

Aus der Praxis für die Praxis

**BEWERBUNG UM DEN
"HUFELAND-PREIS 2020"**

**Vom Knickfuß zum aufrechten Gang
Selbstversuch einer betroffenen Ärztin**

**Ein Ganzkörper- Selbsthilfe- Projekt
gegen eine Volkskrankheit**

**Ein Lebenswerk im Interesse der Präventivmedizin-
Ein Reform-Behandlungskonzept**

**eingereicht von Barbara Schwanitz
Fachärztin für Allgemeinmedizin**

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Vor- und Zuname

DR. MED. BARBARA SCHWANITZ

Genaue Anschrift

PIROLWEG 3, 15712 KÖNIGS WUSTERHAUSEN

Staatsangehörigkeit

DEUTSCH

Tag der deutschen Approbation

11. JULI 1962

Alter

82 JAHRE

genaue berufliche Stellung und Tätigkeit des Verfassers

Als FACHÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN im Ruhestand begann nach eigener missglückter Hallux-valgus-Operation ab 1998 eine zwanzig-jährige ganz praktische empirische Forschung zur Bedeutung des Knickfußes für das menschliche Bewegungssystem und seine präventive Behandlung. Ganz im Sinne von Johannes Kepler (1571-1630, Astronom, Physiker, Mathematiker), der diese Art der Forschung „Das Buch der Natur studieren“ nannte.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort.....	5
2 Danksagung.....	6
3 Bewerbung.....	8
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
4 Reformprojekt mit Kosten-Nutzen-Rechnung.....	22
4.1 Behandlungsansätze.....	22
4.2 Notwendige Maßnahmen.....	23
4.3 Schulungsangebote der Bewerberin.....	24
5 Quellennachweis.....	27
6 Nachwort / Appell an das Kuratorium der Stiftung.....	28
7 Anhang.....	29
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



Barbara Schwanitz in Aktion „Lange Nacht der Gesundheit“ 2019 in Königs Wusterhausen

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

1 Vorwort

Der Namensgeber des renommierten Preises für präventive Medizin, des „HUFELAND-PREISES“ ist der Arzt „HUFELAND, Christoph, Wilhelm, Internist, Jena, Berlin, 1762-1836, „Einer der berühmtesten und verehrtesten Ärzte seiner Zeit. Wurde 1793 als Professor ord. honor. nach Jena berufen. Gab 1795 das „Journal der praktischen Arzneikunde und Wundarzneikunst“ heraus. Verschaffte der JENNERschen Vakzination Eingang in Deutschland, 1810 zum Professor der Speziellen Pathologie und Therapie ernannt (Berlin). Er eröffnete die erste medizinische Poliklinik für arme Kranke in Berlin.

Zur historischen Einordnung des zu seiner Zeit beliebten und verehrten Arztes seien berühmte Zeitgenossen genannt:

Der Arzt

- Jenner, Edward, 1749-1823, Berkeley, 1798 Schrift über Schutzimpfung gegen Blattern (auch Variola oder Pocken)
- Alexander von Humboldt, 1769-1859, Universalgelehrter

Die Dichter

- Lessing, Gotthold, Ephraim, 1729-1781
- Goethe, Johann, Wolfgang von, 1749-1832
- Schiller, Friedrich, 1759-1805
- Hölderlin, Friedrich 1770-1843
- Arnim, Bettina von 1785-1859
- Arnim, Ludwig Achim 1781-1831
- Brentano, Clemens 1778-1842

Die Philosophen

- Kant, Immanuel 1724-1804
- Hegel, Georg Wilhelm Friedrich 1770-1831, in diesem Jahr 250. Geburtstag!

Die Komponisten

- Mozart, Wolfgang Amadeus 1756-1791
- Beethoven, Ludwig van 1770-1827
- Weber, Karl Maria von 1786-1826

und

- Napoleon 1769-1821

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

2 Danksagung

Es ist mir ein inneres Bedürfnis meiner Bewerbung um den „Hufelandpreis 2020“ für mein Reformprojekt „Vom Knickfuß zum aufrechten Gang“ diese Danksagung an den Ideengeber, den Schweizer Kinderarzt Dr. med. Christian Larsen voran zu stellen.

