

YogaMedic

ERKENNEN
VERSTEHEN
SELBST BEHANDELN

HALLUX VALGUS



RATGEBER

Liebe Kundin, lieber Kunde,

herzlichen Glückwunsch zum Erwerb Ihres YogaMedic Produkts. Wir bedanken uns zunächst ganz herzlich für das, von Ihnen in uns gesetzte, Vertrauen. YogaMedic wurde gegründet, um Menschen dabei zu helfen ein aktives und beschwerdefreies Leben zu ermöglichen. Das vor Ihnen liegende E-Book fasst dazu die wichtigsten Punkte zum Thema Hallux Valgus kompakt zusammen und soll Sie auf dem Weg der Besserung als kleines Helferlein unterstützen.

Bevor es losgeht noch eine kleine Bitte in eigener Sache. Wussten Sie, dass nur ungefähr 2% unserer Kunden eine Produktbewertung auf Amazon hinterlassen? Als kleines Unternehmen sind wir auf Ihre positiven wie auch negativen Bewertungen angewiesen um uns nachhaltig im Handel behaupten zu können. Es würde die Welt für uns bedeuten, wenn Sie sich kurz Zeit nehmen könnten um Ihre ehrliche Erfahrung mit uns und anderen zu teilen. Dies können Sie ganz einfach auf Amazon erledigen indem Sie im Menü zu Ihren letzten 'Bestellungen' navigieren oder auf diesen Link klicken:
www.amazon.de/ryp.

Vielen Dank und nun viel Vergnügen mit dem E-Book
Ihre YogaMedic Gründer

Johannes und Sebastian

YogaMedic Hallux Valgus Ratgeber

Den Hallux erkennen, verstehen und selbst behandeln.

Sicherlich sind Sie nicht umsonst hier gelandet. Auch wenn Ihnen dieses dieses recht kurze Kompakt-Buch auf den nächsten Seiten noch sehr konkret erklären wird, was einen Hallux Valgus („Hallux“ genannt) ausmacht, so sind Sie vielleicht schon auf die ein oder andere Art davon betroffen oder fragen sich, ob es Zeit ist, etwas an Ihren Zehen zu verändern.

Ich möchte Ihnen daher kurz vorstellen, wann es für Sie Sinn macht, einige kostbaren Minuten zu investieren und sich dieses E-Book zu Gemüte zu führen.

Lassen Sie uns eins vorab sagen: Dies ist ein Kompakt-Guide. Deswegen „kompakt“, weil dieser den Anspruch hat, Ihnen alles Wissenswerte zur Entstehung, Ursache und selbstverständlich zur Lösung eines Hallux beizutragen. Daher erhalten Sie hier in verständlicher Form alles was für sie nötig ist, doch nichts was sie zu sehr im Detail verwirrt. Denn ich schätze, am Ende des Tages wollen Sie einfach nur Ihren lästigen Hallux oder eine Vorstufe dessen loswerden, nicht aber eine Professur in Anatomie anstreben.

Die Füße in die eigene Hände nehmen

Zunächst werden Sie auf den folgenden Seiten Erleichterung empfinden, wenn Sie zur Zeit Schmerzen am Großzeh besitzen oder die Form Ihres Fußes Sie in irgendeiner Form beeinträchtigt. Dazu gehört auch das Gefühl, dass die Schuhe sich immer enger anfühlen und Einlagen nicht die Lösung sind. Sie finden in diesem E-Book Tipps und wertvolle Gewohnheiten, damit Sie Ihren Hallux sanft und natürlich behandeln können - auch wenn Sie der Meinung sind, dass er schon etwas fortgeschritten ist. Falls Sie sich fragen, ob eine OP notwendig ist, werden wir auch auf diese wichtige Entscheidung eingehen und Ihnen erklären, was Ihnen sonst viele Ärzte verschweigen. Aus vielen Erfahrungen, Rückmeldungen und eigenen Problemen wissen wir mittlerweile was für ein unangenehmes Gefühl es mit sich bringen kann, vom Hallux betroffen zu sein und einfach bisher keine Lösung gefunden zu haben. Genau daher vereint diese E-Book Ihnen ein vollständiges und doch einfaches und wesentliches Verständnis Ihrer Anatomie sowie den wahren Ursachen vom Hallux auf der einen Seite - und auf der anderen Seite alles, wie Sie das Ruder im Falle des Falles effektiv und schonend wieder herum reißen können.

Wo wir schon beim Thema wären. Denn Hallux ist mitnichten ein Phänomen was irgendwann mal einmal entstanden ist und Ihnen den Rest Ihres Leben

zur Last fallen muss. Mit einigen wenigen natürlichen Hilfsmitteln, den richtigen (teilweise recht kurzen und mühelosen) Gewohnheiten und speziell darauf ausgerichteten Übungen haben wir in hunderten Fällen feststellen können, wie der Hallux sich zurückbildet und das Laufen wieder Spaß macht. Sind Sie bereit? Dann lassen Sie uns beginnen.

Sind Sie betroffen?

Wir möchten Ihnen Mut machen. Nicht einfach nur, damit Sie ein gutes Gefühl haben. Sondern weil wir tatsächlich wissen - es ist nie zu spät, um Ihre Füße buchstäblich in die eigenen Hände zu nehmen. Viele Menschen unterliegen einer trügerischen Gefahr in zweierlei Hinsicht. Denn falls sie nur anfängliche Probleme mit dem Hallux haben, lassen sie es gerne schleifen. Denken es „wird schon“ und laufen von Jahr zu Jahr tiefer in die subtile Gefahr, bis sie dann irgendwann tatsächlich realisieren, dass der Hallux zu einem sehr nervigen Problem geworden ist. Denn der Fuß ist genauso ein Organ wie die Haut oder der Magen - vernachlässigen wir es, können die Symptome drastischer werden. Kümmern wir uns allerdings darum, hat auch dieser Bestandteil des Körpers die Kapazität zu gesunden und „hängt“ nicht einfach nur so zusammenhangslos am restlichen Körper dran.

Ein zweiter Flügel betrifft häufig Menschen, die schon eine OP hinter sich haben. Oft kann dann der Gedanke „jetzt ist eh alles egal“ mit einher gehen und ein in sich Ergeben an das eigene Schicksal. Wir können Ihnen mittlerweile ganz klar sagen, dass dies nicht das Ende der Fahnenstange ist. Und das der Fuß auch nach einer OP sich noch sehr zum positiven (weiter) verändern kann. Geben Sie also bitte nicht auf. In diesem E-Book finden sie alle Infos die sie brauchen - umsetzen müssen Sie diese Dinge dann natürlich alleine.

Auch sollten Sie sich nicht von denjenigen beirren lassen, die Ihnen einreden wollen, dass alles vergebene Mühe ist. Nur weil diese Menschen vielleicht selbst schon den Kopf oder besser gesagt den Fuß, in den Sand gesteckt haben. Schauen Sie - wenn es Menschen gibt, die auch nach Jahrzehnten mit hohen Schuhen laufen und es Menschen gibt, die Ihre zum Teil sehr großen Hallux-Probleme in den Griff bekommen haben - warum sollen Sie das nun nicht auch können? Kein Mensch ist so speziell, so dass dies nicht möglich wäre - auch wenn wir uns das aus einer kleinen Faulheit manchmal selbst weis machen wollen.

Wie wir Ihnen später noch erklären werden, ist die Entstehung von Hallux kein Zufall und in den seltesten Fällen erblich bedingt. Eher steckt dahinter eine Entwicklungsgeschichte, die sich über Jahre entwickelt hat und sich nun

vor Ihnen manifestieren mag. Das klingt zunächst etwas ernüchternd, doch auf dem zweiten Blick dann doch ganz hoffnungsvoll. Denn wenn etwas durch destruktive Begleitumstände entstanden ist, so kann es durch die richtigen Maßnahmen auch wieder von selbst behoben werden.

