

## Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"  
Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

### Inhaltsverzeichnis

<b>1 Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>2 Danksagung.....</b>	<b>6</b>
<b>3 Bewerbung.....</b>	<b>8</b>
3.1 Zusammenfassung.....	8
3.2 Fallbeispiele.....	9
3.3 Zur Person.....	11
3.4 Die Rolle meiner eigenen Krankengeschichte für mein Lebenswerk.....	12
3.5 Arbeit mit Selbsthilfegruppen.....	13
3.6 Öffentlichkeitsarbeit.....	15
3.7 Physiotherapie.....	16
3.8 Acht weitere ärztliche Selbstversuche.....	18
3.9 Internetrecherchen zur Häufigkeit von Knickfuß und Gehhilfen.....	18
3.10 Ergebnisse meiner empirischen Forschungen.....	20
<b>4 Reformprojekt mit Kosten-Nutzen-Rechnung.....</b>	<b>22</b>
4.1 Behandlungsansätze.....	22
4.2 Notwendige Maßnahmen.....	23
4.3 Schulungsangebote der Bewerberin.....	24
<b>5 Quellennachweis.....</b>	<b>27</b>
<b>6 Nachwort / Appell an das Kuratorium der Stiftung.....</b>	<b>28</b>
<b>7 Anhang.....</b>	<b>29</b>
7.1 Anhang 1: Röntgenbilder der 1998 operierten Füße der Bewerberin.....	29
7.2 Anhang 2: Definition „Spiraldynamik: Prävention von Fußdeformitäten“ Ch. Larsen.....	30
7.3 Anhang 3: Symptomatik des gestörten Bewegungssystems der Bewerberin.....	31
7.4 Anhang 4: Leser-Geschichten-Wettbewerb.....	32
7.5 Anhang 5: Presseartikel.....	34
7.6 Anhang 6: Antrag an den Förderverein für Verbraucherberatung e.V.....	35
7.7 Anhang 7: Schuhwerk.....	37
7.8 Anhang 8: Acht ärztliche Selbstversuche.....	38

### Anlagen

Anlage 1: Broschüre: im Selbstdruck 2004 erschienen

Anlage 2: „Fuß-Fibel“, NORA-VERLAG BERLIN 2018



# Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"  
Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

---

## 4 Reformprojekt mit Kosten-Nutzen-Rechnung

„Reformprojekt gegen eine Volkskrankheit. Angebot eines präventiv-therapeutischen Selbsthilfeprojektes zur Ergänzung der gängigen passiven Behandlungsmethoden, basierend auf dem erfolgreichen Selbstversuch einer betroffenen Ärztin.“

### 4.1 Behandlungsansätze

Das Projekt bietet einen Behandlungsansatz für alle Altersgruppen, anwendbar in Abhängigkeit vom Schweregrad der Fußveränderungen.

**Alter und Schweregrade der Fußfehlformen auf einer Punkte-Skala von 1 bis 6:**

Alter:	Säugling	Kleinkinder	Schüler/Teenies	50/60	70/80 Jahre
Fußfehlformen:	keine	leichte	mittel	schwere	schwere
Punkteskala:	1	bis 2	bis 3	4-5	6
SH-Methoden:	präventiv	präventiv/therapeutisch	präventiv/therapeutisch	therapeutisch/präventiv	therapeutisch/präventiv

#### Zwei Methoden der Selbsthilfe: (SH)

1. Ein Hilfeangebot für alle Singles und Paare vor und nach der Geburt ihres Kindes präventiv: „Wie helfe ich meinem Baby auf die Füße?“
2. Ein Hilfeangebot für alle anderen Altersgruppen therapeutisch: „Vom Knickfuß in den aufrechten Gang“, aber auch therapeutisch-präventiv: präventive Selbsthilfe zur Vermeidung von Operation, Rollator, Rollstuhl und Pflegeheim.

