



Michael Meurer

ist Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung, was sich für Jungen und Männer - auch jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Fragen der Leser und Erwähnenswertem des Autors gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

geht, muß einmal um die Erde laufen, um an einen Ort nur einen Meter hinter seinem vorherigen Standpunkt zu gelangen – wahrscheinlicher aber landet er in einer Sackgasse. Und da muss man sich rückwärts bewegen können! Das Rechnen, das Ihr aus der Schule kennt, hieß früher einmal Raumlehre, und da rechnete man und frau auch vorwärts (Addition) und rückwärts (Subtraktion). Selbst im Minusbereich kann man rück- und vorwärts gehen (PISA lässt grüßen)! Wie bin ich überhaupt auf den Standpunkt gekommen? Richtig, ich wollte etwas über

Füße im Allgemeinen und Fußkrämpfe im Speziellen

sagen, und das kennt Ihr ja vielleicht: Ihr entspannt oder lauft – und urplötzlich gibt es einen Krampf, der Fuß krümmt sich wie wild und tut höllisch weh. Was tun? Ich dachte mir, das ist interessant, weil es viele betrifft und alle schon einmal erlebt haben. Und da gibt es doch bestimmt viele Informationen, aber: Pustekuchen! In meinem Medizin-Wälzer HOLLMANN & HETTINGER (*Sportmedizin*; Stuttgart 1990), immerhin gut 650 Seiten, finden sich nur ganze 10 Zeilen dazu! Die Zeichnung vermittelt einen Eindruck, wie

komplex so ein Fuß aufgebaut ist. In einem früheren Artikel habe ich schon mal beschrieben, dass ein relativ großes Körpergewicht auf eine sehr kleine Fläche gestellt wird (anders beim Eiffelturm, da ist unten viel Fläche). Zu sehen sind da viele Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven – davon gibt es noch viel mehr in weiteren Schichten des Fußes! Und alle müssen mit Nahrungsstoffen versorgt werden.

Die sportmedizinische Information: wenn es keine Verletzungen gibt, bedeuten Krämpfe Elektrolytverluste nach andauernder Belastung, gleich welcher Art (laufen, schwimmen). Bei Tätigkeiten, die Schweiß treibend sind, wird Salz ausgeschieden (NaCl), und dieses NaCl ist u.a. für die innermuskuläre Energieversorgung entscheidend. Präventiv solltet ihr also viiiiiel trinken; meine Empfehlung, wieder einmal: natürliches Wasser ohne Kohlensäure, mit oder ohne Apfelsaft, wäre super.

Die andere Facette ist: ein Fuß, der warm ist, ist besser durchblutet, und das bedeutet eine noch optimalere Energieversorgung. Bei einer Krampf-Empfindlichkeit (z.B. langes Sitzen, Gymnastik, Entspannung) kann es deshalb sinnvoll sein, weitere frische Socken zu haben (und zwar dabei, ja Mutti!), um sie eventuell schnell wechseln zu können. Ergo: immer Wollstrümpfe anziehen, um einen Krampf zu vermeiden.

Nochmal also die Frage: was tun, wenn es doch zum Krampf kommt? Die meisten setzen sich dann hin, ziehen den "großen Onkel" von der Fußsohle weg und dehnen die Muskeln auf der Unterseite. Der Erfolg ist aber mittelpfächtig, und meist muss der Fuß mehrmals auf diese Weise behandelt werden. In meinen Augen ist das widersinnig, denn: wenn sich der Fuß verkrampft, zieht er sich zusammen – und es soll nun Heilung bringen, in dem er brutal auseinandergezogen wird? Ich reagiere, wenn es mir passiert, so: ich nehme den Fuß zwischen die Hände und mache nichts anderes, als ihn zu wärmen! Und es klappt! Es bleiben zwar noch 2-5 Sekunden Krampf, aber der Krampf verschwindet *nachhaltiger*. Und ich empfinde es trotz der unangenehmen Situation als sehr spannend, diese Power in meinem Fuß zu erleben.

Bei der „gewalt“igen Dehnung des großen Zeh spielt der Dehnreflex eine Rolle. Dieser führt zu einer besseren Durchblutung. Aber da sind wir schon beim nächsten Thema, dem Dehnen und Stretchen. Zunächst mal bis hierhin: Noch Fragen??

Ich wünsche Euch gute, sichere und unverkrampfte Standpunkte und damit eine angenehme Zeit. Und natürlich einen schönen, warmen, nicht zu verregneten Sommer! Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden... Antworten und weitere Themen demnächst an dieser Stelle.

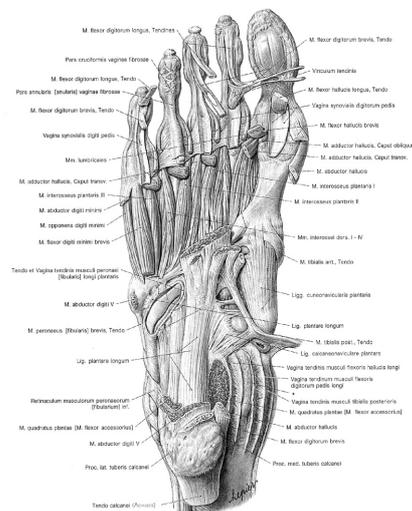
Michael Meurer • Fax 05232. 929063
Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen
michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de

Hallo liebe Männen!

Na, wie geht es Euch? Noch Bodenhaftung in diesen turbulenten Zeiten? In unserer Sprache gibt es ja viele bildhafte Verbindungen zur Bewegung und zum Körper, z.B.: „mit beiden Beinen auf dem Boden stehen“. Das kann heißen: einen Standpunkt zu haben. Habt Ihr einen Standpunkt zu George Bush und seiner Politik? Hat George Bush einen? Und ist der (noch) veränderbar?

Aus Feldenkrais-Sicht, auf der physischen Ebene, ist ein "guter" Standpunkt einer, der es jederzeit ermöglicht, entweder an einem Ort zu bleiben oder aber in jede Richtung zu gehen, vor oder zurück, nach rechts oder links. Nur wenn der Standpunkt mit geistiger Wachheit beibehalten wird, steht man sicher und ermüdet nicht so schnell.

Einen Standpunkt zu erwerben und zu erhalten ist im (politischen) Leben nicht einfach, für einen kleinen Erdenbürger ist sein Erwerb sogar eine Über-Lebensaufgabe und gleichzeitig höchst spannend. Der Standpunkt ist dann das Ergebnis einer Bewegungs- und Raumerfahrung, die sich u.a. aus der Vor-, Rück- und Seitwärtsbewegung ergibt. In der Bewegungsentwicklung von Kindern bedeutet *rückwärts* gehen können einen qualitativen Schritt *vorwärts*, weil die Raumerfahrung nicht ausschließlich in einer Vorwärtsbewegung erlebt werden kann. Wer nur vorwärts



aus Johannes SOBotta:
Atlas der Anatomie des Menschen; München 1988