Ohne Christian Larsen und seine „Spiraldynamik“ mit seinem Video „FÜSSE“, dass mich so stark beeindruckte, keine Heilung meiner eigenen kranken Füße und ohne die Erfahrungen während und nach meiner Heilung kein Reformprojekt.

Ohne ihn und seine Ideen von der

1. Notwendigkeit und Methode des Aufrichtens der Knickfüße sowie
2. der aktiven physiotherapeutischen Therapierbarkeit der Knickfüße,

ohne ihn für mich keine „Auferstehung“ im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Übel einer missglückten Hallux valgus- Operation und aus dem globalen Übel „Knickfußgang“ (siehe Röntgenbilder im Anhang 1, Seite 29).

Mein heutiges Wohlbefinden mit nunmehr 82 Lebensjahren übertrifft alle meine Erwartungen.

Mit 60 Jahren hatte ich Angst vor einem Rollstuhlchicksal, habe Selbsthilfegruppen initiiert, mit 70 Jahren habe ich mir als Vertriebene von einem Flughafenprojekt eine eigene Bleibe auf einem Waldgrundstück erbaut, das ich seither mit großem Enthusiasmus ohne Schmerzen hege und pflege und mit 79 Jahren habe ich meine „Fuß-Fibel“ geschrieben.

Mit ihr bin ich seit 2018 „on tour“.

www.fuss-probleme.de

Ehre, wem Ehre gebührt

Viel Lob und Dank dem Doktor für Rettung vor Rollator, Rollstuhl und Pflegeheim.

Viel Lob und Dank dem Doktor für Anregung zur Aufrichtung des Knickfußes.

Viel Lob und Dank für errungene Schmerzfreiheit und gute Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Viel Lob und Dank letztendlich für das Wecken meiner Faszination für die menschlichen Füße in ihren Notlagen und der Suche nach präventiven Hilfsangeboten.

Wer kümmert sich sonst noch wissenschaftlich begründet um die Füße?

Viel Lob und Dank für errungenen Spaß und Freude an der ursprünglichen Form der menschlichen Fortbewegung auf zwei Beinen, mit aufgerichtetem Fuß barfuß in Barfuß-Knöchelschuhen.

Mehr Freiheit kann es nicht geben!

Der Ratgeber Larsen macht es möglich. Gute Füße – Gute Laune!

Knickfüße führen zu einem kranken Bewegungssystem – die Spirale beginnt sich schon in jungen Jahren zu drehen:

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

- Knickfußgang aus Kleinkindertagen,
- Fußfehlformen,
- Schmerzen,
- Bewegungsarmut,
- steife Muskeln und Gelenke,
- Stress,
- Fresslust,
- Adipositas,
- Schmerzmittel, oft auch mit Suchtpotential,
- Alkohol,
- medizinisch passive Hilfsmittel, mit hohen Risiken belastete Operationen,
- Depressionen,
- Rollator, Rollstuhl, Pflegeheim, Pflegenotstand.

Mein Dank ist unermesslich!

Die Definitionen des Begriffes „SPIRALDYNAMIK“ finden Sie als Anhang 2 (siehe Seite 30).

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

3 Bewerbung

3.1 Zusammenfassung

Den Menschen in Deutschland ist der Zustand ihrer Füße ein durchaus emotional besetztes Thema und schwelt im Verborgenen.

Zwischen Hass und Liebe, Scham und Graus, Verstecken, Unzufriedenheit, Wut und Niedergeschlagenheit, Mut-, Machtlosigkeit und Unwissenheit hat die Bewerberin, Autorin der „Fuß-Fibel“ während ihres ganz praktischen rund zwanzigjährigen empirischen Forschens zum Thema „Knickfuß und seine Folgen“ alle Befindlichkeiten hören und sehen können.

Sie hat den Bürgerinnen und Bürgern aufs Maul und in die Seelen geschaut.