Was ist Hallux Valgus eigentlich?

Der guten Ordnung halber: Hallux bedeutet im mittlerweile nicht mehr ganz wörtlichen Sinne, dass der Großzeh sich verformt oder seine Lage so verändert, dass er Probleme macht. Mit einher betroffen sind dadurch die Gelenke des Zehs aber auch die Sehnen und Bänder, welche wiederum für einen Zehenfehlstand verantwortlich sind.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt - warum gerade der große Zeh? Warum verschiebt er sich viel häufiger als jeder andere Zeh, das Knie oder Ihre Finger? Dafür lohnt sich ein Blick zurück in die Zeit, wo wir noch mit Messer und Bogen statt mit einem Computer hantiert haben.

Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Zehe eigentlich Daumen sind? Nein, keine Sorge, wir machen keinen Scherz. Denn als der Mensch noch nicht aufrichtig ging - und unsere Gene sind ja immer noch zum allergrößten Teil identisch mit denen unserer (Schimpansen-)Vorfahren - benutzte er seine Füße nicht nur zum gehen, sondern auch zum greifen. Schauen Sie sich gern einfach mal die Fußstruktur heutiger Affenformen an, dann haben sie einen guten Eindruck davon, was hier beschrieben ist. Durch diese Greiffunktion besitzt bzw. besaß der große Zeh natürlich beweglichere Gelenke. Nun ist folgendes passiert: Im Zuge der Evolution hat der Mensch sich soweit entwickelt, dass er auf einmal aufrecht ging. Sprich, die Daumenfunktion des Großzehes wurde nicht mehr zum greifen benötigt, sondern vielmehr zur Stabilisierung und zum Halt. Wir können sogar soweit gehen und sagen, dass mittlerweile die Hauptlast des Körpers auf dem Zeh lastet und seine einzige Funktion in genau dieser Stabilitätsbewahrung liegt. Da er mit seiner Entwicklungsgeschichte als „Daumen“ seitlich gegenüber den anderen Zehen liegt, muss er somit eine gewaltige Stützwirkung für unseren täglichen Gang liefern.

Genau dies ist normalerweise kein Problem. Allerdings funktioniert dies natürlich nur wenn das Bindegewebe, die Struktur und auch die muskulären Teile des Großzehs kräftig genug sind. Und dort kommen wir schon zum Punkt: Dies ist es heute bei einigen Menschen nicht mehr. Aus mehreren Ursachen, die wir uns später gleich noch vorknüpfen werden.

Das Grundproblem und die Anatomie des Großzehs

Wie Sie eben erfahren haben, benötigen die Füße - und allen voran natürlich der Großzeh - Kraft um sich von selbst stabil zu halten. Denn durch die Schwächung der Muskulatur verflacht die Struktur des unteren Fußraumes immer mehr und wird platt. Die Ferse knickt daraufhin nach innen und destabilisiert die gesamte Haltung zunehmend.

Wenn Sie das jetzt hören, was glauben Sie? Brauchen Sie noch mehr Entlastung, noch mehr OP´s, noch mehr künstliche Einlegesohlen um Ihren Fuß wieder in den Griff zu bekommen?

Die Antwort ist natürlich ganz anders und doch jetzt schon so vollkommen logisch - es gilt den Fuß nicht weiter zu entlasten, sondern ihn intelligent, effizient und schonend wieder aufzubauen, damit er seine natürliche Stärke wieder erlangt. Und um hier schon einmal etwas vorweg zu greifen - neomodische Schuhe und Einlagen sind nicht die Lösung, sondern das Problem, mit der die Grundstruktur des Großzehs überhaupt sich erst verformt oder zumindest zunehmend geschwächt wird.

Lassen Sie uns noch etwas weiter gehen und kurz und kompakt den Aufbau des Fußes verstehen. Nur so können wir gleich Hauptursachen für einen eventuellen Hallux (oder einer Vorstufe) bei Ihnen ableiten und ein geeignetes Programm finden, damit der Fuß wieder zu seiner Natürlichkeit zurück kommt.

Normalerweise ist unser Fuß nämlich nicht eben. Er hat eine Wölbung und damit eine biologisch eingebaute Federung. Dafür, dass wir uns nicht sofort bei jeder Unebenheit und jedem Holzweg das Sprunggelenk wegbrechen. Ganz salopp gesagt. Dies ist die Normalstellung des Fußes. Wenn Sie ganz genau hinschauen, werden sie daher auch entdecken, wie die Stellung der Zehen auch leicht gebogen ist. Wenn wir nun barfuß gehen würden, würden all diese Muskeln und Sehnen beansprucht werden und den Fuß so natürlich belasten. Wie ein Muskel auch im Arm, würde dadurch natürlich die Muskulatur gestärkt werden. Vor allem wenn man davon ausgeht, dass das gesamte Körpergewicht auf unseren zwei Füßen mündet. Nun gibt es aber ein Problem: unsere Schuhe. Diese sind natürlich nicht dazu in der Lage, das Gewicht des Körpers abzufangen - denn wie wir alle wissen, leben wir auf dieser Erde immer noch mit Schwerkraft. Doch das ursprüngliche Bewegungsmuster am Fuß direkt ändert sich stark und setzt die natürliche Konstruktion der feinen Fußbestandteile teilweise außer Kraft. Dies liegt vor allem daran, dass viele Schuhe

- eine zu starke Dämpfung haben und der Fuß zu wenig „spürt“

und

- viele Schuhe, vor allem bei Frauen, zu eng sitzen und die natürliche Muskelkontraktion an der Fußinnenseite irritiert

Die Dämpfung in Schuhen sorgt dabei vor allem dafür, dass die Zehen nicht natürlich mit dem Boden verbunden sind und sich auf Ihre Ur-Art leicht festkrallen. Dadurch wird dem übrigen Fuß Stabilität und die beschriebene gewölbte Form entzogen. Zudem ist die Aufkommbewegung beim Gehen dadurch nicht mehr ganz in der Reihe.

Denn normalerweise setzen wir mit der Ferse zuerst auf und rollen dann nach innen ab. Durch die moderne Schuhkonstruktion hat sich dies verändert und der Hacken ist beim Aufkommen oft zuerst an der Reihe. Dies führt bei vielen Menschen nicht nur latent zu einer Erschütterung im Körper, sondern schwächt natürlich auch wieder das Gewebe am vorderen Fußende.

Hallux - Entstehung durch die wirklich wahren Ursachen

Hallux ist nicht gleich Hallux. Das werden Sie gleich sehen. Denn es gibt nicht nur unterschiedliche Ausprägungen und Arten von Hallux, sondern auch unterschiedliche Ursachen. Und das wiederum führt natürlich dazu, dass auch die Lösung, auf die wir später gleich noch eingehen, von Art zu Art etwas abweicht. Doch bevor wir hier die Unterscheidung treffen, möchte ich Ihnen einen Mythos nehmen. Einen Mythos, dessen Zusammenfall Ihnen gleich zeigen wird, warum Sie selbst etwas tun können und (ich hoffe Sie sehen das auch so) mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit das Glück haben, Ihren Hallux von selbst zu kurieren. Dieser Mythos ist das weit verbreitete Märchen über die Gene.

