

MEDIEN INFORMATION

Carsten Stark mit „Füße gut – alles gut!“

Unsere Füße sind nicht nur das Ende unserer Beine. Sie hinterlassen Spuren und tragen uns ein ganzes Leben. Oft mögen wir sie nicht besonders, finden sie zu breit oder zu lang. Doch wenn sie nicht funktionieren und uns Schmerzen bereiten, dann geht gar nichts mehr und das im wahrsten Sinne des Wortes. Carsten Stark, Fußkathograf aus München, referiert im Rahmen von Marianne Macks ehrenamtlicher Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ über diese oft so vernachlässigten Körperteile, die Füße. Rund 350 Gäste hören interessiert zu und notieren eifrig einige Tipps des Referenten.

Carsten Stark ist sich nach über zehn Jahren praktischer Erfahrung sicher: „Es gibt kaum ein anderes Körperteil, das mehr über Sie und Ihr Leben aussagt. Füße lügen nicht!“

350 Gäste schauen auf ihre Füße. Fast alle Damenfüße stecken in Pumps oder mehr oder weniger spitzen Schuhen. Carsten Stark hat eine Fuß-Plastik mitgebracht. Daran erklärt er die sieben Fußzonen, woran man ein harmonisches Fußbild erkennt und welche Schlüsse er daraus ziehen kann. So entstehe ein „Leitfaden“ von den Zehen über den Fußballen, den Mittelfuß bis hin zur Ferse. Ein Beispiel: Fußzone eins sind die Großzehen, der Hallux (Stand der Großzehe) und das Großzehengrundgelenk. Außer Schmerzen beim Abrollen und unter dem Fuß beim Auftreten können auch Entzündungen und Bewegungseinschränkungen die Beschwerden sein. Doch es können auch andere Bereiche Probleme bereiten, die man nicht vermutet - Beschwerden im unteren Rücken, Nackenverspannungen, Sehnenscheidenentzündung, abnehmende Sehkraft, Abgeschlagenheit, zähes Denken. Empfindungen wie Enttäuschung, Schuldgefühle, Unsicherheit, sich im Alltag „verbiegen“ müssen, können nach Carsten Stark auch mit unseren Großzehen zusammenhängen. Sein Fazit lautet: „Ganzheitliche Betrachtung“.

Carsten Stark hat seine Barfußschuhe längst ausgezogen und etliche Gäste ihre Schuhe auch. Genug der Theorie, jetzt müssen die Füße ran – ohne Socken. Mit Gummiband, Wäscheklammer und Steinen wird die Beweglichkeit getestet, was allen viel Freude bereitet.

Unternehmenskommunikation

Telefon +49 7822 77-14100
Telefax +49 7822 77-14105
presse@europapark.de

Europa Park Straße 2 | 77977 Rust
www.europapark.de/presse

MEDIEN INFORMATION

Es folgen etliche Tipps: Raus in die Natur! Die Haut an den Füßen, die sogenannte Ledersohle, braucht eine häufige Reizung. Barfußgehen ist aktiver Gefäßschutz, stabilisiert den Blutkreislauf und schützt vor Stürzen und Verletzungen. Nicht umsonst nennt man die Füße „das zweite Herz“.

Die Zuhörer sind beeindruckt. Ihre Füße sind immer noch frei, sie lassen ihre Zehen spielen und sind sehr nachdenklich. Wichtig sei, dass man es langsam angehen lassen soll. Meistens dauert es mindestens ein halbes Jahr, bis man sich an das Barfußgehen gewöhnt habe.

Außerdem sind Schuhe ein großes Thema. Hier einige Schuhformen und ihre Konsequenzen: High Heels fördern die Bildung von Spreizfüßen und Krallenzehen, Schnabelschuhe sind spitz zulaufend und quetschen den Vorfuß daher ein. Plateausohlen steigern das Risiko von Sprunggelenksverletzungen durch Umknicken und Turnschuhe sind nur sinnvoll beim Joggen auf harten Böden. Die Fußmuskulatur wird schwach, die Bildung von Knick- und Senkfuß wird begünstigt. Flip-Flops und Hausschuhe bieten keinen Halt, das Körpergewicht „donnert“ mit extremer Wirkung auf die Ferse. Der Renner sind Schuhe mit Keilabsätzen, da sie die beste Alternative sind.

Keine Sorge, Carsten Stark sieht das nicht dogmatisch: „Ist der Fuß fit und gesund, kann er fast jeden Schuh tragen. Trainieren sie barfuß – arbeiten und shoppen sie im Schuh, dann kann Frau auch High Heels tragen!“

Marianne Mack und das Publikum sind begeistert von diesem informativen Vortrag. Viele Fragen darf Carsten Stark beantworten und etliche Bücher signieren. Gemeinsam mit seinen Zuhörern freut er sich, dass mit den Spenden des heutigen Abends drei Kinder unterstützt werden, die binnen zwei Monaten zu Vollwaisen geworden sind.

Unternehmenskommunikation

Telefon +49 7822 77-14100

Telefax +49 7822 77-14105

presse@europapark.de

Europa Park Straße 2 | 77977 Rust

www.europapark.de/presse