

Offener Brief

zur Veröffentlichung

- in den Medien des Vereins?
- auf der Webseite www.fuss-probleme.de

Dr. med. Barbara Schwanitz

Pirolweg 3, 15712 KönigsWusterhausen

- FÄ Allgemeinmedizin
- Projektleiterin Selbsthilfe / Selbstfürsorge „Tut Gutes für Eure Füße“,
- Autorin der „FUß-FIBEL“, 2018, BEBUG-Verlag, www.fuss-probleme.de
- **erfolgreicher Selbstversuch einer RLS – Therapie**

An den Vorstand des RLS e.V.

zu Händen:

Frau Dr. phil. Katharina Glanz, Leiterin RLS e.V.
Fr. Marie Luise Neuheuser, Vorstandsmitglied
Schäufeleinstraße 35, 80687 München

Betreff:

1. **Bitte**
um Zusammenarbeit zwischen dem RLS e.V. und der Antragstellerin zur Verifizierung der Ergebnisse eines **ärztlichen Therapie-Selbstversuches** gegen die **weltweite Volkskrankheit RLS**
2. **Ziele:**
Ursachenforschung und Therapieangebot
Durchführung einer Mitgliederbefragung in Ihrem Verein mittels Fragebogenaktion zu Krankheiten des Bewegungssystems **als Ursache für RLS**

KönigsWusterhausen, im Mai 2023

Sehr geehrte Fr. Dr. phil. Glanz
Sehr geehrte Fr. Neuheuser!

Nach einer unbeantwortet gebliebenen Email vom 03.04.2023 an den Vorstand zu Händen der beiden Autorinnen des Artikels „Restless legs Syndrom“ im „Deutschen Magazin für Frauengesundheit 3 / 22 mit dem Vorschlag „Aufruf zu einer Mitgliederbefragung zur Fußgesundheit der Mitglieder des Vereines möchte ich mich Ihnen mit den beigefügten Schriftsätzen nebst Bildmaterial näher vorstellen.
„Sie sollen nicht die Katze im Sack kaufen“
wie ein altes deutsches Sprichwort nahelegt.

Im Paket finden Sie:

- A 1 Fragebogenentwurf zur Mitgliederbefragung / 2 Seiten**
- B 10 Anlagen**

A Fragebogenentwurf

Eine digitale Umsetzung des Entwurfes durch den Verein voraussetzend, möchte ich Ihnen nur ein grobes Schema mit den medizinischen Themenfragen anbieten.

B 10 Anlagen:

- A1** meine „Bewerbung um den Hufelandpreis 2020 für präventive Medizin“ -ein Ganzkörper – Selbsthilfe - Projekt gegen eine Volkskrankheit“, hier 3 Seiten **Behandlungskonzept** oder digital auf www.fuss-probleme.de
- A2** das Nachwort / Appell an das Kuratorium der Stiftung des Hufelandpreises
- A3** eine Vorstellung meines empirischen Forschens in einer Werbebroschüre „KönigsWusterhausen kompakt“, 22. Ausgabe
- A4** ein Foto, meinen Auftritt während der „Langen Nacht der Gesundheit“ 2019 in KW porträtierend
- A5** „Eine unglaubliche Geschichte“, Veröffentlichung meiner eigenen Selbsthilfeerfolge vom Mai 2022
- A6** „AUFRUF“ zur Bildung eines **NETZWERKES** / November 2021
„Schmerzfrei - mehr Lust auf Bewegung, Gut zu Fuß der Umwelt zu Liebe“!

- A7** eine kleine Broschüre, Vorläufer meiner „Fuß-Fibel“, die ich schon in den Anfängen meiner Arbeit mit Selbsthilfegruppen den Teilnehmer-innen gerne an die Hand gegeben habe (2004), 10 Exemplare zur Verteilung in Ihrem Verein gedacht.
- A8** ein Merkblatt zum 2-beinigen BWS (Bewegungssystem) / 2 Seiten
- A9** ein Merkblatt zum Knickfußgang
- A10** Warum trug Albert Einstein keine Socken?
hier aus Sicht seiner Füße thematisiert
- eine Bildbesprechung -

Sehr geehrte Mitglieder des Vorstandes des RLS e.V.