Fehlstellungen von Zehen können tatsächlich erblich bedingt sein. Dies ist zumindest die Schlussfolgerung einiger Studien, die in mehreren Fällen den kausalen Zusammenhang zwischen Erbgut und einer Zehenfehlstellung in meist kleineren Kontrollgruppen untersucht haben. Doch immer mehr wird die Vermutung laut, dass an dem „Vererbungs-Argument“ das Phänomen von verformten Zehen nicht alleine festgemacht werden kann und viel zu überbewertet ist. Die Argumente dafür liegen auf der Hand. Und sie sprechen eine Sprache, die zeigt, dass eher andere Faktoren eine Rolle spielen, die man als Betroffener sogar gut beeinflussen kann.

Denn ein eindeutiges Argument dafür, dass eine erbliche Disposition nur selten der wahre Grund von verformten Zehen, eines Zehballens bzw. von Hallux Valgus ist, liegt ganz simpel bei der Betrachtung von Neugeborenen. Schaut man sich die Zehenstellung von Babys bis zum Alter von ca. 2 Jahren an, kann man feststellen, dass so gut wie keines dieser Babys einen verformten Ballen unterhalb des Zehs, also dass was wir als Hallux kennen, aufweist. Im Umkehrschluss bedeutet dies: **Wir werden alle mit ganz wenigen Ausnahmen, mit einer natürlichen Zehenform geboren.**

Auch wenn man sich die Fußform von Ur- und Naturvölkern anschaut, findet man das Problem des Hallux Valgus auch bei Erwachsenen im Grunde genommen überhaupt nicht. Vielmehr haben diese beiden Personengruppen eine natürlich ausgeprägte V-Form der Zehenstände und folglich auch keine Probleme, das sich ein oft schmerzhafter Ballen darunter bildet.

Dies bedeutet wiederum, dass es in den meisten Fällen als Ursache tatsächlich unsere Lebensweise, als auch unser Schuhwerk sein muss, welche unabhängig von den Genen der Menschen existiert und sozusagen im Laufe der Zeit das Problem der Zehenschiefstellung verursacht.

Sicher fragen Sie sich, wie kommt denn der Hallux sonst zu Stande? Schließlich gibt es viele Menschen, die in jungen Jahren keine Probleme haben und auf einmal dann doch betroffen sind.

Mittlerweile lässt sich als Hauptursache das feststellen, was wir schon öfters angedeutet haben - es sind unsere modernen Schuhe. Der Fakt, dass es Hallux-Probleme bei Urvölkern schlichtweg nicht gibt und diese in Ländern erst mit modernen, „westlichen“ Schuhkollektionen Einzug erhielt, spricht einfach für sich. Ein Beispiel für ein solches Land ist u.a. Japan, wo der Wechsel zwischen Tradition und westlichem Kleidungsstil sehr rapide stattfand und eine Beurteilung hinsichtlich der Zehen daher sehr gut nachzuvollziehen ist. Um die Ursache nun noch einmal auf den Punkt zu bringen:

Ihr Fuß ist dazu gemacht, auf unebenen Böden, barfuss zu laufen. So wie es früher der Fall war. Doch mit den Schuhen, die Ihren Fokus vor allem auf Optik legen und den evolutionär jungen glatten Straßen haben wir mindestens drei Sprünge zu weit gemacht. **Es liegt ein Ungleichgewicht vor. Menschen mit Hallux belasten den Fuß viel zu wenig und unnatürlich und daher verkürzen, schwächen und verformen sich Muskeln, Sehnen und Bindegewebe. Nun ist die Belastung durch Schuhe - und dadurch, dass das gesamte Körpergewicht nun auf den platt werdenden Füßen liegt- auf einmal zu groß. Die Folge: Das Bindegewebe kann diesem Druck nicht mehr Stand halten, entzündet sich und führt unweigerlich zum Zehenschiefstand.** Und das sieht in seiner Entstehungsgeschichte dann ungefähr so aus:

Am Anfang hat man vor allem das Gefühl, dass „etwas“ drückt. Die Schuhe werden am Abend etwas schneller als gewohnt abgestreift, sind vielleicht schon etwas rot. Der Drang die Füße zu entspannen, wird größer. Vor allem die vorderen Partien des Fußes zollen auf längeren Wegen Ihren Tribut, fangen an sich warm und gereizt anzufühlen. Wir könnten auch umgangssprachlich sagen - die Füße fangen öfters an zu brennen. So wird

das Gefühl nämlich subjektiv oft beschrieben. Viele Experten haben uns auch berichtet, dass in diesen Zeiten, die Füße oft nachts mit Krämpfen reagieren. Eine logische Folge, da der Krampf vom Tag her chronisch geworden ist und sehr oft kein Zeichen dafür, dass wie so oft vermutet wird, Magnesiummangel der Übeltäter ist.

Anschließend bildet sich mitunter Hornhaut, ein Schutzmechanismus des Körpers um das Gewebe zu schützen. Ab diesem Punkt entsteht dann oft eine Abwärtsspirale, die vor allem durch die gängige Praxis vieler Ärzte weiter verschärft wird. Denn kaum einer bespricht mit Ihnen die Art ihrer Schuhe oder sogar Alltagsgewohnheiten, die zum Hallux geführt haben könnten - oft wird man mit einem lapidaren Rezept für Einlegesohlen in vielen Praxen nach 10 Minuten wieder weggeschickt. Es gibt sicherlich auch Gegenbeispiele, doch die Mehrzahl unserer Erfahrungsberichte berichten von dieser leider doch noch immer zu wahren Realität.

Und Sie wissen ja bereits - Einlegesohlen verschlimmern das Problem sogar noch mehr. Denn durch die Dämpfung, werden die Schmerzen zunächst etwas weniger, doch der Platz im Schuh noch kleiner und das natürliche Gewebetraing und die erforderliche Belastung zur Stärkung der Gelenke noch viel weniger. Bedeutet - Einlegesohlen fühlen sich erst besser an, verschlimmern mittel - bis langfristig aber einen Hallux.

Was sich also erst einmal sehr subtil und langsam angekündigt hat, kann im Laufe der Zeit immer mehr Probleme machen und Betroffene ein wenig Furcht bereiten. Denn auf einmal steht man vor der Frage, ob die fortschreitende Bindegewebsschwäche, Ungelenkigkeit am Zeh und die damit verursachten Schmerzen nur noch mit einer Op zu beheben sind. Um diese Frage und was Sie wirklich tun können, kümmern wir uns aber gleich.

Weitere Ursachen

Denn fairerweise muss man sagen, dass man nicht den Schuhen allein den schwarzen Peter als Ursache zuschieben darf. Selbstverständlich, nach den Erfahrungen der letzten Jahre, ist es die Hauptursache Nummer eins - doch tritt oft im Verbund mit anderen Faktoren auf, die dazu führen, dass das Bindegewebe am Fuß immer mehr erschlaffen kann. Schauen wir uns diese Ursachen kurz im Überblick an:

Das Nervensystem: Die peripheren Nerven steuern unseren ganzen Körper. Sie sind der Grund, warum Sie ihrem Fuß den Befehl geben können, sich zu bewegen und dies dann auch wirklich passiert. Bei einigen Menschen ist das Nervensystem überlastet. Dies kann durch eine Disharmonie im Körper, in Organen und im Gehirn passieren. Oft steht dahinter ein Stressmuster, was

immer wieder befeuert wird und das autonome Nervensystem immer wieder Gas geben lässt. Symptome können ein Kribbeln, Zucken oder Einschlafen der Füße sein.

Wichtig ist es, beim Auffallen derartiger Symptome, einen Arzt zu konsultieren und die Nervenbahnen überprüfen zu lassen. Denn in diesen Fällen nutzt es häufig gar nichts bis wenig am Zeh direkt zu arbeiten, sondern es bedarf eine Lösung für das grundsätzliche neurologische Problem.

