Es gibt 1000 Gründe, etwas für deine Füsse zu tun…
hier die 10 wichtigsten:

1. Der Hallux valgus gehört zu den häufigsten «statischen Fussdeformitäten». Das bedeutet, der Fuss hat sich durch falsche Statik – durch chronische Fehlbelastung – im Verlaufe der Jahre verformt. Dagegen kannst du etwas unternehmen – Schritt für Schritt.
2. In der Medizin gilt das Dogma: Gegen «statische Fussdeformitäten» hilft nur das Skalpell. Irrtum! Was durch Fehlbelastung entstanden ist, kann durch richtige Belastung zumindest teilweise korrigiert werden. Sehnen, Muskeln und Knochen passen sich den effektiven Belastungskräften an – im Guten wie im Schlechten.
3.In Afrika und Asien gibt es Naturvölker, die barfuss auf Naturböden gehen. Hallux valgus & Co. sind dort so gut wie unbekannt. Ziehen diese Menschen in die Grossstädte, gleicht sich die Häufigkeit innerhalb einer Generation jener der Stadtbevölkerung an. Fazit: Der moderne Lebensstil spielt bei der Entstehung des Hallux valgus eine wichtige Rolle.
4.Damit stellt sich die Schlüsselfrage: Was setzt den Füssen heutzutage derart zu, dass die Grosszehen auf krumme Wege geraten? Ganz oben auf der Liste stehen die ewig flachen Böden. Egal ob Teppich oder Parkett, Rasen oder Steinplatte, Asphalt oder Beton – alles flach! Den Füssen fehlen Trainingsreize, sie verkümmern. Dagegen lässt sich was tun!
5.Zu den flachen Böden hinzu kommt ein krasser Bewegungsmangel. Ursprünglich ist der Mensch ein Nomade, während Jahrmillionen zwanzig Kilometer pro Tag unterwegs. Heute sind es noch 500 Meter. Kein Wunder erleiden die Füsse ein ähnliches Schicksal wie eingesperrte Windhunde: Sie gehen vor die Hunde.
6.Wenn die Schuhe vorne zu eng sind, wird die Grosszehe in den X-förmigen Schiefstand gezwungen. Falsche Schuhe sind perfekte Wegbereiter für die Entwicklung eines Hallux valgus. Deshalb gilt: enge Schuhe beim Ausgehen sind okay – aber nicht den ganzen Tag. Und: Für jede Stunde in zu engen Schuhen anschliessend eine Minute Fussgymnastik
7.Kinderfüsse liegen uns am Herzen, deshalb wurde die Fussgymnastik für Kinder erfunden. Leider oft mit falschen Übungen. «Mit den Zehen einen Bleistift greifen» trainiert die falschen Muskeln und fördert so die Entwicklung von Krallenzehen. Was Hänschen in jungen Jahren falsch lernt, macht Hans später ein Leben lang falsch.