Lobby schaffen, Image verbessern für unsere Füße, Beine, Gehwerkzeuge
Wer hat Lust, Frust und Mut zum Mittun?
Verständnis schaffen für die Physiologie unseres Körpers.

Zweibeiners Rücken beginnt am Fuß eines beidseitig
symmetrisch aufgebauten Bewegungssystems :
Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, 2 Fußgewölbe an jedem Fuß!
Die Knochen sind „nur“ die `Gräten` im System,
Unser Bewegungssystem : missachtet, ungepflegt, vernachlässigt,
Ursache für viele weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen, wie z. B.
Muskelkater, Muskelkrampf, Muskelfaserriss, Symptom der unruhigen Beine / RLS.

Wer kümmert sich schon sach- und fachgerecht von frühesten Kindesbeinen
an um dieses aktive System? Es hat zu funktionieren, - so unser naiver Wunsch!

Wir halten es für einen Apparat gemäß der technischen Bezeichnung
„BewegungsAPPARAT durch die Medizin:
„Hei, da kann ich ja mal schnell dran drehen, schrauben, sägen!“

Die Quittung folgt auf dem sich chronisch deformierenden Fuß und auch die
Unzufriedenheit, gipfelnd in der emotionalen Entladung einer älteren Frau
„Ich hasse meine Füße“.

Sport, Rehasport, Fitness- Training ausgeführt im K n i c k f u ß sind eben
grundsätzlich eine falsche Kür!

Fazit :
eine andere Art des Gehens, auch Stehens, Sitzens und Liegens muss her!
Etwa S c h r e i t e n wie die Turnerinnen, im Schneidersitz sitzen wie die weiter
östlichen Völker. Andere machen uns vieles besser vor.

Wir sind Natur, keine Roboter, keine KI

Ja, Fr. Dr. Glanz, Fr. Neuheuser, werter Vorstand,
Ihre Selbsthilfegruppen hätten viel zu tun.

Allerdings werden Sie in all diesen meinen Darstellungen keinen Hinweis auf das
RLS finden.
Es war in den Selbsthilfegruppen kein großes Thema und mir gelang erst mit
Fortschreiten meiner Selbstversuche für mein Bewegungssystem, meine Füße mit
Fußgewölben der Gedankensprung zur
Kombination von beiden Volkskrankheiten!

Das RLS ist ein Symptom des durch chronischen Knickfußgang gestörten, bei richtiger Nutzung eigentlich

„von unten nach oben spiraling verschraubten menschlichen, zweibeinigen Muskelsystems“.

(Siehe „Spiraldynamik“ nach Dr. Christian Larsen)

Noch einmal wortreicher:

Meine Erkenntnisse, Schlussfolgerungen zu den Zusammenhängen zwischen RLS und Fuß- Fehlformen, Fuß- Fehlstellungen durch falsche Benutzung der Füße wie Senk-, Spreiz-, Platt-, durchgetretenem Fuß, Hallux valgus und co. bei Knickfuß und dadurch chronische Fehlnutzung der Muskeln, des gesamten Systems verdichteten sich erst durch die mit den Jahren erreichten Fortschritte in der Selbst- Therapie meiner Füße **und Beine**, denn auch die Beinnutzung in X- oder O- Bein- Stellung ist eine antrainierte Fehlstellung, zum Beispiel das stete Übereinanderschlagen der Beine. Schließlich können wir schon gar nicht mehr anders. Ein Reflex ist entstanden.

Allmählich und dann immer deutlicher konnte ich an meinem Körper, meinen Muskeln eine Beruhigung der nächtlichen Alarmsignale in meinen Beinen spüren.

Die Attacken wurden zunehmend geringer und die Behandlung durch Aufbau neuer Kraft / Spannungsübungen für die Beinmuskulatur leichter.

