

A man with short brown hair, wearing a light blue button-down shirt and dark blue trousers, is sitting on a lush green lawn. He is barefoot, with his feet propped up in front of him. He is smiling and resting his chin on his right hand. The background is a soft-focus green field with trees and a warm, golden light from the sun, suggesting a late afternoon or early morning setting.

Carsten Stark

Extra:
mit Tipps zum
richtigen
Barfußgehen

Füße gut, alles gut

Ganzheitlich gesund ohne Einlagen, Medikamente und OP

Füße gut, alles gut

„Dieses Buch ist meinem Bruder Roland gewidmet, der seine Karriere als Hochspringer im Weltklassesegment aufgrund medizinisch nicht erkannter Ursachen aufgeben musste.“

Carsten Stark

Füße gut, alles gut

südwest

Vorwort	6
Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen	8
Kapitel 1: Füße im Fokus	10
Selbst erlebt! – Meine eigene Geschichte	11
Die Basis – bevor Sie losgehen	14
Präzisionsmaschine Mensch	16
Die Sensomotorik	19
Spuren, die man lesen kann	21
Kapitel 2: Wie wir unsere Füße quälen	24
Teufels(Schuh)werk	25
Verschiedene Schuhformen und ihre Konsequenzen	32
Übliche Fußtherapien – ein Millionengeschäft	37
Kapitel 3: Die Füße verstehen	42
Vom Greif- zum Lauforgan	43
Von den Zehen zu den Zähnen	46
Die Sache mit den Schmerzen	51
Was passiert bei Arthrose?	55
Chronische Fußbeschwerden	57
Kapitel 4: Barfuß – mehr als nur ein Trend	62
Der natürliche Gang	63
Sind wir mit Schuhen auf die Welt gekommen?	65
„Echtes“ Barfußgehen	72
Schuhe aus, Socken aus! Barfußtraining!	77
Das Thema „Barfußschuhe“	86
Mythen und Märchen zum Thema „Barfußgehen“	89
Tausend Gründe fürs Barfußgehen	93

Inhalt

Kapitel 5: So sorgen Sie gut für Ihre Füße!	96
Wie Sie Ihre Füße schützen können	97
Die „paradoxe Intervention“	100
Kapitel 6: Ergänzende Therapien – meine Auswahl für Sie	102
Was Heilsteine, Pfarrer Kneipp und Co. bewirken können	103
Kapitel 7: Die sieben Fußzonen	108
Entscheidend: die ganzheitliche Sicht	109
Fußzone 1	110
Fußzone 2	118
Fußzone 3	124
Fußzone 4	130
Fußzone 5	136
Fußzone 6	142
Fußzone 7	148
Nachwort	155
Sachregister	156
Ein rechtlicher Hinweis	159
Impressum	160

Liebe Leserin, lieber Leser!

Dass Sie dieses Buch in den Händen halten, ist vermutlich kein Zufall. Entweder sind Sie interessiert daran, mehr über Füße zu erfahren oder Sie haben ein gesundheitliches Problem, das Sie schon länger belastet und wofür Sie eine Lösung suchen. Vielleicht hat Ihnen auch jemand das Buch in die Hand gedrückt, weil er meinte, es würde Ihnen helfen können. Oder Sie stehen vor der Entscheidung: Operation – ja oder nein? In allen Fällen freue ich mich, dass ich, Carsten Stark, auf den folgenden Seiten die Gelegenheit habe, Ihnen ein faszinierendes Wunderwerk der Natur näherbringen zu können – Ihre Füße.

Der Inhalt dieses Buchs beruht überwiegend auf meinen praktischen Erfahrungen der letzten zehn Jahre, in denen ich als FUSS-KARTOGRAPH gearbeitet habe, auf der Sichtung Tausender von Fußbildern und auf eigenen intensiven Erfahrungen – denn was wäre ein guter Berater ohne die in der Praxis selbst erprobten Erkenntnisse.

