

Die Füße brauchen mehr Aufmerksamkeit

Die Senziger Medizinerin Barbara Schwanitz bietet mit ihrer Fuß-Fibel und Workshops in der Region Hilfe zur Selbsthilfe bei Fuß-Problemen.



Die Medizinerin Barbara Schwanitz hat eine lehrreiche Fuß-Fibel verfasst. Quelle: Karen Grunow

Senzig. In so genannten Five-Fingers-Schuhen öffnet Barbara Schwanitz die Tür; in ihrem offen gestalteten Haus liegen kleine Igelbälle, sie selbst rollt sich den Sitzball zurecht. Würde der neue Gast nun – statt schicklich im Sessel die Beine übereinander zu schlagen – im Schneidersitz auf dem Sofa Platz nehmen, würde sie keinen Anstoß nehmen.

Die promovierte Ärztin propagiert solche Sitzhaltungen, die für das Bewegungssystem des Menschen förderlicher sind. Seit sie selbst vor Jahren nach einer Fuß-Operation lange litt, hat sie sich mit dem Thema Füße und allem, was aus Fußfehlhaltungen und -formungen resultiert, intensiv befasst. Und hat an sich selbst ausprobiert, wie sie ihre Beschwerden überwinden und dauerhaft positiv auf Muskulatur und Körperhaltung einwirken kann. Mit Erfolg. Deshalb hat sie nun ein Buch

darüber geschrieben. „Fuß-Fibel – Vom Knickfuß zum aufrechten Gang“ heißt es und der Untertitel erklärt außerdem, dass es der „Selbstversuch einer betroffenen Ärztin“ ist. Es soll eine Art Anleitung sein, Hilfe zur Selbsthilfe.

Ferse, Außenkante, Vorderfußballen

Doch die bietet sie nicht nur mit dem Buch. Sie wird in der nächsten Zeit mehrfach in der Region über das Thema sprechen, mit den Besuchern Übungen ausprobieren, Hilfsmittel vorstellen. Am 15. Oktober zum Beispiel in Prieros, da geht es ihr um Erwachsene mit Beschwerden. Am 24. Oktober dann sind in die Königs Wusterhausener Stadtbibliothek Eltern mit ihren Babys, aber auch alle anderen Interessierten eingeladen. Sie möchte die jungen Familien ein wenig schulen, dafür sorgen, dass diese achtsamer die ersten Gehversuche ihrer Kinder, aber auch ihren eigenen Gang beobachten. Dabei beruft sie sich auch auf Erkenntnisse des Schweizer Mediziners Christian Larsen.

Eltern sollen lernen, darauf zu achten, dass die Kinder nicht sofort in den typischen Knickfuß rutschen. Den, erklärt Barbara Schwanitz, habe eigentlich jeder. Doch gesund ist das nun mal trotzdem nicht. Barbara Schwanitz streift ihre Five-Fingers-Schuhe ab und stellt sich hin. „Richtig ist: Ferse, Außenkante, Vorderfußballen“, demonstriert sie, wie ein gesunder Fuß aufsetzen sollte.

Selbsthilfegruppe soll anderen Betroffenen helfen

Sie selbst hatte seit den 80er-Jahren Probleme. Beim Orthopäden hieß es dann, das sei eine „Inaktivitätsarthrose“. „Ein Gelenk muss eben immer bewegt werden“, sagt sie. Vor 20 Jahren dann wagte sie den Schritt zur Hallux-OP, an gleich beiden Füßen. Die Beschwerden wurden aber nur schlimmer. Da, erzählt sie, habe sie begonnen, sich intensiv mit ihren Füßen zu beschäftigen, ihnen Gutes zu tun mit Fußbädern, Massagen. „Nach einem Jahr habe ich gemerkt, es wird besser“, erinnert sie sich.

Barbara Schwanitz wollte nun auch anderen Betroffenen helfen, sie mit ihrem Beispiel motivieren. Sie gründete Selbsthilfegruppen, verfasste eine Broschüre als Anleitung. Sozusagen ein Vorläufer ihrer heutigen Fuß-Fibel. Darin eingeflossen sind auch Erfahrungen einiger

Teilnehmer jener Gruppen.

Von Berlin ins Dahmeland

Diese hatte sie in Berlin aufgebaut. Dort lebte Barbara Schwanitz, bevor sie ins Dahmeland zog. In Senzig lebt sie seit nunmehr zehn Jahren. Ursprünglich kommt die Medizinerin aus Dessau, hat dann in Greifswald und nach dem Physikum in Magdeburg studiert, später wurde sie Fachärztin für Allgemeinmedizin in Strausberg, sollte dort dann eine Praxis einrichten. Lange war sie danach in Prenzlau, bevor sie nach Berlin kam. Die Ärztin arbeitete immer wieder auch auf den DDR-Baustellen an der Trasse. „Das war eigentlich die Schule des Lebens“, kommentiert sie jene Jahre. 1990 kam sie zurück, noch bis 1992 arbeitete sie in ihrer Praxis. Da sie sich nicht wie andere Ärzte niederlassen wollte – sie war ja noch Angestellte im öffentlichen Dienst – , wurde sie Mitarbeiterin der Stadträtin für Gesundheit in Berlin-Treptow, kümmerte sich um die Aids-Prävention bei Jugendlichen und wurde dann Psychiatrie-Koordinatorin. Als sie in den Ruhestand ging, entschied sie sich für jene fatale Fuß-Operation.

Fußtraining tut dem gesamten Körper gut

„Fußkrank, aber modisch!“ , kommentiert Barbara Schwanitz, wie eigentlich fast jeder, früher auch sie selbst, den Füßen viel zu wenig Beachtung geschenkt hat. Sie spürt am ganzen Körper, wie gut ihr das Fußtraining tut. Knie, Hüftgelenke, Beckenboden – „alles profitiert davon“. Barbara Schwanitz setzt sich ganz selbstverständlich zum Fernsehen in den Schneidersitz. „Lassen Sie ihrem Körper Zeit“, schreibt sie motivierend in ihrer Fuß-Fibel, wenn sie zu solchen Übungen rät. Sie hat eine Vielzahl praktischer Aufgaben zusammengestellt, gibt Tipps zur Fußpflege genauso wie für die Wahl der richtigen Schuhe, hat Empfehlungen zur Ernährung. Wie geht es ihren Füßen denn heute? „Ach, wunderbar“, sagt sie und lacht zufrieden.

Am 15. Oktober um 16.30 Uhr bietet Barbara Schwanitz mit „Sport für unsere Füße“ im Tourismuszentrum Prieros Anleitungen zur Selbsthilfe. Am 24. Oktober um 10 Uhr gibt es in der Stadtbibliothek Königs Wusterhausen das kostenlose Selbsthilfeprojekt „Wie helfe ich meinem Baby auf die Füße?“ mit praktischen Übungen. Bitte Decke für

das Baby mitbringen.

Von Karen Grunow

Märkische  Allgemeine

[DeineTierwelt.de](#) | [DeineAnzeigenwelt.de](#) | [Fyndoo](#) | [Radio.de](#)