Viren, Bakterien und Toxine: Alles in unserem Körper ist miteinander verbunden und aus dem Volksmund wissen wir: zwickt es in der Hüfte, zwickt es manchmal auch am kleinen Zeh. Wenn der Mensch eine zu große Belastung durch Schwermetalle und Toxine aufweist - aufgenommen durch Nahrung, Bleichmittel und der Umwelt - kann die Zehenhaut in manchen Fällen als Ausscheidungsorgan überlastet sein. Manchmal liegt es schon darin begründet, dass zu günstige Schuhe bei Schweiß und Nässe giftige Stoffe absondern. In Folge dessen, können auch Viren und Bakterien für Schmerz am Zeh verantwortlich sein. Sie kennen das vielleicht - eine Grippe im Winter und es gibt mal die ein oder anderen Gliederschmerzen. Nichts anderes passiert am Zeh - nur dass die Schmerzen subtiler ausgeprägt sind und immer mal wieder schleichend auftreten. Daher empfehlen wir Ihnen bei Verdacht, diese Parameter beim Facharzt oder Heilpraktiker überprüfen zu lassen.

Altersbedingte Schwächung des Bindegewebes: Genauer gesagt, schwächt sich die Muskulatur ab einem Alter von 35 Jahren, wenn wir nichts dagegen unternehmen. Leider macht die Fußmuskulatur dort keine Ausnahme. Daraufhin wird der Hohlraum unter den Füßen kleiner, und der Tritt immer platter. Die Folge: Die Zehe werden nun mehr belastet und schon rein physisch nach außen gedrückt. Dies in Verbindung mit zu kleinen Schuhen führt in manchen Fällen dann ganz offensichtlich zu einem Hallux.

Schiefstand im Körper: Oft gehen Schiefstände im Körper beim Hallux einher. Die Frage was zuerst da war - der Hallux oder der Schiefstand - ist dabei gar nicht so leicht zu beantworten und auch gar nicht so von Interesse. Denn wenn der Betroffene eine Sache in den Griff bekommt, profitiert aus unserer Erfahrung auch die andere Seite davon. Die beiden Schwachstellen im Körper ist zum einen der Atlas-Wirbel, also der erste Halswirbel und die Lendenwirbelsäule. Es gibt nicht wenig Erfahrungsberichte von Hallux-Patienten, die Ihren Zehenschiefstand durch eine Behandlung beim Osteopathen dadurch verbessern bzw. erleichtern konnten.

Die Organe: Besonders mit dem Zeh verflochten sind die Schilddrüse, als auch der Darm. Die Schilddrüse ist wichtig zur Hormonsteuerung und damit

auch ein relevanter Part im Nervensystem des gesamten Körpers - und ja - dies bis zum Zeh. Der Darm ist als Immunsystem-Wächter, als auch als Verwerter von Mineralstoffen wichtig für die Hallux-Behandlung. Sie wissen ja - umso besser die Nährstoffe vom Körper verwendet werden, umso besser das Bindegewebe und die Gelenke. Wenn Betroffene also nicht sicher sind, ob der Darm die Stoffe so aufnimmt wie er sollte, empfiehlt sich ein Check beim Hausarzt und auch eine Mineralstoffanalyse.

Darüber hinaus gibt es noch mehrere Dinge die eine Rolle spielen können und in vielen Fällen sehr individuell ist. Lassen Sie es uns daher auf den Punkt bringen:

Genauso wie der Mensch mehr als die Summe seiner Teile ist, so ist auch ein Hallux immer das Ergebnis aus vielen Faktoren. Der Mensch hat aufgrund seiner Gene entweder bessere oder schlechtere Ausgangsfaktoren und diese sind in einzelnen Fällen tatsächlich extrem. Doch aufgrund von vielen Studien und Beobachtungsergebnissen wissen wir jetzt - der Mensch ist mit seinem Fuß nicht besonders gut an die moderne Schuhwelt angepasst. Er schläft gerade zu ein, da die Rezeptoren an den Sohlen nicht mehr richtig wahrnehmen, keinen Aufgaben und echten Belastungen ausgesetzt ist. Wenn wir uns diese Unnatürlichkeit vor Augen halten, ist es fast schon ein Wunder, dass der Fuß bei vielen so wenig und bei manch anderen noch so wenig Symptome zeigt. Wenn jetzt noch die oben genannten Co-Faktoren mit Spiel sind, also bakterielle Infekte, körperliche und organische Blockaden und ein unnatürlicher Lebensstil, kann all dies in recht langer Zeit zum Hallux führen. In der Form, dass wir diesen erst wahrnehmen, wenn es schon fünf vor zwölf geschlagen hat.

Wir möchten Ihnen daher im zweiten Teil dieses Kompakt E-Books erklären, worauf es wirklich ankommt. Also was Sie tun können, wenn Sie bereits betroffen sind und Ihnen dabei auch ein paar ganzheitliche Empfehlungen über die direkte Hallux-Behandlung empfehlen. Denn nichts nützt es, sich monatelang mit dem Problem im Kopf herumzuschlagen und sich dabei zu ärgern, dass es so ist, wie es ist. Lassen Sie uns daher keine Zeit verlieren und mit der richtigen Praxis den Hallux den Gar ausmachen. Auch wenn er erst am Anfang steht.

Daher wäre es ganz hilfreich zu wissen, wo Sie stehen. Welche Symptome und Folgen der Hallux nehmen kann und wie man ihn richtig erkennt. Bevor

wir also zum Lösungsteil schreiten, verlieren wir ein paar Worte zu dieser Thematik.

Wie der Hallux sich bemerkbar macht und wie er diagnostiziert wird.

An dieser Stelle ist etwas Regelkunde von Nöten, damit der Hallux richtig eingeordnet wird. Denn die bekannteste Form, der Hallux Valgus, ist nur eine von drei Formen und es gibt noch einige Zusatzdiagnosen, die ordentlich Verwirrung stiften können.

Der Hallux Valgus liegt dann vor, wenn der Großzeh zu ca. 20 Grad absteht. Die Schmerzen befinden sich dabei oft an der Außenseite des Zehs am Gelenkansatz. Oft fühlt sich diese Stelle warm, „rot“ und entzündet an. Dieser Schmerz kann auch im Ruhezustand, vor allem in der Nacht, sich bemerkbar machen - ist meistens dabei jedoch vor allem bei Belastung als ein „Ziehen“ und „Stechen“ bekannt.

Weitere Indikatoren: Der Zeh ist unnatürlich gebogen, der Nagel verfärbt, entzündet sich oder wächst mitunter gar ein. Die Hornhaut umfasst hier meist die ersten drei Zehe, vor allem die Innenseite des Großzehs ist häufig betroffen.

Doch auch am Gang gibt sich der Hallux Valgus oft gut zu erkennen. Die allseits bekannte V-Stellung der Füße beim Gehen, als auch eine vorgebeugte Haltung des Oberkörpers in Kombination spricht dafür, dass Hallux Valgus am Werk sein könnte. Körperlich wird der Hallux Valgus auch dadurch wahrgenommen, dass die Füße öfters kalt im Allgemeinen aber warm am vorderen Fußende sein können, der Nacken verspannt und das Gesäß schmerzen kann.

Bitte machen Sie aber nicht den Fehler von einem dieser Symptome auf das Ganze zu schließen. Es geht eher darum einen Rahmen zu finden, der in das typische Beschwerdebild passen kann und damit als Orientierung gilt.