#### Therapie- Ziele für alle:

- Vermeidung beziehungsweise Aufrichten des Knickfußes
- Erlernen der richtigen Körpergrundhaltung
- Erlernen der richtigen Beinstellung zur Vermeidung von O und X-Beinen
- Meiden des Übereinanderschlagens der Beine
- Erlernen der Handgriffe für Fuß- und Gelenkbeweglichkeit
- Gangänderung
- Wiederherstellung des luftgefüllten Fettgewebepolsterung der Ferse zur Stoßdämpfung sowie Schrittfederung



## Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"  
Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

---

### 4.2 Notwendige Maßnahmen

#### A Flächendeckende Image-Kampagne

##### Mottos:

- „Vom Knickfuß zum aufrechten Gang“
- „Tut Gutes für eure Füße“
- „Nehmt eure Füße in eure eigenen Hände!“
- „Unsere Füße - Schmuttelkinder der Gesellschaft!“
- „Laßt uns endlich über Füße reden“.

##### Informationsmedien:

- Film / Video, Fernsehen, Radio, Presse, Social- Media, Kinderbücher,
- Kartenspiele / Quartett, etc.,
- über Schule, Lehre und Ausbildung, medizinische Aus- und Weiterbildung,
- Krankenkassenverbände, Versicherungen,
- Sonstige Interessierte und andere

##### Beispiele:

- Schule: Inhalt von Lehrplänen

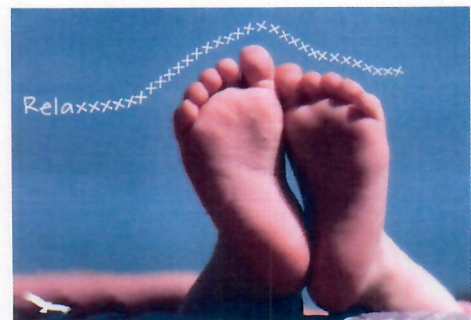
##### Pressearbeit (überregional und lokal):

- Wöchentliche Kolumne mit Teilen aus der FF, Übungsanleitung, Text.
- „Noch nie hat so viel über Füße in der Zeitung gestanden wie in den letzten Wochen zu deiner Fuß-Fibel!“ („Echo auf die Fuß-Fibel“), siehe auch [www.fuss-probleme.de](http://www.fuss-probleme.de)

Die Bewerberin fragt „Wie kann aus zarten Säuglingsfüßchen ein verkrüppeltes Paar Füße in klobigen orthopädischen Schuhen werden?“

So genial wie wir Menschen auch sein mögen, so erbarungslos vernachlässigen wir unsere wertvollsten Körperteile, die Füße. Was für eine Schande!

Eine intensive langfristige Imagekampagne scheint dringend erforderlich.





## Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"  
Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

---

### **B. Flächendeckende -stufenweise - Weiterbildung zur Wissensvermittlung**

#### **Informationen zum Reformprojekt** - Angebote der Bewerberin

- Schaffung einer ärztlichen Leitstelle zur Koordinierung („Fuß-Werkstatt“)
- Schulungen
- Anleitung zu Selbsthilfemethoden / Vorträge zur „Fuß-Fibel“
- Angebot einer Intensiv- Selbsthilfegruppe für betroffene Lobbyisten und andere, Vorführung des Videos „Füße“ (Dr. Larsen / 1984) in Fachkreisen mit und ohne gleichzeitiger Selbsthilfegruppe

#### **4.3 Schulungsangebote der Bewerberin**

- für systemrelevante Entscheidungsträger,
- Krankenkassenverbände,
- Multiplikatoren-Teams,
- Schulen / Pädagogen, Schüler
- Kindernetzwerke „Wie helfe ich meinem Baby auf die Füße?“
- **Schuhindustrie** Von großer Wichtigkeit! - „Gesundheit geht vor modischem Schuhwerk!“

#### **Wie sollte ein Schuh funktionieren?**

Ein Schuh hat die Aufgaben den Fuß vor Kälte und Verletzungen zu schützen und ihn beim Gehen nicht in seiner Funktion zu behindern- also ein sockenähnlicher „Schuh“

Die heut zutage angebotenen Barfußschuhe erfüllen in der knöchelhohen Variante und nur diese! diese Forderungen in Abhängigkeit vom Zustand der Füße.