Meine Erfolge erschienen mir wie ein Wunder!

Weiß ich doch um die Schwierigkeiten, die die Neurologie, die Medizin mit diesem Thema haben.

Ich frage: „Wie kann es sein, trotz blumiger Diagnosen und Erklärungsversuche keine Therapieerfolge!“ seit Jahrzehnten.

Eine Patientin klagte über den „Genuss“ von kiloweis Magnesium ohne auch nur den geringsten Effekt erzielt zu haben.

Gerade bereit diese Erfolge und Zusammenhänge auch auf meiner Homepage darzustellen, fällt mir das „Deutsche Magazin für Frauengesundheit“ mit dem Beitrag des RLS e. V. in die Hände.

Und da bin ich nun.

Bereit mit Ihnen baldigst das Ergebnis meiner empirischen Forschungen auch zu kommunizieren, um gemeinsam den Mitgliedern Ihres Vereines - und nicht nur diesen, endlich eine glaubhaft bewiesene, erfolgversprechende Therapie des **RLS** anzubieten bzw. diese durch eine Befragung zur Fußgesundheit jeder einzelnen Person mit RLS zu untermauern.

Wer wäre wohl geeigneter als Ihr Verein! Rund 4000 Leidende, mit RLS Geschlagene, die auf Erlösung von dem Übel warten. Auf das Ergebnis der Studie von NAKO warten und hoffen? Dauer?

Mein Verdacht, NAKO, diese „nationale Kohorte“ mit 20.000 Teilnehmer:innen wird nicht das menschliche Bewegungssystem, also die Muskulatur als Verursacher eruieren können, spezielle Fragen wären notwendig.
Es handelt sich generell um ein ganz spezifisches medizinisch - physiologisches Problem!

Ihr Verein hat doch die kompakte Klientel, den Pool.

Für welchen Zeitraum sind solche NAKO-Studien gewöhnlich angelegt? Bitte lassen Sie uns kurzfristiger „zu Potte kommen“.

Vorlauf, Rücklauf der Fragebögen, Auswertung, Beginn der Arbeit in den Selbsthilfegruppen! So könnte ich mir unsere Aktivitäten vorstellen.
Auch Vorträge von meiner Seite.

Verdachtsdiagnose: unser aller krankes Muskelsystem ist der Übeltäter, Verursacher von RLS.

Tut Gutes für Eure Füße und Besseres gegen Eure Restless legs!

Leider habe ich Ihren Verein etwas spät gefunden. Laut Sprichwort aber soll es doch NIE zu spät sein!

Hier mein Vorschlag:

Lassen Sie uns baldigst eine Mitgliederbefragung zur Fußgesundheit jedes zur Auskunft Willigen, selbstredend anonym durchführen. Wer leidet ist auch gern zur Mithilfe bereit. Der Leidensdruck in Ihren Reihen ist groß, so meine langjährige Erfahrung.

Einen medizinisch ausgerichteten Fragebogenvorschlag, den Sie bitte nach Ihren Erfordernissen ergänzen mögen, erlaube ich mir anzufügen.

Und lassen Sie uns bald mit meinen Vorträgen beginnen.
Finanzielle Forderungen sind vom Verein nicht zu befürchten.

Der Mensch ruiniert nicht nur wissentlich seinen Lebensraum Natur, sondern auch seinen kleinen Kosmos K Ö R P E R, in - mit dem er aber leben muss.

Sind Sie eigentlich selbst, Fr. Dr. Glanz, und Sie Fr. Neuheuser? von RLS betroffen?

Wollen Sie mir bitte den Erhalt dieses Paketes zeitnah bestätigen und gerne auch eine positive Zusage zum Nutzen vieler bis zum 31.05.2023 anfügen.

Die Zusammenarbeit mit Ihnen wäre für mich aus fachlicher Sicht die wünschenswerteste, ist aber auch nicht alternativlos.
Die Meriten machen die Sache auch für andere interessant.

