

Die richtigen Schuhe

von Do-Ri Amtmann

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh ...“

Dieses Lied kennen wir noch aus dem Kindergarten. Damals hatten die Meisten von uns noch Füße zum Herzeigen, doch im Laufe der Jahre veränderte sich das Bild oft dramatisch. Schiefe und verkümmerte Zehen, Hühneraugen, seitliche Ballenbildung (Hallux valgus) sind sichtbare Zeichen dessen, was wir uns für die Mode antun.

Wenn wir barfuß stehen, das heißt, ohne Einengung der Zehen und ohne Keile oder hohe Stöcke an den Fersen (Absatz genannt), stimmt die Statik des Körpers. Dann sind die Meridiane frei, und unsere Lebensenergie kann ungehindert durch den Körper fließen. Energie kennen wir alle, wir bemerken sie am meisten, wenn sie uns fehlt. Sie fehlt uns am Tag öfter, meistens dann, wenn wir Schuhe tragen. Schuhe sind schön, vorne rund oder gar spitz, die Sohle ist recht schmal. Selbst der breiteste Fuß muss dort passen, denn schmal ist schön. Ein Absatz muss sein, um auch den Rest des Körpers zu verbiegen. Durch die oft stundenlang zusammengedrückten Zehen werden gleich fünf von zwölf Meridianen blockiert. Dies sind der Leber-, Magen-, Milz-, Blasen- und Gallenblasenmeridian!

Für den Körper bedeutet dies, dass der Energiefluss auf diesen Bahnen eingeschränkt, in den meisten Fällen sogar unterbrochen ist. Die dazugehörigen Muskelgruppen und in weiterer Folge die entsprechenden Organe (in unserem Fall Leber, Magen, Milz, Blase und Gallenblase) werden nun energetisch nicht richtig versorgt.

Bei manchen dauert es länger, andere sind feinfühlicher: Schmerz entsteht! Aber nicht unbedingt an den Füßen! Daher kommen wir gar nicht auf die Idee, dass dieses „Sich-nicht-wohl-Fühlen“ oder dass Schmerzen mit unserem Schuhwerk in Zusammenhang stehen. Was ist Schmerz? Die Antwort kennen wir bereits – Schmerz ist der Schrei unseres Körpers nach fließender Energie. Jetzt verstehen wir auch den Satz besser, dass wir Energie bemerken, wenn sie uns fehlt.

So wie wir uns fühlen, so stellt es der Körper dar! Glauben Sie, dass Sie ein schönes Gesicht haben, wenn Ihnen die Füße wehtun? Glauben Sie, dass Sie lachen können, wenn Sie Rückenschmerzen quälen? Glauben Sie, dass Sie fähig sind, klar zu denken, wenn Sie Durchblutungsstörungen (infolge zu enger Schuhe) in den Beinen plagen? All das, liebe Leserinnen und liebe Leser, sollen Sie bedenken, wenn Sie einen Schuh auswählen.

Natürlich können wir bei durch Schuhe ausgelösten Beschwerden Linderung mit Hilfe der Kinesiologie erreichen. Aber in erster Linie geht es doch darum, die Ursache für dieses Problem zu beseitigen. Hier unterstützt uns die Kinesiologie, indem sie aufzeigt, wie Schuhe auf das Wohlbefinden des Körpers wirken können.

Wie sich das Gefühl zum eigenen Körper umstellt, verändert sich auch die Ansicht zur Mode. Wir sollten unser Wohlbefinden nicht den Modemachern überlassen! Um bei den Schuhen zu bleiben: Was dem Auge gestern noch als wohlgeformt, elegant und bequem erschien, erinnert heute an Unlust, Müdigkeit, Schmerz und Gehen auf Stelzen!

– Nehmen wir doch unsere Gesundheit in die eigenen Hände, und beginnen wir damit bei den Füßen...

(aus dem Buch: Kinesiologie, Das Wissen um die Bewegungsabläufe in unserem Körper, ISBN 3-426-87072-X)



Foto: Fotolia



Foto: Fotolia