Schwere Fußfehlformen mit gewohnter Stützung durch Einlagen oder gar orthopädischen Schuhen müssen erst therapiert werden.

Der gebesserte Zustand der Füße „signalisiert“ dann die Behinderung durch die Stützung.

Entscheidungsträger sind:

- Krankenkassenverbände
- Bund und Länder
- Fachabteilungen der Gesundheits-Ministerien
- Bildungsministerien, Ministerien für Verbraucherschutz
- Seniorenbeiräte
- Wohlfahrtsverbände



## Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"  
Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

---

- anderen Fachteams, wie Medizinische Einrichtungen, Physiotherapie, Podologen, Medizin-studium

### **Methoden:**

1. Schulung der Krankenkassenverbände
  - Schaltung einer KK – Beratungs-Hotline bei jeder KK
  - Schaffung des Therapieangebotes: „physiotherapeutische Selbsthilfe-Fußgruppen“ als Krankenkassen-Leistung (10 x Anleitung zur Selbsthilfe).
  - Anreize zur Operationsvermeidung schaffen, Bonussystem für Versicherte,
  - Angebot „Familientherapie“
2. Schulung von Multiplikatoren
  - Ausbilder, Lehrer, Trainer
3. Schulung in bestehenden Strukturen wie Kindernetzwerken, frühkindliche Bildung in Kinder-krippe und Hort:

### **Hygiene**

- täglich Hände **und** Füße waschen, Füße aktivieren,
  - Beidseitiges Schreiben mit Händen und Füßen üben,
  - beidseitiger Einstieg in Drei- und Zweirad
4. Schulen aller Alters- und Bildungsstufen. Schulbildung erweitern
  5. Schulung medizinischer Berufe
  6. Versicherungen

### **Ziele:**

- Gegen eine Volkskrankheit- Fußleiden und Pflegefälle verhindern
- Offener Umgang mit dem Thema „Füße“
- Interesse und Empathie für unsere Füße und das menschliche Bewegungssystem wecken, Bedeutung der Füße im Bewegungssystem
- Unwissenheit beseitigen
- Präventive und therapeutische Selbsthilfe- Methoden vermitteln
- Erzeugung von Begeisterung, eigener Zuständigkeit mit Erfolgserlebnissen, Liebe, Fürsorge, fachlicher Kompetenz, Faszination statt Scham, Hass, Minderwertigkeitsgefühlen, Verste-cken



## **Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020**

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"  
Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

---

### **Kosten-Nutzen Rechnung des Reformprojektes**

Eine Kosten- Nutzen Rechnung auf Heller und Pfennig ist mir als Allgemeinmedizinerin nicht möglich. Ich bin keine Finanzexpertin.

Möglich aber ist mir als Humanmedizinerin, die einen Hippokratischen Eid geschworen hat, auf den Verfall der Sitten, von Ethik und Moral hinzuweisen.

Erschreckend für mich ist der hohe Grad an Unmenschlichkeit, die Notlagen der Knickfußgänger, schmerzende Körper und seelischen Leidensdruck schamlos zur Profitmaximierung ausnutzend.

Auch andere Leiden sind dafür prädestiniert.

Die Fallpauschale, die Geldgier und die Unwissenheit der Betroffenen, in ihrer Not nach jedem Strohalm greifend, die Operationsrisiken verharmlosend machen es möglich.