Niemand redet gerne und offen über seine Füße. Und noch weniger offen werden die eigenen Füße gezeigt. Die verkrüppelten, schmerzenden Glieder sind auch nur schwer zu ertragen. Sie werden stiefmütterlich behandelt und leiden deshalb unter Fußpilz, Schweiß und Gerüchen. Man fühlt sich so machtlos gegen die chronischen hässlichen Veränderungen. „Ich hasse meine Füße“ so die Aussage einer Betroffenen.

Die Bewerberin liebt inzwischen ihre Füße.

Nach einem Leidensweg bis hin zur missglückten Hallux-valgus-Operation hat sie den gleichen Weg wie alle anderen Betroffenen genommen.

Dann die schicksalhafte Fügung. Selbst ist die Frau. Selbsthilfe war angesagt.

Der Zustand meines gesamten Bewegungssystems mit den Füßen an der Spitze ist heute sehr zufriedenstellend und leistungsstark.

Dargestellt werden in der Bewerbung um den Hufeland-Preis zunächst relevante Fallbeispiele zum Gegenstand der empirischen Forschungen „Knickfuß und seine Folgen“.

Dargestellt wird dann das wie ein roter Faden das Leben und Wirken der Bewerberin durchziehende eigene chronische Krankheitsbild „Knickfußgang“ und seine Auswirkungen auf das im zweibeinigen menschlichen Körper abhängig nachfolgende Bewegungssystem.

Dargestellt werden die Methoden und die Effektivität der Behandlungsversuche der Medizin dieser sowohl für die Bewerberin als auch die millionenfach Betroffenen des völlig unterschätzten, progredient verlaufenden, sehr schmerzhaften und erniedrigenden Krankheitsbildes.

Dargestellt werden die Ereignisse um eine missglückte Hallux-valgus-Operation und ihre Auswirkungen.

Dargestellt wird der ärztliche Selbstversuch: „Vom Knickfuß zum aufrechten Gang“.

Dargestellt wird die Arbeit der Autorin mit Selbsthilfegruppen unter dem Motto „Tut Gutes für eure Füße“ als Basisarbeit einer empirischen Forschung und die Niederschrift der Ergebnisse, Erkenntnisse und Erfahrungen in der „Fuß-Fibel“, einer Anleitung zur Selbsthilfe.

Dargestellt werden die Ergebnisse einer Internetrecherche zur Häufigkeit des Knickfußes.

Dargestellt werden die Ergebnisse der Internetrecherche zur Häufigkeit von orthopädischen Operationen an Füßen, Beinen, Gelenken, Rücken, Schultergelenken und Händen, also am Bewegungssystem.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Dargestellt wird das Ergebnis der Recherche zur Gehhilfe Rollator.

Dargestellt werden die Methoden der aktiven Selbsthilfe für die eigenen Füße.

Dargestellt wird die professionelle Physiotherapie für das durch Knickfußgang chronisch kranke, verletzungsgefährdete Bewegungssystem.

Dargestellt werden weitere ärztliche Selbstversuche im Interesse der Gesunderhaltung des „Betriebssystems menschlicher Körper“.

Vorangestellt seien meinem Antrag mehrere Fallbeispiele, die für Hunderte von Betroffenen stehen um den Jurymitgliedern einen Eindruck zu vermitteln, welchem Klientel Sie gerade geneigt sind ihr Ohr zu leihen.

Für dieses Klientel bitte ich Sie um Anerkennung der Notwendigkeit dringender medizinischer Hilfe, unter anderem auch durch die Förderung und Umsetzung meines Reformprojektes.

Meine Hoffnung, Sie zu überzeugen!

3.2 Fallbeispiele

1. Eine 42-jährige Frau bittet mich im Februar 2020 um einen Hausbesuch und hier höre ich folgende Krankengeschichte:

Die Frau, Hobbyradsportlerin, die neben der täglichen Arbeit, die sie selbstverständlich mit dem Fahrrad erreicht, tritt noch nach der Arbeit seit Jahren fast profimäßig zusammen mit ihrem Ehemann, einem Marathonskater kräftig in die Pedale. Das Missgeschick ereilt sie im August 2019. Wieder ein Umknicken im Sprunggelenk wie so oft. Diesmal aber so heftig und mächtig mit erheblichen Folgen. Schwere Verletzungen des Bandapparates des Sprunggelenkes, die sich keiner so recht erklären konnte. Sogar von Morbus Sudeck war die Rede. Nur den erheblichen Knick-Senk-Spreizfuß mit dem als Folge chronisch kranken Bewegungssystem und seine sportliche Extrembelastung wollte niemand als Ursache erkennen, benennen. Monatlanges Krankenlager mit einer Odyssee durch verschiedene Krankenhäuser.

