

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Tanzen *Warum uns Bewegung zur Musik befreit*
Energiequelle Chaga *Der König der Vitalpilze*
Hallux valgus *Den Ballenzeh aktiv in Form bringen*

OKTOBER 10/2017

Sanfte
Frauenheilkunde
Myome
natürlich
behandeln

DIE HEILKRAFT VON OBST, GEMÜSE UND GEWÜRZEN

*Ayurvedisch kochen – mit
heimischen Zutaten*





Fußmassagen beugen der Entstehung eines Hallux valgus vor

nach sich ziehen. Beim **Hallux valgus** ist die Großzehe rund 19 bis 22 Grad in Richtung der übrigen Zehen gespreizt. Meist ist der Zeh gewölbt und das Grundgelenk, das den Zeh mit dem Fuß verbindet, dick und gerötet. Durch die leichte Fehlstellung drückt der Kopf des Mittelfußknochens von innen gegen die Haut und den darunter liegenden Schleimbeutel, infolgedessen ist der Ballen der Großzehe verdickt – daher nennt man den Hallux valgus auch Ballenzeh. Diese scheinbare knöcherne Auswachsung wird Pseudoexostose (griechisch: pseudo = falsch) genannt. In diesem Stadium kann man beispielsweise das spezielle Konzept der *Spiraldynamik* anwenden. Dieses wurde vor mehr als 20 Jahren zur Therapie von körperlichen Beschwerden entwickelt – unter anderem auch für den Hallux valgus: Mithilfe von speziellen Wahrnehmungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen werden die Fußbeschwerden genau diagnostiziert und therapiert. Geeignete

Beispiele für Hallux valgus finden Sie unter www.my-medibook.de/hallux-valgus.html

Auch regelmäßige Fußgymnastik fördert die ausgewogene Belastung des Fußgewölbes und kann den Zeh wieder in seine richtige Position bringen.

Ist der Zeh noch etwas stärker abgespreizt und dadurch zwar schon in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, aber noch ohne große Schmerzen, spricht man vom **Hallux limitus**.

Um das weitere Voranschreiten der Abspreizung zu verhindern, sollten Sie so oft wie möglich barfuß laufen, denn dabei werden vor allem die Muskeln, die wir im Alltag kaum benutzen, gedehnt und gestärkt. Vermeiden Sie zudem unbedingt enge oder kurze Schuhe und achten Sie beim Schnüren darauf, dass die Schuhbänder am unteren Ende nicht zu straff sind und die Zehen genug

Spielraum haben. Tragen Sie spezielle Hallux-valgus-Strümpfe oder Zehensocken – sie schützen jeden einzelnen Zeh und lassen gleichzeitig genügend Freiraum.

Mit zunehmendem Neigungsgrad kann der Zeh so gut wie gar nicht mehr bewegt werden – wenn, dann nur unter starken Schmerzen. Hier liegt ein **Hallux rigidus** vor.

Schreitet die Erkrankung weiter voran, kann das Großzehengrundgelenk auch vollständig

Schüßler-Salze zur Stärkung des Bindegewebes



Nehmen Sie von den Schüßler-Salzen Nr. 1 Calcium fluoratum D6 (das Bindegewebsmittel unter den Schüßler-Salzen), Nr. 11 Silicea D12 (gibt Struktur und stärkt) und Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 (reinigt von gestauter Säure) je ein bis zwei Tabletten und lassen Sie diese unter der Zunge zergehen. Die Einnahme sollte zwei- bis dreimal täglich über einen langen Zeitraum erfolgen.

und mit der bestrichenen Seite auf die schmerzende Stelle legen. Bei akuten Entzündungen den sich schnell erwärmenden Wickel nach 20 Minuten erneuern. Empfehlenswert ist ein Quarkwickel auch bei chronischen Schmerzen: Dazu den Quark möglichst über Nacht einwirken und antrocknen lassen. Gegen das Verrutschen mit Klarsichtfolie und Handtuch umwickeln.

SELBER AKTIV WERDEN

Ein Zeh in Schiefelage ist kein hoffnungsloser Fall. Entscheidend ist aber, dass man selber aktiv wird, um seinen Zeh beweglich zu halten. Einlagen, Schienen oder Spritzen bieten nur kurzfristige Lösungen. Für eine dauerhafte und nachhaltige Besserung ist Eigenverantwortung gefragt. Widmen Sie sich, falls möglich, täglich Ihrem Hallux. Bewegen, pflegen, massieren und stärken Sie ihn – und verpacken Sie ihn in Schuhe, in denen er sich frei entfalten kann.