Ein krasses Fallbeispiel, dies bestätigend finden Sie in der „Fuß-Fibel“ erwähnt. Achtzigjährige Yogalehrerin als Versuchskaninchen für den prothetischen Ersatz eines Sprunggelenkes in einer orthopädischen Klinik missbraucht. (Lesen Sie Seite 60 der Fuß-Fibel). Das Schicksal geht unter die Haut.

Mein Reformprojekt könnte bei gutem Willen vieler, die Fürsorgepflicht ernst nehmend und ihr auch nachkommend, auf Dauer etwas daran ändern.

Fußfehlformen sollten besser aktiv in Selbsthilfe beübt und nicht passiv gestützt oder gar operiert werden.

Füße sind das tragende Element des menschlichen Körpers, durch Missachtung und Vernachlässigung sind sie als Verursacher vieler Erkrankungen im Bewegungssystem zu betrachten und werden mit zunehmendem Alter kostenintensiver. Deshalb also so früh wie möglich im Leben den Menschen, auch präventiv, einen anderen Weg im Umgang mit ihrem Körper vermitteln.

### **Selbsthilfe-Projekte:**

- „Wie helfe ich meinem Baby auf die Füße?“
- „Vom Knickfuß zum aufrechten Gang“
- „Tut Gutes für Eure Füße“

Die schon zitierte Ansage des Geschäftsführers der AOK-Nordost im Jahre 2012 bei Anwendung meines Reformprojektes Hunderte von Hüftoperationen sparen zu können, lässt wohl schon die Dimensionen der Kosten erahnen, die bei den heute im Jahre 2020 stetig steigenden Preisen und Operationszahlen einzusparen wären.

### **Meine Rechnung**

Die Kosten dieser Operationen und sonstiger Methoden sind in Milliardenhöhe anzusetzen. Die Kosten für die Umsetzung meiner Reform ergeben sich aus langfristiger Image-Kampagne, Anleitung zur Selbsthilfe sowie Fleiß- und Bildungsarbeit in bereits bestehenden Strukturen. Der Nutzen liegt auf der Hand.



## **Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020**

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"  
Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

---

### **6 Nachwort / Appell an das Kuratorium der Stiftung**

Am Ende bewegt die Bewerberin eine Frage, die sie an die Jurymitglieder und sonstige Lesende weitergeben möchte:

„Wie kann es unter den Augen der deutschen Medizin zu derartigen Verkrüppelungen unserer Füße kommen? Warum sind diese Menschen derart unterversorgt?“



Während einer meiner Vorträge, gerade mein Alter von 80 Jahren und Wohlbefinden durch eine zielgerichtete zwanzigjährige Arbeit an meinen Füßen darstellend, wurde ich von einem Zuhörer empört mit dem Ausruf konfrontiert, geradezu attackiert:

„Und ich bin 86 Jahre alt und seit 40 Jahren in orthopädischer Behandlung. Niemand hat mir helfen können. Und nun kommen Sie daher mit diesem Konzept – ich kann das alles nicht glauben.“

Solch ein Aufschrei oder ähnliche Äußerungen erlebe ich während meiner Vortragstätigkeit immer wieder.

Wie würden Sie diese berechtigte Frage beantworten?

Ich jedenfalls fühlte mich hilflos und war um eine klare, deutliche Antwort verlegen.

Die vom Knickfußgang Betroffenen, ja Geschädigten fühlen sich allein gelassen. Auch ich als Ärztin habe während meiner „Knickfußkarriere“ so empfunden.

Dies zu ändern bin ich vor 20 Jahren angetreten und nun optimistisch genug sicher zu sein IHNEN mit dieser Dokumentation das Problembewusstsein gestärkt zu haben.

Lassen Sie uns mit dem bedeutungsvollen, insbesondere ideellen Wert des HUFELANDPREISES FÜR PRÄVENTIVMEDIZIN dringend Notwendiges verändern.

Fördern wir die aktive Behandlung des Knickfußganges.

Danke.