Im Sitzen bot die Frau das Erscheinungsbild eines Radrennfahrers in Aktion: Rundrücken mit abgeknickter Halswirbelsäule. "Witwenbuckel". Ein Krankenhaus hatte auf Grund dessen auch schon mit einer Physiotherapie des Rückens begonnen, keineswegs aber etwas für Füße und Beine unternommen. Ich nenne so etwas „Schubladendenken“. So schon ein schweres Krankheitsbild von langwieriger Dauer und angesagter Ausdauer für die Aufrichtung der Knickfüße ist wohl an sportliches Radfahren eher nicht mehr zu denken. Und an eine Adoption eines Kindes? Das Paar steckt mitten in einem solchen Verfahren.

2. Eine 55-jährige Frau hat von meinem Projekt „Füße“ gehört und möchte eine weitere Meinung einholen.

In solchen Fällen wähle ich gerne den Hausbesuch um einen allumfassenden Überblick über die Belastungssituation der Fußkranken zu gewinnen. Wieder einmal hat sich diese Methode bewährt. Man stelle sich ein größeres Wohnhaus mit zwei separaten Wohnungen und großem Grundstück vor. In der oberen Wohnung lebt die Tochter mit ihrer jungen Familie, heißt mit einem ersten Enkelkind.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Die Hilfesuchende geht einer Arbeit nach, pflegt das gesamte Haus und kümmert sich noch um die unerfahrene junge Mutter mit dem Neugeborenen. Vom Ehemann, an einem Nabelbruch erkrankt und zur baldigen Operation vorgemerkt, ist kaum Hilfe zu erwarten. Beide Partner übergewichtig. Für ihre kranken Füße und ihren schmerzenden Körper bleibt der Frau eigentlich keine Zeit. Eine Auszeit erscheint dringend geboten.

Die Fakten:

Ausgeprägter Knickfuß mit Senk- Spreiz- und Plattfuß, Hallux valgus und Hammerzehen beidseits. X-Beine, Füße nach außen gerichtet.

Hallux-valgus- und Hammerzehen- Operation rechter Fuß Ende 2018. „Und nun bekomme ich die gleichen schmerzenden Probleme an meinem linken Fuß“ so die Ansage bei einem ersten Telefonat. Ursache sicher die Überlastung des linken Fußes zur Entlastung des noch schmerzenden rechten Fußes nach der Operation, natürlich gleiche Fuß-Fehlformen wie rechts und die extreme Überforderung durch die gewaltigen Berufs-, familiären und häuslichen Pflichten. Psychische Belastungen verschiedener Ursachen.

3. Zur Zeit bietet mir das pralle Leben einen Galerieplatz zur Beobachtung:

In „meiner Straße“ lernen gerade 5 Kinder zwischen 1 und 5 Jahren laufen und wie zur Bestätigung beginnen sie alle im Knickfuß! Dazu auch die Eltern und Großeltern Knickfußgänger. Meinung eines in einem Fall konsultierten Orthopäden „Das verwächst sich“.

4. „Hilfe, Frau Doktor, meine Füße sind wie ein Brett!“

5. „ZDF-Reportage: „Zugspitzbahn“ (01.03.2020)

Hubschrauber-Rettungsaktion für eine offenkundig trotz Skistiefeln heftig umgeknickten Skisportlerin! Ansage der Frau, das Umknicken passiert ihr immer wieder.

