

Das Buch für den Hallux

„Dieses Buch ist meinen Eltern gewidmet,
die mir schon in meiner Kindheit
die Freiheit und den Rückhalt schenkten,
meinen Weg zu gehen.“

Das Buch
für den **Hallux**

Ganzheitliche Hilfe ohne OP

Carsten Stark

südwest

Vorwort.....	6
Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen.....	8
Kapitel 1: Hallux, der Einstieg	10
Fokus Großzehe.....	11
Es ist nie zu spät.....	17
Auf Spurensuche.....	18
Kapitel 2: Die Großzehe	20
Die Anatomie des Fußes.....	21
Die Großzehe.....	29
Das Fußgewölbe.....	31
Kapitel 3: Wie entsteht ein Hallux?	32
Ein Symptom, viele Ursachen.....	33
Hallux valgus, Hallux limitus und Hallux rigidus.....	36
Diagnose Arthrose.....	40
Diagnose Gicht.....	43
Kapitel 4: Hallux, warum schmerzt du?	44
Fehlbelastung und die Folgen.....	45
Warnsignal Schmerz.....	46
Aber wie entwickelt sich nun ein Hallux?.....	51
Kapitel 5: Hallux-Probleme aus ganzheitlicher Sicht	56
Innere Ursachen.....	57
Äußere Einflüsse.....	70

Kapitel 6: Maßnahmen für eine gesunde Großzehe	76
Dem Schmerz vorbeugen	77
Veränderung beginnt im Kopf	86
Fragwürdige Maßnahmen und Irrtümer	94
Indikatoren für eine OP	100
Kapitel 7: Die drei Hallux-Arten unterscheiden	102
Erste Schritte Richtung Heilung	103
Hallux valgus	104
Hallux rigidus	116
Hallux limitus	124
Kapitel 8: Übungen für den Hallux	130
Werden Sie aktiv!	131
Vorbereitende Übungen	138
Allgemeine Übungen für die gesunde Großzehe	140
Übungen für den Hallux valgus	148
Übungen für den Hallux rigidus	150
Übungen für den Hallux limitus	152
Nachwort	154
Sachregister	156
Übungsregister	158
Ein rechtlicher Hinweis	159
Impressum	160

Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor wir gemeinsam in die spannende Materie der Füße und insbesondere in die des Hallux, der Großzehe, und seines Grundgelenks einsteigen, möchte ich zunächst Danke sagen. Und zwar all jenen, die mir mit dem Kauf des Buches „Füße gut, alles gut“ ihr Vertrauen geschenkt haben und mir in unzähligen Zuschriften von ihren Erfahrungen berichteten. Sie haben mir bestätigt, wie wichtig es ist, das Thema Füße aus einem ganzheitlichen Blickwinkel zu betrachten, und Sie haben gezeigt, dass es sinnvoll ist, bestimmte Bereiche des Buches noch tiefer zu beleuchten, damit Zusammenhänge noch klarer werden. Mit diesem Buch nehme ich den Ball auf, denn es ist mir ein großes persönliches Anliegen, Wissen so zu vermitteln, dass es anwendbar ist. Dass es jeder Leserin, jedem Leser die Möglichkeit gibt, eigene Entscheidungen zu treffen. Dass jeder in der Lage ist, nicht nur präventiv, also vorsorglich, etwas für die eigenen Füße und die Gesundheit zu tun. Ich möchte vermitteln, wie viel Macht – im positiven Sinne – jeder besitzt, auch in einer scheinbar aussichtslosen Situation etwas zu tun.

Ich ärgere mich manchmal, wenn ich Bücher sehe, in denen Hilfe für den Hallux valgus versprochen wird. Blättert man sie durch, ist stets die Rede von den besten Methoden, den besten Selbsthilfemöglichkeiten, den besten Übungen. Meist werden allerdings neben gängigem Wissen nur diverse Fußübungen angeboten, die für sich genommen sicher bei dem einen oder anderen wirkungsvoll sein können, weil man damit den Füßen überhaupt Beachtung schenkt. Jedoch weiß ich, dass Hunderte Klienten, die mich anschreiben oder in meine Praxis kommen, viele dieser Übungen schon probiert haben und dennoch keine Verbesserung oder sogar Beschwerdefreiheit erreicht haben. Warum? Weil eben jeder Mensch anders ist und jede Situation durch etwas anderes verursacht wird. Sicherlich sind statische oder funktionelle Ursachen, die man verallgemeinern kann, Teil des Problems. Aber nicht nur.

Vorwort

Was es braucht, ist eine ganzheitliche Sicht. Dieses Buch ist, wie schon mein erstes, keine strikte wissenschaftliche Abhandlung und die Inhalte sind wohl meist fern von der derzeitigen Lehrmeinung. Sie sind jedoch meine persönlichen Erfahrungen als praktizierender Fusskartograph mit vielen Hunderten von Klienten. Seit nunmehr 15 Jahren befasse ich mich voller Leidenschaft mit dem Thema Füße. Ich hoffe und wünsche mir, dass meine Arbeit nicht nur für Betroffene von großem Wert ist, sondern dass die Inhalte dieses Buches auch eine sinnvolle Ergänzung für die Arbeit von Physiotherapeuten und Bewegungstherapeuten oder auch für Schulmediziner darstellen.

Halten Sie kurz inne und schauen Sie an sich herab. Blicken Sie auf Ihre Füße und glauben Sie mir, auch wenn es schräg klingt: Sie haben sie quasi selbst in der Hand. Ich bin nur der, der Ihnen zeigt, wie Sie den Werkzeugkasten öffnen können, den Sie, ohne es vielleicht zu ahnen, stets mit sich führen. Ein Werkzeugkasten voller Möglichkeiten, die nicht nur helfen, Ihre Beschwerden zu lindern, sondern vor allem Ursachen zu erkennen und zu beseitigen. Ich weiß nicht, wann genau wir angefangen haben, daran zu zweifeln, dass unser Körper über enorme Selbstheilungskräfte verfügt. Ich weiß nur, dass es Zeit ist, diese Zweifel wieder aus der Welt zu räumen. Mit Wissen und Tatkraft.

