

Nein, dann wird es Zeit sich zu informieren. Fast alle Menschen in zivilisierten Ländern gehen falsch. Sie tragen Schuhe und sind der Meinung, teure Schuhe mit Fussbett seien besser als billige Latschen. Mit den billigen Latschen oder mit Barfusschuhen könnte man korrekt gehen. Aber das ist auch selten der Fall.

Jogger haben in den letzten Jahren wieder gelernt, wie man fusstechnisch korrekt rennt. Auf dem Ballen vorne (Vorfussgehen). Doch etwa 30 % rammen immer noch den Fersen in den Boden und leiden an Knie- und Rückenschmerzen. Im Alltag gehen aber auch die meisten Jogger falsch.

Für was haben wir Menschen Zehen? Zum festhalten auf einem Baum. Aber das müssen wir nicht mehr. Doch wir können mit den Zehen fühlen, wie wir auch gerne mit unseren Fingern fühlen. Also fühlen wir doch den Boden auf dem wir gehen.

Auf federnden Fussballen gehen. Das wär's bereits und wir könnten uns viel Leid sparen.

Doch was machen wir täglich? Wir stampfen mit unseren Fersen in den Boden. Die Stösse des harten Bodens finden wir irgendwie gut. Schmerzen dann die Füsse, lassen wir die Gelenke beim Arzt verschrauben. Schmerzen Knie- und Hüftgelenke, lassen wir Prothesen einsetzen. Schmerzt der Rücken, dann rennen wir von Arzt zu Arzt. Jeder hat eine andere Meinung. Wir lassen unsere Bandscheiben operieren... Doch der Schmerz bleibt. Schmerzt der Nacken, lassen wir Wirbel einrenken, wo es nie etwas zum einrenken gibt. Und bei Kopfschmerzen rennen wir wieder von Arzt zu Arzt, der mehrere Schmerzmittel verschreibt. Den Fersensporn? Ja, ja das ist Alltag. Da finden wir Schuheinlagen, die helfen sollen.

Wenn wir mit unseren Platt- oder Spreizfüssen und Haluxzehen kaum noch gehen können, und das Übergewicht von oben auch noch drückt, schwanken wir nur noch hin und her, kommen kaum noch vorwärts und jammern, dass wir nicht mehr die Jüngsten sind.

Die Homöopathen, Physiotherapeuten und Orthopäden u.a. freuts und helfen so gut es noch möglich ist. Das heisst, die Leidenden leiden weiter und weiter... Was für ein Elend!

Denken Sie daran, wenn Sie Schuheinlagen tragen, ersetzen Sie damit Ihre Fussmuskeln. Diese verkümmern und Schmerzen, wie auch Verformungen sind die Folgen davon.

«Mein Arzt hat gesagt, ich muss abrollen. Ich war sogar auf dem Laufband und übte das Abrollen mit teuren Schuhen», hören oder lesen wir immer wieder. Müssten wir tatsächlich abrollen, so hätten wir von unserem Schöpfer Rollfüsse bekommen und müssten nicht mit gefederten teuren Gesundheitsschuhen zum Abrollen wie Irre herumlaufen. **Wir haben aber perfekte Füsse für einen federnden, leichten Gang, der unsere Gelenke schont und dafür sorgt, dass wir nicht noch Verdauungsbeschwerden mit unserem klobigen Gang auslösen.**

Beginnen Sie jedoch langsam, am besten Zuhause, barfuss auf dem Ballen vorne zu gehen. Üben Sie und üben Sie nochmals. Zuerst müssen Sie verkümmerte Muskeln wecken und stärken.

Mit einem korrekten Gehen schmerzt die Arthrose sehr oft plötzlich nicht mehr. Warum? Weil Sie zusätzlich auch noch Ihre Beinmuskeln brauchen, die Gelenke schonen. Doch der Schmerz kann auch in der verkümmerten Muskulatur stecken und hat mit Arthrose gar nichts zu tun. Arthrose schmerzt nur sehr, sehr selten, auch wenn Sie anderer Meinung sind. Sie werden es selber sehen und spüren.

Wir informieren in unserer Onlineberatung ausführlich.