Daran hatte sie sich so sehr gewöhnt, dass sich die Gefahr, ohne den Rollator zu stürzen, jedoch nur noch weiter erhöht hatte.

Ich begann den Kurs mit einer grundlegenden Übung, die ich den Gehstest nenne (und mit dem auch Sie anfangen werden). Dabei muss man ohne Hilfsmittel ein paar Schritte gehen, aber dazu war Barbara nicht in der Lage. Die zweite Übung – die Power-Position, schaffte sie, auch wenn sie sich dabei an einer Stange festhalten musste. Auch die meisten der Übungen für die vier Fußpartien bekam sie hin.

Einzig und allein vom Zusehen konnte ich nicht beurteilen, ob sie wirklich verstanden hatte, worauf ich hinauswollte, aber ich sah, dass sie sich Mühe gab. Um festzustellen, welche Fortschritte die Teilnehmer gemacht hatten, ließ ich sie am Ende der Unterrichtsstunde den Gehstest noch einmal wiederholen. Und siehe da! Wenngleich ein wenig unsicher auf den Beinen, schaffte Barbara den Test, ohne sich auf den Rollator stützen oder an der Stange festhalten zu müssen.

Wie Barbara mir anschließend erzählte, hatte sie ihre Füße bislang als jeweils vollständige Einheit betrachtet. Erst durch die Kurs-

stunde wurde ihr bewusst, dass ein Fuß aus verschiedenen Teilen besteht, von denen jeder eine bestimmte Funktion erfüllt, und dass man jeden dieser Teile einzeln trainieren kann, damit er seine Funktion richtig ausführt. Barbara wusste nun, dass sie ihre Füße Schritt für Schritt stabilisieren und wieder funktionstüchtig machen konnte. Dadurch wurde sie zuversichtlicher.

Ganz gleich, welche Körperpartien ich in meinen Kursen behandle, auf die Füße komme ich immer wieder zurück. Denn sie sind nicht nur das Fundament, auf dem wir stehen, sondern auch die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. In 40 Jahren Berufserfahrung habe ich schon oft erlebt, wie sehr das Leben vieler Menschen durch Fußbeschwerden beeinträchtigt wurde, die man lindern oder sogar vermeiden kann. Dazu muss man die grundlegenden Funktionen der Füße verstehen und diese Funktionen durch die einfachen Übungen trainieren, die auch Barbara sich im Verlauf des Kurses aneignete. Genau das kann das Fußfitness-Programm auch Ihnen bieten, und deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Im Verlauf des Programms werden Sie sich bewusst machen, wie Sie sich Ihre Art zu gehen angewöhnt haben und wie Sie sich einen gesünderen Gang zulegen können. Denn indem Sie Ihre Art zu gehen verbessern, können Sie sich von Fußbeschwerden befreien. Und wenn Sie gar keine Beschwerden haben, tragen die Übungen entscheidend dazu bei, dass Sie auch künftig keine Probleme dieser Art bekommen. Sie werden ein Gespür dafür entwickeln, wie es ist, fest auf beiden Füßen zu stehen und Ihre Füße so zu benutzen, dass Sie sich sowohl physisch als auch psychisch besser fühlen.

Wenn man wegen Fußbeschwerden zum Arzt geht, wird eine Diagnose gestellt, beispielsweise Plantarsehnenentzündung oder Ballenzeh. Solche Begriffe klingen für mich wie Schimpfworte, durch die man abgestempelt wird. Dann geht man nach Hause und recherchiert im Internet, was man denn überhaupt »hat« und welche die