Barbara Schwanitz

Oktober 2020





„Fuß-Königin“ will unser Sitzen und Laufen revolutionieren

## Unverklemmt Bein zeigen

**B**ein zeigen, dazu fordert eine Seniorin aus Senzig ihre Geschlechtsgenossinnen auf!

Entgegen dem heutigen Trend präsentiert sie schon beim Empfang ganz selbstbewusst ihre durchaus attraktiven Beine. „Männer laufen gerne breitbeinig und präsentieren sich entsprechend ‚offen‘ in Gesprächen, in der Bahn oder an öffentlichen Orten. Frauen hingegen überkreuzen aus falschem Schamgefühl die Beine und schädigen damit ihre Gesundheit. Wir sollten unsere Füße lieben, sie pflegen, sie zeigen und richtig bewegen“, stellt sich Dr. Barbara Schwanitz heutiger Verklemmtheit entgegen.

### Missglückte OP

Dabei spricht die agile 83-Jährige aus eigener Erfahrung. Sie hatte, wie so viele andere, mit einem „Hammerzeh“ zu kämpfen. Das bedeutet, dass sich das Gelenk nach oben hin verkrümmt. Die langjährige Allgemeinärztin, die aus Köthen in Sachsen-Anhalt stammt

und in vielen Orten der DDR praktizierte, ließ sich auf eine Operation ein. „Sie ist leider missglückt. Einen weiteren Eingriff wollte ich aber nicht mehr.“

### Plötzlich Krücken

Die damals 60-Jährige war völlig aus ihrem Leben gerissen, plötzlich auf Krücken angewiesen.

Doch das war für sie ein Ansporn, einen neuen Blick auf den menschlichen Fuß zu werfen. Dabei kam ihr der Schweizer Kinderarzt Dr. Christian Larsen in den Blick. „Er gilt als Begründer der Spiraldynamik. Diese geht davon aus, dass Bänder, Fasern und Muskeln im Bewegungsapparat spiralförmig wirken. Daraus hat er Therapieformen entwickelt, die Beschwerden, wie ich sie hatte, ohne Operation zurückführen können.“

### Direkte Erfahrung

Natürlich wollte die dynamische Medizinerin es nicht beim Studium der Theorie belassen. Sie begann, sich selbst unter

■ Mit 83 Jahren zeigt Dr. Barbara Schwanitz gerne Bein, weiß sie doch als „Fuß-Königin“ und Verfasserin einer „Fuß-Fibel“, wie man gut durchs Leben läuft! Eines ihrer Geheimrezepte ist richtige Bewegung, für die man sich täglich ein paar Minuten Zeit nehmen sollte.



Einbeziehung der für sie neuen Erkenntnisse zu behandeln. Das Ergebnis war verblüffend: „Nach einem Jahr war meine Beweglichkeit tatsächlich wieder hergestellt.“

Diese Erfahrungen und Erkenntnisse wollte sie unbedingt an ihre Mitmenschen weitergeben. Sie wohnte damals in Alt Glienicke. „Ich konnte die Gesundheitsstadträtin von Treptow-Köpenick von meinen Erfahrungen überzeugen. Diese gab ich fortan in Selbsthilfegruppen unter dem Titel ‚Tut Gutes für Eure Füße‘ weiter.“

### Fuß und Himmel

Schließlich war Dr. Barbara Schwanitz mittlerweile zu der Erkenntnis gekommen: „90 Prozent aller Deutschen laufen verkehrt. Sinkfuß, Knickfuß, Hammerzehen, die



Liste der daraus resultierenden Probleme ist kaum zu übersehen. Seit ich selbst Opfer einer verfehlten Operation wurde, sind mir überall immer wieder Füße entgegengelauften!“ Der Fortführung der erfolgreichen Projekte stand allerdings „himmlischer“ Widerstand entgegen.