Der Hallux rigidus ist eine Entzündung am oberen Zehengelenk. Schon bei einem leichten Kontakt mit dem Schuh oder durch leichten Druck, kann die Stelle empfindlich reagieren. Das Gelenk wird mit der Zeit meist etwas dicklicher und fühlt sich „tauber“ an. Der Großzeh ist bei dieser Form sogar noch recht gerade, es sind oft die anderen Zehe die nach außen ungewohnt absteht. Ein Vorstufe des Hallux rigidus ist der **Hallux limitus**, der ebenfalls am Gelenk ansitzt.

Wenn Sie Ihren Hallux Valgus beim Arzt diagnostizieren, müssen Sie manchmal auf der Hut sein. Natürlich nicht weil Ärzte generell schlecht sind, sondern weil es teilweise aus unserer Erfahrung zu Diagnosen kommt, die zu allgemein sind. Oft wird Arthrose als solch eine allgemeine Diagnose den Betroffenen mitgeteilt. Dies kann nicht nur ernüchternd klingen, sondern ist oft auch nicht wirklich gerechtfertigt. Denn Arthrose ist die allgemeine Definition von Gelenkproblemen und geht oft mit einer klassischen Therapie einher. Medikamente, Entzündungshemmer und anti-rheumatische Mittelchen, mit öfters nicht ungefährlichen Nebenwirkungen. Völlig außer Acht gelassen wird dabei, dass ein Hallux ja aus einem ganz spezifischen Grund entstanden ist und auch dementsprechend bei der Ursache angesetzt werden muss. Lassen Sie sich - wenn Sie bereits betroffen sind - also nicht verrückt machen und machen Sie sich auf den Weg, den Hallux natürlich zurückzubilden.

Warum die meisten OP's nicht notwendig sind

Wir möchten Sie an dieser Stelle nicht unnötig auf die Folter spannen, denn die nicht unmittelbare Notwendigkeit einer OP hat einen Grund: Oft ist es noch nicht zu spät. Denn viele Betroffene des Hallux haben zwar anatomische Auffälligkeiten, doch relativ sanfte Symptome. Symptome, die mit den Anregungen auf den nächsten Seiten Einhalt geboten werden kann und sogar rückgängig gemacht werden kann. In unserer Erfahrung, lassen sich Hallux-Patienten einfach zu schnell aus Ärztekreisen zu einer OP überreden, obwohl das Stadium des Hallux noch gut selbst behandelbar ist. Als Betroffener sollte man eine OP nur dann in Erwägung ziehen, wenn die Schmerzen den Alltag bestimmen und einfach zu viele Nerven raubt. Viel sinnvoller erscheint es dort, sich erst einmal selbst zu behelfen, Gewohnheiten zu überdenken und das Schuhwerk zu wechseln. Wenn dadurch eine Linderung und Besserung hervorgeht, wird der Gedanke an eine Operation nämlich schon einmal überflüssig. Erst wenn keine Verbesserung fühlbar ist, macht eine Operation tatsächlich Sinn. Denn lassen Sie es uns ruhig beim Namen nennen - eine Operation behebt zwar den anatomischen Missstand, doch setzt sich nicht mit den Ursachen auseinander. Durch eine OP kann somit der Missstand überdeckt werden, doch wenn man die gleichen Dinge wie zuvor weiter praktiziert, wird das Problem in einigen Fällen wieder auftreten. Ganz davon abgesehen, dass das Bindegewebe durch Vernarbung und innerer Verletzung dann schon angegriffen sein kann. Lassen Sie uns daher lieber dazu kommen, was Sie ab sofort unternehmen können, wenn Sie bereits vom Hallux in irgendeiner Form betroffen sein mögen.

Hallux - auf Wiedersehen Schmerz!

Der Zeh ist ein wenig vergleichbar mit der Funktionsweise ihres Darms. Nicht nur das diese beiden Systeme zusammenhängen und Nährstoffe austauschen, sondern auch in der Art wie sich Beschwerden bessern lassen. Denn zunächst sollte es darum gehen, ihrem Hallux vorzubeugen. Dies hat natürlich einen nützlichen Effekt, falls Sie erst sehr leicht betroffen sein sollten oder es erst gar nicht zu Schmerzen kommen lassen möchten. Ähnlich wie man auch den Darm schützen kann, ohne dass er erst Probleme verursacht. Wenn bereits ein Schmerz vorhanden ist, behandelt unser Expertennetzwerk den Hallux immer von zwei Seiten. Auf der einen Seite wird das weggenommen was schädlich ist. Dies können praktische Maßnahmen, Verhaltensweisen, als auch typische Glaubenssätze und sogar richtige Irrtümer sein. Und auf der anderen Seite werden Dinge hinzugeführt, die Ihnen helfen den Hallux zu verbessern oder und zu korrigieren. Dazu gehören natürlich Übungen direkt am Zeh, ein hoch-effektives Hilfsmittel im Alltag, die richtigen Gewohnheiten und konstruktive Denkweisen. In dieser Reihenfolge bekommen Sie jetzt alle Information kompakt auf den Punkt.

Hallux Valgus vorbeugen

Sicherlich haben Sie schon einmal was von TCM gehört. Die traditionelle chinesische Medizin. Alle östlichen Lehren gehen davon aus, dass Meridiane durch den Körper zirkulieren und Energie, sowie Informationen austauschen. Und auch wenn man ein Skeptiker sein darf, dieses Meridiansystem ist mittlerweile sogar elektrisch messbar. Nichts anderes passiert übrigens bei Akupunktur, wenn Nadeln in den Körper punktiert werden und eine Energiebahn wieder „freischießen“ soll. Sie fragen sich warum ich Ihnen das erzähle? Ganz einfach, die Füße beinhalten alle Meridian-Punkte und dienen uns als Entgiftungsorgan. Das merken Sie spätestens wenn Sie selbst einmal beobachten, wie schweißanfällig Füße sein können. Zum zweiten kommt auch die Fußreflexzonen-Therapie und deren Massage nicht von ungefähr. In den Füßen sammeln sich die Knotenpunkten der Nerven. Wenn der Fuß an einer Stelle behandelt wird, entspannt sich daher auch oft das Nervensystem und das an der Pressurstelle zugeordnete Organ. Doch leider läuft dieses System auch umgekehrt - wenn irgendwas in ihrem Körper nicht ganz in der Reihe ist, verkrampfen sich auch die Punkte im Fuß und dessen Gelenken. Und sie ahnen es sicherlich bereits - dies kann sehr entscheidende Einflüsse auf einen Zehenschiefstand haben.

Daher empfehlen wir Ihnen zur Vorbeugung zwei Dinge. Zunächst ist darauf zu achten, die Füße oft zu entgiften. Konkret helfen dafür basische Fußbäder und eine Selbstmassage. Dadurch wird nicht nur die Haut durchlässiger und kann Ihren Entgiftungsaufgaben nachgehen, auch das Lymphsystem wird

angeregt und unerwünschte Stoffe können schneller abwandern. Wir könnten auch zum Verständnis sagen: Der Stoffwechsel in den Füßen wird angeregt und dadurch entstehen weniger Schlacken in den Gelenken und im Bindegewebe.

Dazu massieren Ihre Füße bzw. lassen Ihre Füße massieren. Am besten mindestens zweimal in der Woche. Sie müssen dazu kein Experte in chinesischer Medizin werden, sondern setzen dort an, wo es intuitiv die meisten Verspannungen gibt. Sie werden sehen - nicht nur eine Wohltat für entspannte Nerven sondern direkte Vorbeugung, damit die Muskulatur um den Großzeh nicht zu sehr verspannt.

Dies führt uns übrigens auch noch zum zweiten Punkt, der ein echter Vorbeugungsklassiker ist.