Claudia Rieß

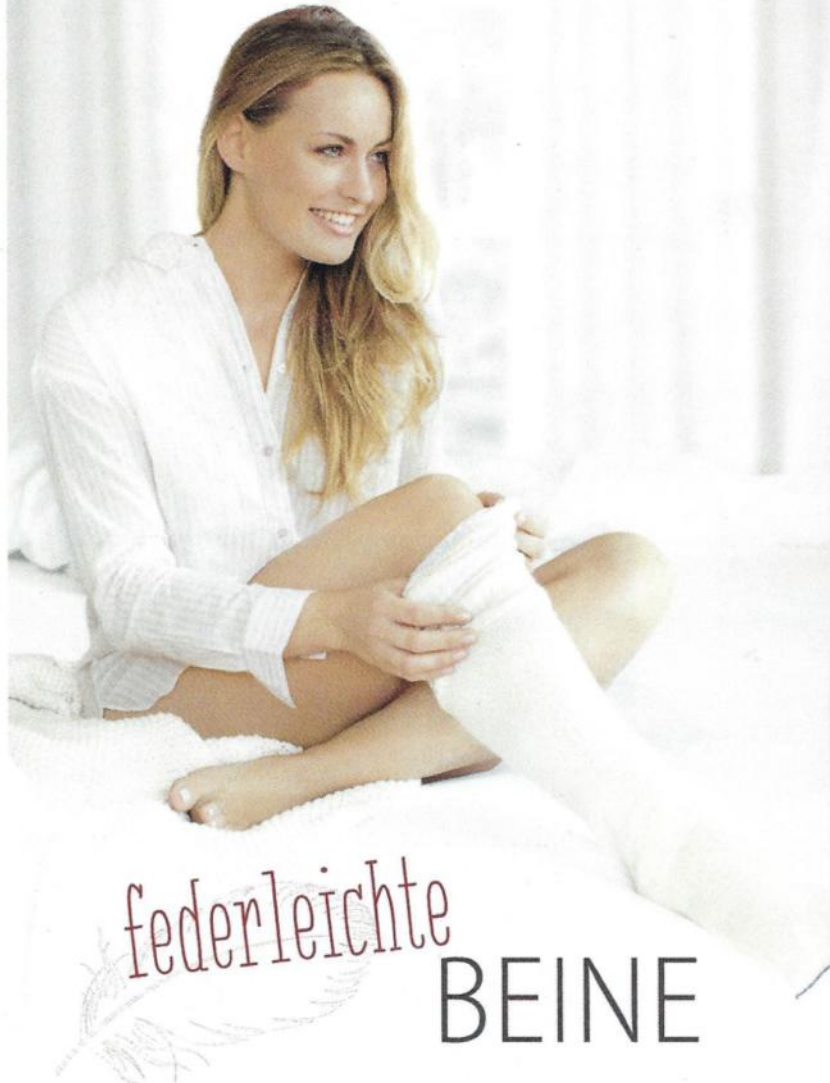
*Siehe NATUR&HEILEN 10/2006 „Retterspitz – ein altes Hausmittel neu entdeckt“

► Literatur:

- Carsten Stark: *Das Buch vom Hallux. Ganzheitliche Hilfe ohne OP.* Südwest Verlag, 2017.
- Christian Larsen: *Gut zu Fuß ein Leben lang. Trainieren statt operieren: Die besten Übungen aus der Spiraldynamik.* Trias Verlag, 2013.

► Bezugsquellen:

- Zehen- und Hallux-valgus-Socken sind u. a. erhältlich bei www.knitido.de, Tel.: 030 / 66 40 93 00.
- Besonderes Schanwerk für Hallux valgus findet man zum Beispiel unter www.lashoe.de, Tel.: 0211 / 54 55 48 50.



Mit den **BasischenStrümpfen**® erleben Sie das einzigartige Gefühl federleichter Beine. Die hochwertigen Strümpfe aus dem AlkaWear-Sortiment pflegen und regenerieren intensiv – mit dem faszinierenden Ergebnis basisch-streichelzarter Haut. In Kombination mit **MeineBase**® entsäuern die Basischen-Strümpfe besonders zelltief. So sorgen sie für Elastizität, jugendliche Frische und beneidenswert schöne Beine.

Die **BasischenStulpen**® bilden in Kombination mit dem Produkt **MeineBase**® die optimale Ergänzung – besonders bei körperlicher Aktivität wirken sie einer Belastungsübersäuerung direkt entgegen. Sie lindern entzündliche Prozesse und sorgen für mehr Freude und Erfolg beim Sport.



Jetzt weitere Informationen anfordern: Tel.: +49 (0) 25 34 - 97 44-0

www.p-jentschura.com