„Wir lagen in der Einflugschneise des späteren BER. Ich wollte mich aber nicht nach Diepensee umsiedeln lassen. Eine meiner Kursteilnehmerinnen schlug mir ihren Wohnort Senzig vor. 2008 bin ich hier eingezogen. Vorher hatte ich mir da ein Haus bauen lassen“, zeigt sie weiteren Mut. Schließlich war sie damals 70 Jahre alt.

#### Standardwerk

Im neuen Zuhause entwickelte sie sich als Fuß-Spezialistin weiter. Sie griff in die Computertasten und verfasste ihre „Fuß-Fibel“.

Darin schildert sie gut lesbar ihren eigenen Weg und stellt in kurzen Merzetteln, die wie in einem Rezeptbuch aufgebaut sind, anschaulich dar, was man gegen welche Probleme selbst unternehmen kann.

Damit kann dann jeder so attraktiv Bein zeigen wie die 83-jährige Fuß-Königin aus Senzig.

Übrigens gibt sie ihre Erkenntnisse gerne außerdem persönlich weiter. Den Anfang macht eine Eltern-Kind-Gruppe in Königs Wusterhausen.

„Die richtige Fußhaltung geht ja schon bei Babys los“, weiß die Mutter von drei mittlerweile erwachsenen Kindern!

#### Infos:

Tel. 01 62/7 32 79 49  
www.fuss-probleme.de

■ Dr. Barbara Schwanitz rät dazu, die eigenen Füße in die Hand zu nehmen und nach Maß zu verwöhnen.









Die ungläublichen  
**F O L G E N**

einer beidseitig missglückten  
**HALLUX -VALGUS-OPERATION**  
im 60. Lebensjahr einer Ärztin

Der erfolgreiche, oft auch beschwerliche Gang auf zwei Krücken und in  
Vorfußentlastungsschuhen,  
der Gang raus aus einem  
von den **FÜßEN** über den **BECKENBODEN** bis hin zum **KOPF**  
vielerlei kranken **BEWEGUNGSSYSTEM (BWS)** mit  
vielen schmerzhaften Baustellen als Folge eines chronischen  
**KNICKFUßGANGES**

Der Gang hin zu einem schmerzarmen, beglückenden  
Ausschreiten einer 80zig Jährigen  
durch **SELBSTHILFE (SH)** und **LANGZEITPHYSIOTHERAPIE**

Schritte der SH: Gangveränderung, Wiederherstellung der Fußbeweglichkeit,  
Hüftgelenkarbeit gegen Gelenkarthrose, Wirbelsäulenskoliose, Beckenboden-,  
Bauchmuskelschwäche, Aufrichten des „Witwenbuckels“ und der Kopfhaltung.

Physiotherapeutische Behandlung gegen Muskel- und Gelenkfehlhaltungen.

**Ein ärztlicher Selbstversuch**  
mit weitreichenden Nebenerfolgen :

- Führung von Selbsthilfegruppen „TUT GUTES FÜR EURE FÜßE“,
- 2018 Veröffentlichung einer „FUß-FIBEL“ mit SH-Rezepten
- 2020 Bewerbung um den HUFELANDPREIS für präventive Medizin,
- 2021 AUFRUF zur IMAGEKAMPAGNE für unsere Füße,

Leute, der **Rücken** des Zweibeiners Mensch im aufrechten Gang  
beginnt am **Fuß**,  
nehmt Eure Füße in Eure eigenen Hände!

Wie? Hier findet ihr Hilfe:

Kontakte: [www.fuss-probleme.de](http://www.fuss-probleme.de)

Email: [barbaraschwanz@gmail.com](mailto:barbaraschwanz@gmail.com), Tel.: 0162 732 7949,