Denn wie wir Ihnen ja bereits erläutert haben, entsteht der Hallux ja vor allem dadurch, dass die feinen Muskeln und Sehnen nicht mehr natürlich belastet werden. Dagegen ist nun das gesamte Gewicht auf den Fersen und belastet dadurch vor allem die großen Muskeln. Einige Erfahrungsberichte haben so zum Beispiel berichtet, dass ein sich stärker ausbildender Plattfuß damit einher gehen kann, dass sich die Waden- und Schienbeinmuskulatur so verspannen kann, dass man denkt man ist gerade einen Marathon gelaufen. Eine gute Übung ist hier, den Ballen einbeinig auf einem Tennisball hin- und herrollen zu lassen und so auch die kleinen Faszien zu unterstützen und zu stärken.

Darüber hinaus empfiehlt sich alles, was den gesamten Organismus stärkt und eine einschlafende Einseitigkeit verhindert. Dazu gehört stundenlanges, verkramptes Sitzen oder schlichtweg zu wenig Bewegung. Es gibt nicht wenig Erfahrung von Menschen, die bereits einen schmerzenden Großzeh vor sich hatten und nur durch leichte Körperübungen wie Yoga oder Gi Gong wieder Statik in Ihren Körper und somit auch in Ihre Fußgelenke brachten. Wenn Sie also betroffen sein sollten und merken, dass der Rumpf sich irgendwie steif anfühlt - warten Sie nicht bis die Füße wirklich qualmen.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, einige elementare Dinge in der Ernährung einzuhalten. Keine Sorge, wir wollen Sie nicht umerziehen, dafür gibt es schon genug Ernährungsratgeber jeglicher Couleur und Glaubensrichtungen auf dem Markt. Doch diese Dinge können Sie tun, um eine gute Grundvoraussetzung zu haben:

- Trinken Sie genügend Wasser. Ihre Zellen, als auch ihr Lymphsystem gerät dadurch nicht voll mit Schlacken.
- Obst und vor allem Gemüse hat gute entgiftende und entschlackende Eigenschaften
- nehmen Sie möglichst nicht zu viele Gifte zu sich (Alkohol, Nikotin, Koffein)

- Versorgen Sie Ihren Körper mit Calcium, Magnesium, Zink und B-Vitaminen.
- Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und autogenes Training helfen zu entspannen. Und Entspannung ist gut für die Nervenbahnen ihres Zehs, sowie dessen Regenerierungsfähigkeit.

Dinge, die empfohlen werden, aber an der Lösung vorbei gehen.

Es gibt Empfehlungen, die gelten fast schon als ungeschriebenes Gesetz. Doch oft gehen diese Dinge an der Lösung vorbei und sogar schlimmer noch, verschlechtern den Zustand des Zehenschiefstandes weiter.

Hier kommt daher eine Auflistung von den Dingen, die Sie nicht (mehr) machen brauchen und wir sagen Ihnen auch warum.

Zu enge Schuhe. Der Klassiker unter den Kardinalsfehlern. Wenn auch verständlich. Denn man möchte vermuten, dass ein enger Sitz des Schuhs den Fuß kompakt macht und zusammenzieht. Das Problem dabei nur - die Längsachse des Fußes wird dadurch noch mehr belastet und dem Zeh und Gelenk wird jegliches Potenzial geraubt, sich natürlich zu bewegen. Die Folge: Ein eventueller Hallux verstärkt sich dadurch noch mehr. Die Lösung an dieser Stelle liegt häufig darin, den Schuh nicht zu fest zu ziehen. Das bedeutet ziehen Sie die Schnürsenkel erst ab der Hälfte des Schuhs nach oben und binden Sie diese locker. Allein dieser kleine Trick kann immense Wirkung auf Dauer entfachen.

Einlagen. Wir hatten es bereits angedeutet, doch Einlagen verschlimmern das Problem. Dies ist umso gefährlicher, umso mehr der Einlagen-Tipp immernoch als Nummer 1 - Behandlungsmaßnahme in Deutschland am Anfang gilt. Doch was erstmal nach Entlastung klingt, macht die Logik schnell zu Nichte. Denn durch die Einlagen haben Sie noch weniger Platz im Schuhe, sowie eine unnatürliche Muskelbelastung durch zu hohe Dämpfung. Die Federfunktion und der Anpassungsrythmus des Fußes fällt weg. Wenn Sie also partout kurzfristig nicht auf Einlagen verzichten wollen, kaufen Sie bitte mindestens Schuhe in einer Größe mehr und führen diese Prozedur nicht langfristig durch.

Zu wenig Belastung. Das Bindegewebe mitsamt Muskeln und Sehnen ist wie ihr Bizeps am Arm. Wird es belastet, stärkt es sich. Wird es nicht belastet, schwächt es sich ab. Und im Fall des Hallux wollen wir natürlich ein straffes,

starkes Bindegewebe erzielen. Versuchen Sie also nicht, sich halb umzubringen, in dem Sie schmerzverzehrt nur noch den ganzen Tag auf-und-ablaufen, doch verschonen Sie bitte Ihren Fuß nicht mit einem gesunden Maß an Bewegung.

Auf den Fersen gehen und laufen. Auch wenn es etwas Umgewöhnungszeit kosten mag - versuchen Sie von vorne nach hinten abzurollen. Denn viele Menschen haben mittlerweile einen Gang, der dem Hallux Tür und Tor öffnet. Dies liegt daran, dass wenn wir mit der Hacke, also der Ferse aufsetzen, die Zehen vorne platt gedrückt werden. Wir merken diesen Zustand gar nicht mehr, da unsere Schuhe unsere Füße (zu) gut polstern. Versuchen Sie also bewusst und achtsam, Tag für Tag mehr, den Fuß von oben bis hin zu Ferse abzurollen- mit einer entspannten Einstellung. Denn wenn Sie jederzeit daran denken, alles richtig machen zu müssen, kann dies zusätzlichen innerlichen Stress auslösen, der wiederum destruktiv ist. Nehmen Sie diese Empfehlung also bitte spielerisch.

Überdehnen. Viele Betroffene übertreiben es am Anfang. Aus Frustration dehnen, ziehen und zerran sie an ihrem Zeh bis es kein Morgen mehr gibt. Dies kann nicht die Lösung sein. Denn es ist zwar richtig, die Struktur des Zehs zu stärken, doch nicht ihn komplett zu überreizen. Halten Sie also gerne an die kommenden Praxis-Übungen, um das Zehgewebe gesund, gezielt, als auch entspannt zu stärken.

Hallux Valgus ist (auch) Einstellungssache - Einstellung und Gewohnheiten ändern.

Sind Sie bereit für ein ehrliches Wort? Denn keines unserer Organe ist wohl so unterschätzt wie unsere Füße. Und das äußert sich leider auch in der Wertschätzung ihnen gegenüber. Wir kennen nicht wenige Menschen, für die die Füße ein reines Anhängsel ist. Nicht umsonst gibt es eine Vielzahl von Menschen, die sogar eine Art Fuß-Phobie entwickelt haben und Ihre Füße einfach nur als unansehnlich bezeichnen. Diese Einstellung hat natürlich seine Folgen. Während uns der Kopf oder ein Organ in Körpermitte meistens viel wichtiger ist, wenn es schmerzt, sind die Füße „halt so da“. Während wir uns die Zähne putzen, die Haare frisieren und den Oberkörper waschen, ist eine derartige Pflege bei den Füßen oft alles andere als selbstverständlich. Und auch das hat seine Folgen. Denn wir wissen momentan aus vielen Experimenten, dass eine Körperpartie oder ein Organ was mehr Aufmerksamkeit bekommt, auch mehr Energie zufließt. Ein Beispiel dafür sind nicht zuletzt die Wasserexperimente des Japaners Masuro Emotos, der wissenschaftlich bewiesen hat, dass Materie seine Energie (also Elektronenstärke) und Form verändert, umso bewusster und liebevoller wir darauf achten.

