

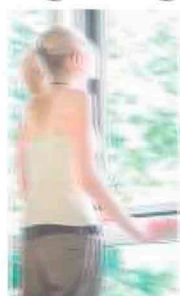


ABENDZEITUNG MONTAG, 21. FEBRUAR 2011  
TELEFON 089.23 77 345 FAX 089.23 77 382  
E-MAIL MEDIZIN@ABENDZEITUNG.DE

### DIE AKTUELLESTEN FRAGEN

Teenager mit Magersucht: Studien zeigen, dass Patienten mit Essstörungen immer jünger werden. Bisher von fünf Jugendlichen zeigt heute schon ein auffälliges Essverhalten:

## Magersüchtige immer jünger?



Prof. Ulrich Koderlitz, Arztlicher Direktor der Schön Klinik Rosenfeld in Prien (Chiemsee): „Ja, früher lag das Erkrankungsalter für Magersucht im Mittel bei 20 Jahren, mittlerweile sind die Betroffenen deutlich jünger. Magersucht, Ess-Brechtsucht, aber auch starkes Übergewicht gehören heute zu den häufigsten chronischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Wenn Essstörungen als Phase in der Pubertät abtun, unterschätzen ihren Schweregrad. Magersucht hat die höchste Sterblichkeit aller psychischen Erkrankungen. Je früher eine Therapie einsetzt, desto besser sind die Chancen, dass die Erkrankung junge Patienten nicht bis ins Erwachsenenalter hinein belastet.“

### GESUNDHEIT kompakt

#### Was taugen künstliche Gelenke?

Das dürfte viele Patienten interessieren, die unter Arthrose am Knie- oder Hüftgelenk leiden: Das Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Klinikum Bogenhausen informiert am Mittwoch, 23. Februar, von 18 bis 19.30 Uhr über die moderne Hüft- und Knieendoprothetik (Hörsaal im BGG, Ringstraße/Königs-Str. 77).

#### Hilfe gegen Schuppenflechte

Bei der dermatologischen Vortragsreihe für Patienten steht sich im morg. 22. Februar alles um die Schuppenflechte: Von 18.30 bis 19.30 Uhr mit Privatdozent Thomas Herzinger, Klinik Thalkirchen Straße 48/2, 8. Bogen/Witte).

#### Aktion »Wünschen gegen Schlaganfälle«

Im Notfall zählt jede Minute: Deshalb wird die Initiative »Wünschen gegen den Schlaganfall« über Risikofaktoren und Warnzeichen aufklären: Am morgigen Dienstag, 22. Februar, bei den Bispargen der Münchner Strokel Liga alle Interessierten in der Fußgängerzone am Richard-Strauss-Brunnen (Neuhausen-Str. 33). Mit kostenloser Bestimmung der Gefäßwanddicke der Halsschlagadern.



Die Diagnose: Das MRT-Bild zeigt die abgeklüftete Arterie im oberen Hirnstamm eines jungen Schlaganfall-Patienten. Foto: dpa

# Die Kunst des Gehens

Unsere Füße sollen den Körper Tag für Tag und ein Leben lang tragen: Lläuft aber etwas schief, gibt's früher oder später ernsthafte Probleme

Die Füße sind ein echtes Wunderwerk der Natur: Doch die meisten Menschen machen sich über ihre Art des Gehens solange keine Gedanken bis jeder Schritt Schmerzen bereitet.

„Immer mehr Menschen leiden unter Fehlstellungen der Füße oder starken Gelenk- und Rückenschmerzen“, sagt Thomas Rogall. Für den Münchner Physiotherapeuten ist das kein Wunder: „Gehen ist die größte regelmäßige biomechanische Belastung des Körpers. Bei jedem Schritt wirken große Kräfte auf Gelenke, Muskeln, Sehnen und Knochen. Da haben ungünstige Bewegungen fatale Folgen.“

Der Fußexperte hat deshalb ein ganzheitliches Therapie- und Trainingskonzept erarbeitet: „Das Ziel der Fuß-Schule München ist es, die Patienten zu Experten ihrer Bewegungen zu machen. Sie sollen lernen, eine bessere Art und Weise des Gehens zu verstehen und anzuwenden“, sagt Rogall. In seinem neuen Buch „Die Kunst des Gehens“ zeigt der Physiotherapeut, wie man durch genaue Beobachtung und gezielte Übungen tief verankerte Bewegungsmuster verändert und eine neue Art des Gehens entdeckt. Dank präziser Anleitungen mit 140 farbigen Fotos sind die Übungen für jeden leicht zu verstehen (siehe rechts). In der AZ gibt Rogall erste Tipps auf dem Weg zu gesunden Füßen:

#### Die Eigenuntersuchung in Ruhe

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, stellen Sie Ihre Füße ruhig und gerade auf den Boden und nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Füße wahrzunehmen: Sehen Sie sich auf der Innenseite des Fußes den Gewölbogen an. Am höchsten Punkt sollte der Bogen ungefähr ein bis zwei Finger hoch sein. Auf der Außenseite sollte Ihr Fuß durchgehend auf dem Boden aufliegen. Der vordere Teil Ihres Fußes, der Fußballen, ist



Volle Dynamik beim Ampelmännchen: Auch Oberkörper und Arme sind schwungvoll in Bewegung. Foto: dpa

ebenfalls gleichmäßig mit allen Zehen in Kontakt mit dem Boden. „Die Stellung der Zehen zeigt deutlich, ob etwas schief läuft mit der Stabilität der Füße“, erklärt Rogall: „Wenn sie sich zum Beispiel einkrallen, wackelt die Ferse

#### Zwei kleine Punkte auf den Knien machen Fehlhaltungen sichtbar

beim Gehen in der Regel hin und her. Die Folgen reichen vom Fersensporn über eine Entzündung der Achillessehne, Spreizfüßen bis hin zum Hallux valgus.

#### Eigenuntersuchung in Bewegung

Malen Sie sich zwei Punkte auf die Mitte der Kniescheiben und verwenden Sie Klebepunkte: „Gehen Sie nun gerade auf einen großen Spiegel zu und beobachten Sie genau, ob die Punkte in den verschiedenen Phasen der Bewegung immer geradeaus zeigen oder ob sie sich bei jedem Schritt stark nach innen oder außen drehen“, erklärt Rogall. „In diesen Fällen wird die Belastung nicht auf die gesamte Fläche des Fußes verteilt.“

Die Folge dieser ständigen Fehlbelastung sind nicht nur Beschwerden in den Füßen, sondern auch in den Knien, der Hüfte und der Wirbelsäule.

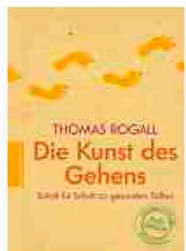
#### Die Antispreizfuß-Gymnastik

„High Heels können zwar toll aussehen, aber als Schuhe sind sie eigentlich nur zum kurzen repräsentativen Herumstehen geeignet“, sagt Rogall. Mode-Verbote gibt es für den Physiotherapeuten trotzdem nicht, aber eine klare Empfehlung: „Wer häufig hohe Absätze trägt oder damit den ganzen Tag im Büro unterwegs ist, sollte regelmäßig Ausgleichs-Gymnastik betreiben. Denn sonst riskiert frau Spreizfußbeschwerden, Krallenzehen und eine verfrühte Bildung von Krampfadern“, sagt Rogall. Mit folgender Übung können High-Heels-Fans das Quergewölbe der Füße trainieren, die Wa-

### BERATUNG

#### Die Fuß-Schule: Wie man lernt, gesund zu laufen

Das ganzheitliche Konzept der „Fuß-Schule“ hat der Münchner Physiotherapeut Thomas Rogall selbst entwickelt: Er hat dafür unterschiedliche Körpertherapieformen kombiniert und Bewegungselemente der Spirdynamik und der traditionellen chinesischen Medizin weiterentwickelt. Sein aktuelles Buch „Die Kunst des Gehens – Schritt für Schritt zu gesunden Füßen“ ist seit dieser Woche im Buchhandel (128 S., 140 Abb., 17,95 €, Nymphenburger Verlag), Beratung und Anmeldung zu Einzeltherapie und Tageskursen: [www.fusschule.com](http://www.fusschule.com) im Internet und telefonisch 089/62 06 09 06. mb



denmuskulatur dehnen und die Venen-Muskelpumpe aktivieren. So geht die „rhythmische Wellenbewegung“: Locker im Bürostuhl sitzen, Schuhe aus, einen Fuß etwas entfernt vor sich auf den Boden stellen. Rollen Sie dann den Fuß über die Ferse und bringen den Fußrücken und die locker gerade aus gestreckten Zehen (nicht hoch ziehen oder einkrallen) in Richtung Schienbein. Auf dem Weg zurück strecken Sie die Zehen nach oben, bis der Fuß wieder am Boden steht. Wiederholen Sie die Übung bis diese Bewegung in rhythmischen Wellen fließt (täglich mehrmals fünf Minuten pro Fuß üben).

Michael Backmund