6. Bei einer Zufallsbegegnung an der Kasse eines Supermarktes habe ich einen jungen Kassierer nach seinem Interesse an der „Fuß-Fibel“ gefragt. Nach kurzem Zögern die Ansage: „Ja, ich spiele Fußball und habe so große Probleme mit meinen Fußgelenken. Ich knicke so oft um.“! Wie lange wird der junge Kerl dieses Problem trotz großer Freude am Fußballspiel noch ertragen? Wann knickt, wann knackt es richtig? Wie bei den bereits beschriebenen Fällen von Rad- und Skifahrerin. Dann ist Schluss mit freiwilliger Bewegung.

Diese Krankengeschichten sowie die Beobachtungen meiner eigenen sich über viele Jahre schleichend verändernden Füße und das Beobachten vieler Menschen mit gleichen oder ähnlichen Krankheitsbildern in meiner Praxis, ohne einen **aktiven** Therapieansatz zu kennen, bedeuten für mich die Triebfeder für meine nach einer missglückten Hallux- valgus- Operation über zwei Jahrzehnte währenden empirischen Forschungen zu der

Volkskrankheit Knickfuß und seine Folgen für das gesamte Bewegungssystem

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

3.3 Zur Person

Mein Name ist Eva-Barbara Schwanitz, geborene Walter.
Geboren am 08.10.1938 in Köthen, Sachsen-Anhalt als 1. von 3
Kindern des Lehrerehepaares Elfriede und Franz Walter.
Verheiratet mit dem Internisten Dr. med. Hans Schwanitz von
1960 bis 1982. Mutter von 3 Söhnen (1962, 1965, 1967).
Aufgewachsen und sozialisiert in der DDR.



Schulbildung

1944 - 1952 Grundschule
1952 - 1956 Oberschule, Abitur in Dessau

Hochschulbildung

1956 - 1962 Studium der Humanmedizin an der Universität
Greifswald und der Medizinischen Akademie Magdeburg
1962 Staatsexamen, Vollapprobation,
1970 Promotion zum Dr. med.
Titel der Arbeit „Behandlung des Myokardinfarktes mit und ohne Antikoagulantien unter ökonomischen Gesichtspunkten“.
(Prof. Dr. med. habil. H.G. Heinrich, Humboldt- Universität Berlin, 1970, Note „summa cum laude“)

Meine berufliche Entwicklung

1962 - 1970 Facharzt Ausbildung Krankenhaus und Poliklinik Strausberg
1970 Facharztprüfung, -anerkennung FÄ für Allgemeinmedizin
1971 - 1983 Leiterin der Abt. Allgemeinmedizin der Poliklinik Prenzlau
1983 - 1984 beschäftigt im Betriebsgesundheitswesen Berlin
1985 - 1990 Ambulantes Gesundheitswesen Berlin, Delegation
1985 - 1990 Leitende Ärztin auf Großbaustellen der DDR in der UdSSR
1990 - 1992 Leiterin einer Staatlichen Arztpraxis in Berlin
1990 Angestellte im ÖGD der BRD:
ab 1993 AIDS- Prävention und Psychosoziale Koordinatorin
1998 Eintritt in den Ruhestand

Berufs ergänzende Qualifizierungen:

- Psychosomatik und Psychotherapie
- Arbeitsmedizin und Notfallmedizin
- 30 Jahre Einsatz im Hausbesuchsdienst
- Akupunktur, Impfarzt, Blutspendearzt
- Fachkundefahrgang „Rettungsdienst“ 1993
- als Allgemeinmedizinerin Ausbildung in Ganzkörpermedizin, in Blickdiagnose und Training aller 5 Sinne.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

3.4 Die Rolle meiner eigenen Krankengeschichte für mein Lebenswerk

Eine eigene orthopädische Konsultation als Suchende brachte auch mir wie den vielen anderen Leidenden keine aktuell hilfreiche Lösung meiner Probleme.

Fußbettungen und Einlagen lindern nur vorübergehend die Schmerzen und Einlagen verstärken noch die Nutzung des Fußes im Plattfuß, sind also eher kontraproduktiv.

Die vom konsultierten Orthopäden angebotenen üblichen, wenig effektiven mechanischen Hilfsmittel sowie die Empfehlung, eine Operation des Hallux valgus so lange wie möglich hinauszuzögern konnten nicht befriedigen, geschweige denn heilend helfen.