Deswegen möchten wir Ihnen ans Herz legen, aufzupassen was Sie den ganzen lieben langen Tag über Ihre Füße denken. Natürlich ist es wichtig seine Gewohnheiten, Übungen und Schuhwahl im Griff zu haben - doch die Chancen sich erfolgreich dem Hallux sind umso größer, umso besser auch die Einstellung im Kopf ist.

Wo wir schon beim zweiten Punkten wären. Vielleicht denken Sie, was es damit an dieser Stelle auf sich hat - doch fühlen Sie sich eingeladen, darüber zu entscheiden, wie Sie sich fühlen. Welche Emotionen Sie am Tag kultivieren. Denn auch dies hat wieder einen wissenschaftlichen Hintergrund, der bis in die Urzeit reicht. Denn wenn Sie Emotionen wie Wut, Frustration oder Niedergeschlagenheit aufgrund eines evtl. Hallux immer mehr zur Gewohnheit machen, leidet ihr Zeh darunter.

Grund dafür ist, dass Ihre Hirnfrequenz bei solchen Emotionen sich aufputscht und sich nahezu überschlägt. Dies wiederum ruft das autonome Nervensystem aufs Spiel, welches denkt Sie wären wie früher im Urwald in einer bedrohlichen Situation. Die Folge: Stress, da der natürliche Kampf- und/oder Fluchtmechanismus angesteuert wird. Nun kann jeder Organismus dieser Welt kurzzeitigen Stress wegstecken, nicht aber chronischen über lange Zeit. Dies führt dazu dass Ihre Nerven instabiler werden, ihr Kreislaufsystem inkohärenter (also ungleichmäßig) und damit ist auch die Ansteuerung der Nerven an Ihren Fuss, sowie das körperliche Entgiftungssystem belastet, da der Körper mehr damit zu tun hat, Ihren Stress zu regulieren. Zusammenfassend kann man also fast schon schmunzelnd sagen: Wer seinen Zehenfehlstellung verbessern will, darf darauf aufpassen sich gut zu fühlen.

Übungen für den Alltag zum sofort Anwenden. Für jede Art des Hallux Valgus.

Wenn Sie Dinge weglassen und vermeiden, die Ihnen schaden und dazu noch eine gesunde Einstellung kultivieren - fehlt noch eine Sache, um die Kehrtwende im Hallux-Fall zu schaffen. Ihre täglichen Praxis-Übungen.

Bitte machen Sie sich eines im Vorfeld klar - tägliche Praxis-Übungen heißen genau so, da sie stetig und auch tatsächlich praktiziert werden dürfen. Das soll Ihnen keinen übermäßigen Druck aufbürden, sondern fast schon eher erleichtern. Denn eine nachhaltige und andauernde Veränderung der Muskulatur und der Stellung des Zehgelenks passiert nicht über Nacht. Es ist auch nicht über Nacht gekommen, daher seien Sie nachgiebig mit sich selbst. Denn nach und nach werden sich Erfolgserlebnisse einstellen und dann im Gegensatz zu Operationen und Schmerzmitteln sich auch langfristig halten - insofern man am Ball bleibt. Mit täglich ist übrigens nicht ganz täglich gemeint. Nach unseren Erfahrungen hat sich schon bereits bei 5 Übungs-

Abschnitten pro Woche eine erhebliche Verbesserung erzielen lassen. Starten Sie zudem langsam. Ihr Körper muss sich oft meist an die neue Beanspruchung gewöhnen und kann am Anfang mit Muskelkater reagieren. Nehmen Sie das als gutes Zeichen.

Und noch etwas im Vorab:

Gehen Sie nicht in den Schmerz rein, falls dieser da sein sollte. Das würde das Großzehengelenk nur noch mehr reizen. Ziel ist es, eine angenehme Dehnung und Streckung der Muskulatur, Sehnen und Gelenke zu erreichen. Frei nach dem Motto: Spürbar, aber nicht schmerzhaft.

Beginner-Übungen

Das Ausstreichen

Wenn Sie keine offenen Wunden haben sollten, streichen Sie mit einer Massagebürste über Ihre Waden, die gesamte Sohle entlang bis zum Zeh. Diese passive Übung ist nicht nur unglaublich wohltuend am Abend, sondern fördert die Durchblutung und Abtragung von Schlacken ungemein. Und dazu aktiviert sie auch noch die Nervenkanäle an Ihren Füßen. Wenn Sie also ein kribbeln und Wärme verspüren erschrecken Sie bitte nicht, dies ist viel eher ein gutes Zeichen, dass festgesetzte Energie endlich wieder in Wallung gerät.

Leichte Kniebeuge

Kniebeuge sind eine sehr gute Übung um die Koordination der einzelnen kleinen Muskelpartien bis zum Großzeh zu stärken. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Füße parallel sind und nicht nach außen abknicken. Denn dadurch bleiben auch die Knie parallel und fallen nicht ineinander zusammen. Empfohlen werden die Kniebeuge vor allem in langsamer Form und nur soweit, wie Sie sich wohl fühlen. 10-15 leichte Wiederholungen reichen bereits.

Barfuss laufen

Eine konsequente Übung. Denn wenn der Fuss auf das Barfusslaufen angepasst ist, sollten wir ihm zumindest teilweise geben, was er braucht. Wo immer Sie auch sind - draußen oder drinnen - laufen Sie barfuss. Doch machen Sie es langsam. Denn durch eine gemächliche Schrittweise spürt die

Muskulatur neue Reize und „übersetzt“ diese richtig. Ein joggen würde die Problematik der unnatürlichen Belastung nur wieder erhöhen, da der Fuss dabei in der Geschwindigkeit falsch auf dem Fersen belastet wird.

Übungen für den Großzeh und gegen den Hallux

Daumendrücken

Nehmen Sie Ihren Großzeh in den „Schwitzkasten“ ihrer Finger. Das bedeutet Sie umfassen Ihren Großzeh mit der ganzen Hand von unten. Nun drücken Sie mit der Hand von unten gegen den Zeh und halten mit dem Zeh in die andere Richtung den Widerstand aufrecht. Nun machen Sie es umgekehrt. Ziehen Sie mit der Hand Ihren Zeh nach unten. Der Großzeh zieht nun mit dem Widerstand nach oben. Diese Übung ist vor allem gut für die Gelenke, da diese die Bewegungsfreiheit schärft und erleichtert.

Der Tennisball

Nehmen Sie einen Tennisball - am besten schon mit etwas weniger Luft in sich. Massieren Sie einbeinig Ihren Fuss und üben Sie Druck auf den Ball aus. Der Ball beansprucht nicht nur verschiedenen Muskelpartien, vor allem trainiert er die Reizweiterleitung an Ihren Zehen ungemein effektiv.

Die Rolle

Für viele Menschen ist eine kleine Massage-Rolle aus Kunststoff oder Carbon besser geeignet als ein Tennisball, da diese kontrollierbarer ist. Achten Sie dabei genügend Druck auf die Rolle auszuüben und sehr langsam dabei zu agieren.