Ich stehe zu Ihrer Verfügung. Ihre Barbara Schwanitz

KönigsWusterhausen, 10. Mai 2023

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.



FRAGEBOGEN

MITGLIEDERAUSKUNFT

Ein freundliches HALLO in die Runde der Mitglieder des RLS e.V.

Hier meldet sich eine von Restless legs betroffene Ärztin bei Ihnen,
die Allgemeinmedizinerin Barbara Schwanitz.

Ich habe in Selbsthilfe diesem nächtlichen Ruhestörer den Garaus machen können.

Möglicherweise haben Sie auch meinen Leserbrief über meine Erfolge
in Ihrer Mitgliederzeitung lesen können.

Die Ursache für meine „unruhigen Beine“ war Gehen im Knickfuß (Knickfußgang)
und seine Folgen wie Hallux valgus und co.

Sie wissen alle wovon ich rede.

Sie leiden selber unter schlimmen Füßen und vielem mehr.

Nun habe ich bei meinem ärztlichen Selbstversuch gegen Hallux und co.

Ü b e r r a s c h e n d e s erlebt.

Je mehr sich meine Fußprobleme unter meiner Behandlung besserten um so weniger
hatte ich unter Restless legs zu leiden.

Auch die Schmerzen durch die kranken Füße wurden weniger.

Wollen wir gemeinsam diesen Zusammenhang beweisen, um dann auch eine
Therapie anzubieten. Wichtig wäre Ihre vielgestaltigen Probleme mit den Füßen, den
Fußgewölben, - platt und durchgetreten, den Gelenken, dem Beckenboden samt
weiblicher und männlicher Geschlechtsorgane, dem Rücken, auch dem Kopf, den
Händen zu kennen.

Wollen Sie - natürlich anonym, meine Fragen einfach mit Ja oder Nein beantworten
und auch „Sonstiges“ erwähnen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung, KönigsWusterhausen, im Mai 2023
Ihre Barbara Schwanitz

Hier meine Fragen

Leiden Sie unter:

1. Knickfüßen : ja / nein
Senk- Spreiz- Plattfuß, durchgetretenem Fuß
Hallux valgus, -Hammerzehen
Hornhautschwielen, -Fersensporn ja / nein - Vorhandenes bitte ankreuzen
O- oder X- Beine, schiefgetretene Schuhabsätze,
2. Tragen Sie - Fußbettungen, - Einlagen, - orthopädische Schuhe,
-Bandagen, - Stützkorsett, -Sonstiges
3. Gelenkbeschwerden , - Doktor-in sagt auch Arthrose dazu,
Sprunggelenk, Kniee, Hüfte, Wirbelsäule
4. Beckenbodenschwäche
Sie können Urin und / oder den Stuhlgang nicht gut halten? Oder auch beides?
häufig „Schneidendes Wasser“
5. Scheiden- und / oder Gebärmuttervorfall
Prostataprobleme
6. Rückenschmerzen, Skoliose, Bandscheibenvorfall, Sonstiges
7. Schulter- , Arm- , Hand- Probleme, welche?
„Schulter- Arm- Syndrom“ - heute auch „Neuritis“ genannt
Witwenbuckel, Frozen - Schulter,
Knoten an den Fingergelenken auf der Streckseite (also oben), usw.
8. Kopfschmerzen, - Migräne, - Gehörsturz, - hatten Sie einen Schlaganfall?
9. Operationen ja / nein / - welche?
10. Benutzen Sie einen Rollator, Rollstuhl - weshalb?
11. Wie würden Sie mit wenigen Worten Ihr **RLS** beschreiben?
Was spüren Sie? - Wo? - Wann?
Häufigkeit?

Ich spüre sehr kurz einen Spannungsaufbau, der mit dem Bewegungszwang wie ein Zucken endet. Mein Standbein war sehr häufig betroffen. Ganz sicher nach einem Tanznachmittag von 3 Stunden Bewegung.