Die Medizin wusste es offenbar nicht besser. Und heute?

Die Krankengeschichte meines Bewegungssystem lesen Sie bei Interesse im Anhang 3 (Seite 31).

So kam es wie es kommen musste. Die Hallux- Operation schien mir im Jahre 1998 der Ausweg aus meinem Dilemma. Schmerzzustände der Füße, Rückenschmerzen bis zum Schultergürtel, Nervenreizungen in beiden Armen sowie drängende Schuhprobleme forderten eine Entscheidung.

Die zwecks Einsparung einer zweiten Narkose zeitgleich beidseitig vorgenommenen Operationen missglückten gründlich. Eine Nachoperation habe ich abgelehnt. Zu schwer und risikoreich die Operation und das OP-Trauma.

Damit hatte mich ein generelles medizinisches Problem und ein in der Bevölkerung weitverbreitetes Krankheitsbild nicht nur körperlich, sondern auch rational gepackt.

Es ließ mich nie wieder los!

Aber erst einmal stand ich da, auf zwei Krücken und in Vorfußentlastungsschuhen, mit erheblichen Schmerzen und zwei Großzehen die sich rein äußerlich in nichts vom präoperativen Zustand unterschieden, nun aber mit der Säge künstlich „gebrochene“ Mittelfußknochen.

Was war zu tun? Was konnte ich tun? Operationsfolgen, Knochenbrüche heilen lassen, klar und wie weiter?

Das Hohngelächter einer Physiotherapeutin über den unbeweglichen Zustand meiner Füße hat mir den Weg gewiesen.

Ich fühlte mich vorgeführt. Warum hatte mir mein langjähriges Medizinstudium nichts Besseres vermittelt? Wer ist, wer fühlt sich überhaupt zuständig für die Füße?

Chirurg sagt: „Füße sind nicht so mein Ding“.

Neurochirurg sagt: “Er schaut bei der Untersuchung seiner Patienten nie auf die Füße!“

Müsste er aber nicht genau dies für eine richtige Diagnosefindung tun?

Chirurgin meint: “Für die Orthopäden beginnt der Mensch erst am Knie“.



Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Orthopädie (griech.) heißt: „Die Lehre von der Entstehung, Verhütung, und Behandlung von krankhaft veränderter Form und Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates.“

Quelle: „Wörterbuch der Medizin“, VEB VERLAG VOLK UND GESUNDHEIT – BERLIN, 1956.

Wessen Ding ist es nun? Medizinische Unkenntnis hatte mich bis an den Rand des Rollstuhls getrieben. Herstellen von Beweglichkeit in den Füßen wurde mein Ziel.

Ein Jahr lang Schmerzen ertragen, da wo ohne Schmerzen möglich tägliche Übungen für Muskeln und Gelenke, Wiederherstellen von Fußgewölben. Dehnen, Drehen, Biegen, Ziehen und Massieren der Zehen, Fußbäder, Pediküre, Abtragen von inzwischen als Schutz ausgebildetem, nun aber überflüssigem Gewebe und Hornhautschwielen.

Meine Füße so wie auch mein ganzes Bewegungssystem wurden zum Mittelpunkt meines Denkens und Handelns, meines Lebens.

Alles andere musste in den Hintergrund treten.

Es hat sich gelohnt. Nach einem Jahr so etwas wie Zufriedenheit über das Erreichte und das Bedürfnis der Weitergabe dieser Methode an Betroffene. Ich kannte viele von ihnen. Selbsthilfegruppen und Einzelberatungen anbieten.

Bei meinen weiteren Recherchen Begegnung mit der physiotherapeutischen Methode „Spiraldynamik“ des Schweizer Kinderarztes Dr. Christian Larsen. Das vorliegende Video war überzeugend. „Der Doktor hat recht! Das mache ich jetzt“!

Aufrichten des Fußes aus dem Knickfuß, achsengerechte Änderung der Grundhaltung des Körpers, Beseitigung von O- oder X-Beinen, in meinem Falle von X-Beinen, Beine nicht mehr übereinanderschlagen, Füße nach vorn ausrichten. Knie beugen.