„FUß-FIBEL“ / ISBN 978 3865 57435 0 / NORA – VERLAG bei BEBUG



# A U F R U F

## „LEUTE, TUT GUTES FÜR EURE FÜßE“

**LOBBY SCHAFFEN, IMAGE VERBESSERN  
FÜR UNSERE FÜßE.**

**WER HAT LUST, FRUST UND MUT ZUM MITTUN?**

**EINE INITIATIVE VON Dr. BARBARA SCHWANITZ  
FACHÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN**

Während eines Vortrages „TUT GUTES FÜR EURE FÜSSE“, einem Ganzkörper-Selbsthilfe- Projekt, stolz gerade mein Alter von 80 Jahren nennend sprang ein langer, schlanker Mann aus der ersten Reihe schreiend bedrohlich auf mich zu:

***„ Und ich bin jetzt 86 Jahre alt und 40 Jahre in orthopädischer Behandlung und niemand hat mir helfen können.Und jetzt kommen Sie daher und erzählen solche Dinge.Ich kann das alles nicht glauben.“***

Mir fehlten die Worte. Was konnte ich auch sagen.  
War es mir doch ähnlich ergangen. Und ich hatte Medizin studiert!

Was für ein vernichtendes Urteil über die deutsche – weltweite? – Medizin, denn alle Welt bewegt sich im Knickfuß, dem Verursacher des Leidens ( siehe TV). Was für bedauernswerte, unterversorgte fußlahme Menschen! Weltweit.

„Rücken“ hat jede-r, die Füße aber als das statische, doch sehr bewegliche Ausgangselement des B e w e g u n g s s y s t e m s (= BWS: Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke ) werden bis zur Verkrüppelung platt getreten, immobilisiert, mit starren Apparaten und ungeeignetem Schuhwerk malträtiert, verschämt versteckt und gehasst. Ein Tabu-Thema bis zum bitteren Ende!( Rollator, Rollstuhl, Pflegeheim)

Kranke Füße = kranker Rücken! Aktive Veränderung tut Not!



Ich habe sie mit Erfolg versucht, die Veränderung: den Knickfuß aufgerichtet und los geht's mit aufgerichtetem Fuß. **Ein wahrhaft sensationelles Erlebnis.**

Wem erscheint der offiziell gepflegte Umgang mit unseren Füßen kontraproduktiv und inakzeptabel? Wer möchte sich an einer Image-Kampagne beteiligen? Wer fühlt sich angesprochen? Gutes tun auch für die eigenen Füße? Wer möchte seine Fähigkeiten einbringen?

Aufgerufen sind Gleichgesinnte, Betroffene, Unzufriedene, Deprimierte, Frustrierte. Reformwillige, Ideengeber. Schulen, Schüler, Familien. Künstler, Medizinberufe, Politik, Physiotherapeut-innen, Krankenkassen, Versicherungen, Multiplikatoren, Presse, Funk und Fernsehen.

Wer hat schon lange auf diesen Aufruf gewartet?

Lasst uns ein **Netzwerk** bilden, **Motto:**

**„SCHMERZFREI – MEHR LUST AUF BEWEGUNG,  
GUT ZU FUß DER UMWELT ZU LIEBE“**

***Auch gegen den dramatischen Pflegenotstand, gegen Rollator und co. als Folgen der katastrophalen Misshandlung unserer Füße, des ganzen BWS, unserer Seelen.***

Bitte lesen Sie [www.fuss-probeme.de](http://www.fuss-probeme.de) und bitte melden unter Email: [barbaraschwanitz@gmail.com](mailto:barbaraschwanitz@gmail.com)

Hoffnungsfroh und hoch motiviert grüßt, aus eigener Betroffenheit wissend wie weh es tut, das Leid unserer Füße.

Eure, Ihre

Dr. Barbara Schwanitz

Bewerberin um den renommierten Hufeland-Preis 2020 für präventive Medizin.

November 2021



Jedes Lebewesen, ob Mensch, Tier oder Pflanze ist ein in sich geschlossenes

## **B i o l o g i s c h e s   S y s t e m .**

Der sogenannte „Bewegungsapparat“ ist ein Teil dieses Systems, also sagen wir besser

## **B e w e g u n g s – S y s t e m / B W S**

Der Begriff „Apparat“ vermittelt die technische Vorstellung der Reparabilität mit Hammer und Schraubendreher, Skalpell, Säge, Schrauben und Schienen.