Neulich fragte mich ein Freund, was mich denn dazu veranlasst habe, dieses Buch zu schreiben. „Weißt du“, antwortete ich ihm „wenn jeder Zweite, der in die Praxis kommt, zu mir sagt: ‚Herr Stark, Sie sind meine letzte Hoffnung!‘, dann ist das zwar recht schmeichelhaft, aber doch irgendwie bedenklich, oder nicht? Wie viele Menschen nehmen einen weiten Weg und lange Wartezeiten auf sich, um ihre Füße von mir begutachten zu lassen. Mein Terminkalender ist voll – und nun frage ich dich, mein Freund, wie kommt es, dass es beim heutigen Überangebot von Therapiemöglichkeiten und technischem Know-how für so viele Menschen mit schmerzhaften und leidvollen Fußproblemen keine nachhaltigen und zufriedenstellenden Lösungen gibt?“

Vorwort

Dieses Buch ersetzt kein persönliches Gespräch oder eine individuelle, ganzheitliche Betrachtung und Behandlung. Maximal vermag es eine erste Hilfestellung zu leisten und Zusammenhänge aufzeigen. Der größte Mehrwert liegt jedoch darin – und das ist mein ganz persönliches Anliegen und mein Geschenk für Sie – dass Sie sich selbst und Ihre Füße nach der Lektüre vermutlich neu entdecken und in einem anderen Kontext betrachten können. Der wichtigste Satz, der mich über all die Jahre immer begleitet hat, heißt: „Jede Beschwerde hat ihre Ursache, und wenn die Beschwerden nicht nachhaltig verschwinden, wurde die Ursache nicht entdeckt.“ Und wenn es mir mit diesem Buch gelingt, Sie auf diesen Pfad zu führen, dorthin, dass Sie an die Stelle von Mutlosigkeit und Hoffnungslosigkeit wieder Hoffnung und Zuversicht setzen, dann geben Sie mir ein großes Geschenk zurück. Ich möchte Sie motivieren, wieder in Richtung Chance zu denken. Fassen Sie den Mut, hinzusehen und sowohl Gewohnheiten als auch angebliche Gesetzmäßigkeiten zu hinterfragen. Stellen Sie sich wieder aufrecht auf Ihre Füße, finden Sie Ihren eigenen Tritt und Ihren eigenen Weg.

Glauben Sie mir, Füße und Spuren lügen nicht.

Es gibt kaum einen anderen Körperteil, der mehr über Sie und Ihr Leben aussagt, und Sie selbst können viel mehr Einfluss nehmen, als Sie jetzt im Augenblick vielleicht denken. Es ist mir eine große Freude, Sie mit diesem Buch dabei zu unterstützen.

Ihr Carsten Stark

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



Wenn man Ihnen empfiehlt,

- + bei Fußbeschwerden Schuhe mit weicher Sohle zu kaufen.
- + Einlagen zu tragen!
- + Barfußschuhe zu kaufen, ohne dass Sie Barfußläufer sind.
- + bei Beschwerden barfuß zu laufen.
- + beim normalen Bergwandern auf jeden Fall hohe, feste Bergschuhe zu tragen.

Wenn Sie hören, dass ...

- + man „da nichts mehr machen kann“.
- + man schnell operieren muss, am besten, bevor es noch schlimmer wird.
- + „alles von der Psyche kommt“.
- + eine Maßanfertigung die beste Lösung ist.
- + Sie einen Spreiz-/Senk-/Knick-/Hohlfuß haben und deshalb operiert werden müssen.
- + Sie einen Zehenspreizer oder eine Hallux-Schiene über Nacht tragen sollen.

Wenn Sie glauben, dass ...

- + kalte Füße grundsätzlich krank machen und eine Blasenentzündung bewirken.
- + Fußreflexzonen-Therapie eine Fuß-Therapie ist.
- + Yoga Ihre Fußprobleme behebt.
- + Barfußgehen bereits das Gehen mit nackten Füßen im Haus oder eventuell mal im Garten ist.

Wenn Sie bemerken, dass ...