Der entgegengesetzte Baum

Stellen Sie sich hin und bleiben Sie in der gesamten Übung stehen. Spannen Sie nun ihr Gesäß an und drücken die Oberschenkel nach außen. Dies alles passiert aber dabei, dass Ihre Füße vollständig mit der gesamten Fläche auf den Boden bleiben. Nun versuchen Sie Ihre Knöchel zueinander zu ziehen - also die Füße beide nach innen zu ziehen. Wenn Sie es richtig machen trainiert sich die komplette Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur und die Innenbänder des Fußes. Denken Sie dran, die gesamte Übung mit der gesamten Sohle stehen zu bleiben. Der Gegensatz aus Spannung in den Oberschenkeln nach außen und in den Füßen nach innen erzeugt diesen wunderbaren Trainingseffekt. Halten Sie die Anspannung gerne 1-2 Minuten aufrecht.

Die Kerze

Stellen Sie sich auf die Zehen und heben mit den Fersen am Fußende ab. Wenn Sie unsicher im Halt sind, dürfen Sie sich dabei gerne festhalten. Drehen Sie dabei die Ferse gern nach links und rechts, soweit es angenehm ist. Vor allem die Gewölbepartie des Fußes wird dadurch gestärkt und entlastet die Muskel- und Sehnenpartie, die den Großzeh in der richtigen Position halten soll.

Der Sprinter

Eine unglaublich gute Übung zur Dehnung und Entlastung ist der Sprinterstand. Denn sie erinnert ein wenig an die Startposition eines Wettläufers.

Gehen Sie dabei auf die Knie und setzen das Knie, mit dem belasteten Zeh am Fuß ungefähr 60-80cm vor das andere. Nun erheben Sie den vorderen Fuß und stützen diesen nur noch auf den Zehen ab, so dass die Sohle senkrecht in der Luft steht und die Dehnung nur noch an den Zehen hängt. Wenn Sie jetzt das Gewicht noch mehr auf den Fuss bringen, wird dieser in seinem Längsgewölbe ausgezeichnet gedehnt. Sie können sich natürlich gerne vorne mit den Händen abstützen, das Gewicht verlagern, falls die Dehnung zu intensiv sein sollte.

Zusatz Tipp: Der Zehenspreizer als ultimative Unterstützung

Der Zehenspreizer ist für uns eines der besten und einfachsten Mittel um vor allem in anfänglichen Stadien das Zehgelenk zu kontrollieren. Er ersetzt vielleicht nicht die beschriebenen Übungen, vermindert aber rapide den Schmerz und verschafft Ihnen somit Zeit, sich in Ruhe um die natürliche Behebung eines (anfänglichen) Ballenzehs zu kümmern. Gute Zehenspreizer sind dabei meist aus Soft-Gel-Silikon und bringen die Zehen in diesem Zeitpunkt zu ihrer natürlichen Stellung zurück. Zudem verkrampfen sich die Muskeln, Faszien und Nerven deutlich weniger, als wenn Sie die eventuell schmerzhaften Druckpunkte am Fuss durch das Gehen belasten. Daher ist ein solcher qualitativ sehr hochwertiger Zehenspreizer auch seit Jahren eines der Kernstücke von YogiMedic.

Heilung passiert immer ganzheitlich - Eine Zusammenfassung

Und schon sind wir am Ende unseres kleinen Kompakt-E-Books gelandet. Wie Sie gesehen haben, ist der Hallux eine relativ einfache und in sich geschlossene Thematik - doch die Ursachen und deren Lösung können mannigfaltig sein. Daher möchten wir das Wichtigste noch einmal für Sie zusammen fassen.

Mittlerweile steht fest: Ein Hallux entsteht nicht von heute auf morgen und ist nur zum Bruchteil aller Fälle wirklich erblich bedingt. Die soll auch nicht bedeuten, dass Sie in etwa „schuld“ sind oder etwas falsch gemacht haben. Nur ist es so, dass unsere moderne Lebensweise dazu geführt hat, dass der Hallux bei einigen von uns zu Stande kommt bzw. spürbar ist. Allen voran ist dabei unser modernes Schuhwerk zu nennen. In Kombination mit Schlackenansammlung und zu wenig Entgiftungsleistung des Körpers und der Gewohnheit, dass wir Fußpflege aus dem gesellschaftlichen Kontext heraus keine große Notwendigkeit zuschreiben, führen all diese Co-Faktoren dazu, dass der Großzehen Probleme verursachen kann. Doch oft muss man gar nicht so sehr den Fokus auf die Ursachen richten.

Viele nützliche Dinge zur Lösung tragen nach unserer Erfahrung dazu bei, dass die Hallux-Ursachen sich regulieren oder nicht entscheidend stören. Dazu gehören drei Säulen. Vorbeugen, weglassen und neu umsetzen. Alle Säulen helfen dem Körper als Ganzes, dem Gewebe am Fuß und der eigentlichen Zehenfehlstellung als solches. Vorbeugen tun Sie am besten mit täglicher (Bürsten)-Massage vom Knie abwärts und entgiftenden basischen Fußbädern. Dazu die beschriebenen grundsätzlichen Ernährungsempfehlungen und Mineralstoffe. Und ganz wichtig - das Vermeiden von Stress. Dies geht am besten mit Methoden wie Yoga, Meditation, autogenes Training und alles was Sie „runter bringt“, wie zum Beispiel ein langsamer Spaziergang in der Natur. Wenn es um das Weglassen geht, sind hier auf Körperebene vor allem die Alltagsgifte und natürlich zu enge Schuhe und Einlagen im Visier. Und beim neu umsetzen geht es ebenfalls um zwei Dinge: Ihren (fast) täglichen Übungen um direkt an Gelenk, Gewebe und Muskel zu arbeiten und Ihre Einstellung im Kopf. Diese entscheidet darüber, ob Sie Ihre Füße vollkommen wertschätzen und sich als wesentlicher Teil des gesamten Organismus gut um sie kümmern.

Wenn Sie dies mit einem frohen, emotional positiven Gemüt (Stichwort Stress und Nervensystem!) tun, wird ihr Zeh das machen, wozu auch jeder andere Körperteil oder selbst eine blutige Knie schon immer veranlagt war: es wird von selbst heilen. Wenn eine OP wirklich notwendig ist, machen sie all dies trotzdem und beugen so der wirklichen Ursache vor. Für die vielen Fälle, in denen eine OP viel zu früh kommen würde, ist ein Zehenspreizer eine effiziente und ideale Maßnahme um Schmerz zu sparen und Zeit zu gewinnen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Sie Ihren Fuß wieder in die eigene Hände nehmen. Denn aus hunderten von Erfahrungen wissen wir - es ist nie zu spät dafür.

Über YogaMedic

YogaMedic vereint medizinische Wissenschaft mit traditioneller Hilfe für ein gesundes Leben und gegen typische Volkskrankheiten. Dabei setzt YogaMedic auf bewährte Gesundheitsmittel, mit fairen Preisen in qualitativ bestem Material. Neben dem Premium-Zehenspreizer, ist so zum Beispiel auch die YogaMedic-Nasendusche und der YogaMedic-Zungenreiniger zum Aushängeschild geworden. Darüber hinaus arbeitet YogaMedic mit Experten in den jeweiligen Bereichen zusammen, um Informationen und natürliche Ansätze so unabhängig und lesenswert wie möglich zur Verfügung zu stellen.

Hat Ihnen der Ratgeber gefallen?

Wir freuen uns über Ihr Feedback, so dass wir diesen Ratgeber noch besser gestalten können und in Zukunft noch besser Helfen können.

Sie erreichen uns ganz leicht über unseren WhatsApp oder Facebook Chat auf [yogamedic.de/kundenservice](https://www.yogamedic.de/kundenservice) oder per E-Mail unter service@yogamedic.de.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Verfasser und Autor: YogaMedic, JRSK Comercio S.L.
Herausgeber: YogaMedic, JRSK Comercio S.L.