Das biologische System BWS arbeitet aber mit:

### **Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Fußgewölben.**

Diese Bewegungselemente bestehen aus elastischem Gewebe,

das aktiv und passiv benutzt, gedehnt werden kann,  
das sich auch aktiv zusammenziehen, verkürzen oder dehnen kann.

Die Knochen sind n u r die Stützelemente, nur der  
„Bewegungsapparat 2.Grades ( Voß-Herrlinger ).  
Sagen wir doch locker die „Gräten“ im System!

Ein durch falsche Fußbelastung ( Knickfuß ) bedingter Hallux valgus und alle anderen Fuß- oder Zehen- Fehlförmigkeiten sollten daher besser **AKTIV!**

**muskulär beübt und nicht passiv behandelt werden!**  
Fussbettungen, Einlagen, Schuhe, Operationen sind kontraproduktiv!

Legen wir also Hand an.

**S e l b s t h i l f e i s t a n g e s a g t .**



**WER SICH HEUTE KEINE ZEIT FÜR SEINE  
BEWEGUNG NIMMT**

**WIRD SICH VIEL ZEIT FÜR SEINE  
KRANKHEIT NEHMEN MÜSSEN**

**Prof. Ingo Froboese / TV 07.10.2019 mdr, „DAS“**

**F U ß – F I B E L**

**BARBARA SCHWANITZ**

**EIN RATGEBER**

**AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS**

**F U ß – F I B E L**

**BARBARA SCHWANITZ**



**EIN RATGEBER  
GEGEN PFLEGENOTSTAND**



WER ALS **KLEINKIND** IM  
**KNICKFUß**

BEGINNT ZU GEHEN, HAT **ZEITLEBENS** EIN

**KRANKES BEWEGUNGSSYSTEM** (BWS)

MUSKELN, SEHNEN, BÄNDER, GELENKE, FUßGEWÖLBE  
WERDEN  
**FALSCH** GENUTZT.

DIESES BWS IST **NICHT BELASTBAR** UND SOLLTE

SO **NICHT GENUTZT**  
ODER **GAR TRAINIERT** WERDEN.

ES DROHEN HOCHGRADIGE **VERLETZUNGSGEFAHR** ,  
**CHRONISCHE SCHMERZZUSTÄNDE, RLS**

**DER KNICKFUß**  
**MUSS ERST AUFGERICHTET WERDEN,**  
**JE FRÜHER IM LEBEN, UM SO GÜNSTIGER**  
**BABYS SOLLTEN RICHTIG GEHEN LERNEN!**

**SELBSTHILFE IST ANGESAGT.**

( Erkenntnisse aus einem 20 jährigen ärztlichen Selbstversuch  
und empirischer Forschung )



**Einstein, Albert** - das Genie,  
dem keine Socke sonders lieb  
Du siehst ihn hier auf diesem Bild,

Uns viel näher als gedacht,  
weil viel näher uns gebracht,  
sein Füß` ihn -  
kein´Hilfe ihn bedacht.

Ohn Socken steht er da,  
rein menschlich uns so nah.  
Warum das so und so geschah?

Haare grau und wild,  
Gedanken schlau und wild  
Leben lieb und wild,  
Zehen nackt und wild,

Beine X und knick´(s)  
Muskeln – gar ?  
wie so viele hier, ei fix  
Verdacht!  
Restless legs zur Nacht?

Erkennst Du dies auf seinem Bild?

Seine Zehen nackt und wild  
Kein Doktor:in ihn beraten will  
War das Albert Einstein lieb?

Seine Zehen wild und krumm,  
keine Socke drum herum.  
Ach was sind die Menschen dumm,  
unendlich -  
wie das All!  
**So war Albert Einstein´s Fall.**