- + Sie ungewöhnlich schnell die Diagnose Arthritis/Arthrose bekommen.
- + Ihr Fußbehandler Schuhe mit Fußbettung oder dicker Sohle trägt.
- + Ihnen eine Fußdiagnose gestellt wird, ohne dass Ihre Füße angefasst oder durchleuchtet worden wären.
- + Sie Ihre Schuhe vor der Tür des Behandlungsraums abstellen müssen.
- + die Lösung von Fußproblemen durch sensomotorische Einlagen angepriesen wird.
- + sich Ihre Fußtherapie nur einseitig mit Ihren Füßen beschäftigt.
- + Sie trotz aller Bemühungen nach vier Wochen noch keine Veränderung Ihrer Symptome feststellen können.
- + der Kieferorthopäde Sie nicht zum Osteopathen bzw. FUSSKARTOGRAPHEN schickt.
- + Ihr Psychotherapeut begleitende Therapien der Füße nicht empfiehlt.
- + Ihnen die Fußpflegerin oder der Fußpfleger regelmäßig die Hornhaut an den Füßen entfernt, ohne Sie auf mögliche Fehlbelastungen oder Schuhwerkkorrekturen hinzuweisen.
- + bei chronischen körperlichen Beschwerden Ihre Füße nicht beachtet werden.

Kapitel 1

Füße im Fokus

A man with short brown hair, wearing a light blue button-down shirt and dark blue jeans with rolled-up cuffs, is sitting on a large, mossy log in a forest. He is barefoot, and his feet are prominently featured in the foreground. He is resting his chin on his hand and looking towards the camera with a slight smile. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

Vieles, das in der Entwicklung von Technik oder Medizin als Durchbruch erlebt wurde, beruhte auf zufälligen Entdeckungen oder entstand aus der Bewältigung eines Problems heraus. So ist auch die FUSSKARTOGRAPHIE ins Leben gekommen. Will man ein Problem beseitigen, muss man es zunächst einmal gut beobachten und herausfinden, wodurch es entstanden ist. Darum erzähle ich Ihnen nicht nur meine eigene Geschichte und was es mit der FUSSKARTOGRAPHIE auf sich hat, sondern ermuntere Sie ausdrücklich dazu, Ihre Füße, aber auch Ihre Schuhe, genauer unter die Lupe zu nehmen.

Selbst erlebt! – Meine eigene Geschichte

Der Leidensweg

Ich war schon immer ein sportlicher Mensch, habe mich viel bewegt und hatte Spaß daran, im Sport meine Grenzen auszuloten. Bis zu dem Tag, an dem ich unspezifische Rückenschmerzen bekam, die sich durch keine Therapie abstellen ließen. Sie veränderten nicht nur meinen Alltag, sondern letztendlich mein Leben. Ich stellte mir den Wecker auf morgens 5 Uhr, um eine Schmerztablette einzunehmen, damit ich um 7 Uhr aufstehen konnte. Die Schmerzen strahlten nicht nur in mein Bein aus, sondern quälten meinen Körper und meine Sinne. An Sport war nicht mehr zu denken, und auch sonst war ich kaum noch in der Lage, irgendetwas zu leisten. Über 18 Monate machte ich dieses Martyrium durch, eine Situation, die sich immer mehr zuspitzte, bis ich endlich operiert wurde.

Eigentlich hatte ich eine Operation vermeiden wollen und deshalb zunächst nach Alternativen gesucht – angefangen von schulmedizinischen Therapiemethoden wie Quaddeln, Katheterspülungen und Stoßwellentherapie bis hin zu Schuheinlagen, später über physikalische Therapiemethoden wie Fango, Massage, Manualtherapie bis hin zu alternativen Heilansätzen wie Ernährungsumstellung, Cranio-Sakral-Therapie, Gyrotonic, Feldenkrais und Osteopathie. All diese Behandlungsmethoden brachten mir lediglich eine temporäre Erleichterung, bis sich die Schmerzen mit aller Macht zurückmeldeten.

Eine der für mich prägendsten Erkenntnisse, die ich während meiner langjährigen heilpraktischen, psychologischen und medizinischen Ausbildung von meinen Lehrern übernehmen durfte, konnten Sie schon im Vorwort lesen: „Jede Beschwerde hat ihre Ursache, und wenn die Beschwerden nicht nachhaltig verschwinden, wurde die Ursache nicht entdeckt.“

Also begab ich mich auf die Suche und begann, mir Gedanken darüber zu machen, was die Ursache für meinen Leidensweg gewesen sein könnte und wie sich