Sie werden in diesem Buch eine Fülle an Informationen finden und ich bitte Sie, sich dafür Zeit zu nehmen. Intuitiv zu erfassen, was Ihnen guttun könnte, und nicht alles auf einmal auszuprobieren. Das würde nicht nur Ihre Großzehe, sondern auch Sie überfordern, und das ist nicht das Anliegen des Buches.

Lassen Sie uns nun also gemeinsam aufbrechen auf eine spannende Reise in die Welt der Großzehe, dem Hallux.

Ihr Carsten Stark

Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen



Wenn Sie bereits einen Hallux haben und

- + Schmerzen am Großzehenballen auf sanfte Art und Weise behandeln möchten.
- + von bisherigen Bemühungen für Ihren Hallux enttäuscht waren.
- + schonende, nachhaltige Tipps für Ihren Hallux suchen.
- + Sie Ihre Füße hässlich finden.
- + vor der Entscheidung einer Hallux-Operation stehen.
- + bereits eine Hallux-Operation hinter sich haben.

Wenn Sie das Gefühl haben,

- + dass Ihre Schuhe in den letzten Jahren immer kleiner und enger geworden sind.
- + dass sich ein Hallux entwickelt.
- + dass Einlagen nicht die Lösung von Hallux-Problemen sind.
- + dass bisherige Therapien keine ganzheitliche Hilfe geboten haben.

Wenn Sie erfahren möchten,

- + welche ganzheitlichen Zusammenhänge zwischen Ihrem Hallux und Ihrem Körper bestehen.
- + was Ihr Hallux über Ihre Persönlichkeit verrät.
- + was Ihr Hallux mit Ihrem Nacken zu tun hat.
- + was es abseits des alltäglichen Wissens Erstaunliches über Ihre Großzehen und die Füße zu entdecken gibt.
- + wie Sie selbst vorbeugend etwas Wertvolles für Ihre Fußgesundheit tun können.
- + wie Sie Ihre Körperaufrichtung unterstützen.

Wenn Sie sich wünschen,

- + ab und zu High Heels zu tragen, ohne sich den Risiken und Nebenwirkungen für Ihre Füße auszusetzen.
- + dass Ihre Zehen gerade sind.
- + stolz auf sich und Ihre Füße zu sein.
- + wieder leicht und locker zu gehen.
- + unbeschwert offene Schuhe und Sandalen zu tragen.

Oder wenn Sie einfach eine Lektüre suchen, die Ihnen noch in vielen Jahren eine wertvolle Hilfe sein kann.



A man with a friendly smile, wearing a white button-down shirt and blue jeans, is walking barefoot on a mossy forest path. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

Kapitel 1 Hallux, der Einstieg

Fußfehlstellung, Arthrose, Gicht: Wenn die Großzehe schmerzt, ist die Schulmedizin um schnelle Antworten nicht verlegen. Dabei können die Ursachen für einen Hallux so unterschiedlich sein wie die Persönlichkeit der betroffenen Menschen. Begeben Sie sich mit mir auf Spurensuche und finden Sie Ihren Weg zurück zu einer geraden Großzehe und mehr Wohlbefinden.

Fokus Großzehe

Vorschnelle Diagnose

Wenn Klienten zum Erstgespräch in meine Praxis kommen, antworten sie auf meine Frage, was sie zu mir führt, oft: „Mein Arzt hat gesagt, ich habe einen Knick-Senk-Fuß“ oder „Ich habe einen Spreizfuß“. Ich sage darauf, dass der Knick-Senk-Fuß bestimmt nicht der Grund sei, weshalb sie zu mir kämen, und was sie für Beschwerden hätten. Neun von zehn Hallux-Patienten teilen mir daraufhin mit, sie hätten die Diagnose Arthrose erhalten. Damit stehen für sie Krankheit und Behandlungsweg fest. Erst wenn ich nochmals nachfrage oder die Klienten dazu auffordere, mir mit dem Finger zu zeigen, wo es denn wehtut, verstehen sie, worauf ich hinauswill, und zeigen auf die entsprechende Stelle am Fuß. Frage ich dann weiter, wie der Schmerz sich äußert, ob er stechend, brennend, dumpf, hell, ziehend, drückend oder reißend ist, bekomme ich endlich die Antwort auf meine Eingangsfrage.

Warum erzähle ich Ihnen das? Weil es zeigt, wie Fußprobleme im Allgemeinen therapiert oder behandelt werden. Es geht kaum noch darum, die Situation erst einmal mit einem der aussagekräftigsten Instrumente zu erfassen, über das wir verfügen: mit unseren Sinnen. Vielmehr wird die Beschwerde umgehend katalogisiert und daraufhin wird entsprechend der gängigen Praxis eine Lösung in Form von Einlagen, Spritzen oder Operationen bereitgestellt. Viele Menschen sind damit zunächst auch zufrieden, merken allerdings spätestens dann, wenn die Beschwerden zurückkommen oder an einer anderen Stelle des Körpers auftauchen, dass die so wichtige Ursachenforschung komplett auf der Strecke geblieben ist. Dabei wissen doch diejenigen, die von Problemen geplagt werden, meist bestens über sich Bescheid. Können sagen, wo es wehtut, seit wann es schmerzt und wann und wie der Schmerz entstanden ist oder sich verschlimmert hat. Ebenso