Schneidersitz für die Dehnung der Hüftmuskulatur üben, verbunden mit der Beckenkipfung sowie Anspannung der Beckenbodenmuskulatur, Gangänderung.

3.5 Arbeit mit Selbsthilfegruppen

Nach diesen Vorstellungen habe ich mit den Selbsthilfegruppen angefangen zu arbeiten, didaktische Methoden entwickelt, laiengerechte Worte gefunden, Merkzettel definiert.



Selbsthilfe kann auch lustig sein

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin



Übung in Selbsthilfe macht den Meister

Teilnehmer*Innen waren nach einem offenbar auch überzeugenden Vortrag immer zur Stelle. Der Leidensdruck war groß.

Die Arbeit in den Gruppen verlief in der Regel folgendermaßen:

Beginnend mit einem Fußbad, auf Matten im Schneidersitz sitzend, auch ihn als neues Element trainierend, Massage der eigenen Füße, Wiederholen von alten wie neuen Übungen, über das Erleben mit den eigenen Füßen redend.



Die Bewerberin in Aktion

Angebot von Schwimmtraining (Rückenlage) in Halle und auch Pool.

Mitgabe von Merkzetteln für die Arbeit zu Hause.

Zu finden in der „Fuß-Fibel“, Teil 2, Übungsanleitungen.

Veränderungen auch anderer Art erschienen plötzlich notwendig:

Sitzen im Schneidersitz und auf dem Gymnastikball üben, Meiden von Arbeiten im Stehen und Meiden von sportlichem Training, Schuhwerk ändern.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Das Aufstöbern geeigneter Schuhe eine Lebensaufgabe.

Es gab reichlich zu tun.

Die Ergebnisse konnten sich sehen lassen.

So empfanden es wohl auch die Teilnehmerinnen in einer Selbsthilfegruppe. Mir wurde nahegelegt mit unseren Erfolgen an die Öffentlichkeit zu gehen. Nur ins Fernsehen wollten sie nicht.

Ich konnte in circa sieben Jahren, 2000 bis 2007 beobachten, Verhaltensweisen studieren, interkulturelle Unterschiede feststellen, weltweite Vergleiche ziehen, Erkenntnisse, Bücher, Zeitungsbilder und Fotos sammeln.

Der Umgang der Deutschen mit ihren Füßen war ernüchternd und erschreckend zu gleich.

Menschen von ihren Schmerzen befreien und glücklich machen die angenehme Seite.

So mein Eindruck.

3.6 Öffentlichkeitsarbeit

In dieser Zeit ist 2004 im Selbstdruck eine Broschüre „TUT GUTES FÜR EURE Füße“ entstanden (Anlage 1).

Nach einer umzugsbedingten Zwangspause, Umzug von Berlin in das Land Brandenburg, scheiterte ein Neustart der Selbsthilfegruppen trotz intensiver Bemühungen wohl auch an dem Misstrauen der „Märker“ mit denen ich es jetzt im Gegensatz zu den weltoffenen Berliner*innen zu tun hatte. „Es gibt heutzutage so viele Scharlatane.“

So habe ich zunächst einen Aufruf der örtlichen Presse nutzend an einem Lesergeschichtenwettbewerb unter dem Motto „Wer wagt gewinnt“ mit dem Beitrag „Gründung eines Selbsthilfeprojektes“ (siehe Anhang 4, Seite 32) teilgenommen, um dann die „Fuß-Fibel“ zu schreiben. Veröffentlichung im März 2018 im Nora Verlag (Anlage 2).

Die „Fuß-Fibel“, bestehend aus einem Allgemeinen- und einem Übungsteil, stellt die Arbeit der Selbsthilfegruppen dar und bietet Erkenntnisse laiengerecht zu generellen Themen wie Ursachen der Vernachlässigung der menschlichen Füße in der Kultur der westlichen Welt. Warum verstecken wir alle unsere Füße? Warum gehen wir fast alle im Knickfuß?

Die Füße sind zu weit weg vom Kopf. Wir können die Füße so gut verstecken: lange Hosen, lange Röcke, unter dem dicken Bauch, unter den Tischen.

Warum sitzen die Westeuropäer im Gegensatz zu anderen Völkern auf Stühlen?

„Ich hasse meine Füße“, „Meine Füße gehören nicht unbedingt zu meinen Lieblingskörperteilen“. „Ich bin zu faul um abends noch etwas für meinen Körper, für die Füße zu tun“.

Warum gibt es so viele Mediziner*Innen und auch Kinder mit Fußproblemen?

Warum „haben wir alle Rücken“? Wie verbreitet ist der Knickfuß?

Im Übungsteil finden sich Merktzettel als Arbeitsgrundlage zur täglichen Selbsthilfe im häuslichen Umfeld, Darstellung der notwendigen Utensilien, der Umgang mit Schmerzen und die Übungen selbst sind beschrieben.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Seit 2018 stellen eine Internetplattform www.fuss-probleme.de, die E-Mail Adressen barbaraschwanitz@gmail.com und post@fuss-probleme.de sowie Annoncen und Presseartikel die Verbindung zur Öffentlichkeit, zu Interessierten und Betroffenen her (siehe Anhang 5, Seite 34).

Die Ereignisse und Erlebnisse bei meinen Vorträgen und Gesprächen im Zeitraum nach der Veröffentlichung der „Fuß-Fibel“, März 2018 bis Ende 2019 geben zwei Berichte unter dem Motto „2 Jahre Fuß-Fibel“: „Ein Erlebnisbericht“ und „Das Echo“ wieder. Beide auch veröffentlicht auf der Homepage.

Unterstützung habe ich mir auch versucht beim „Förderverein Verbraucherberatung Dahme-Spreewald e.V.“ in Form eines Antrages zu holen, Unterstützung bei der Einführung meines Reformprojektes als Präventiv- und Therapiemethode zur besseren Versorgung von Fußkranken (siehe Anhang 6, Seite 35).

Für meine eigene Konditionierung habe ich mich, eigentlich wider besseren Wissens, die im Studium erlernten Kontraindikationen ignorierend, für den REHASPORT entschieden.

Eine Verletzung war dann letztendlich das Ereignis zur Änderung meiner Taktik im Umgang mit meinem **chronisch kranken und einem hochgradig verletzungsgefährdeten Bewegungssystem**.

Meine Schlussfolgerung aus der Verletzung: Ein krankes Bewegungssystem benötigt kein Training, sondern eine gekonnte Behandlung durch verschiedene Techniken der Physiotherapie.

3.7 Physiotherapie

Die Verletzung des Nervus medianus im rechten Arm war Anlass für den Beginn einer professionellen physiotherapeutischen Langzeittherapie. Die Therapie ist jetzt im Mai 2020 nach einer Laufzeit von nunmehr 3 Jahren noch immer nicht ganz beendet. Der Erfolg ist großartig.

Diese Physiotherapie ist nach dem ersten Selbstversuch, der Aufrichtung des Knickfußes in den koordinierten Fuß, ein zweiter ärztlicher Selbstversuch zur Behandlung der Folgen einer aus Kindertagen resultierenden chronischen Fehlnutzung des menschlichen Bewegungssystems.

Die Physiotherapie für die Füße habe ich selbstverständlich in Selbsthilfe fortgeführt. Die Füße werden immer wieder täglich in die eigenen Hände genommen, gewaschen, gebürstet, bewegt und auch gepflegt (Pediküre). Massage der Fußmuskulatur, Bewegung der vielen kleinen Gelenke der Zehen (siehe „Fuß-Fibel“, S. 57) und der Sprunggelenke.

Gleichzeitig bedeuten diese Aktivitäten auch gutes Training für die „knetenden“ Hände, Schneidersitz nutzend und Gangübungen. Der Vorteil dieses Vorgehens liegt auf der Hand.

Unser chronisch kranker Körper erhält nicht nur einmal in der Woche eine Stunde lang ein eher verletzungsgefährdendes Übungsangebot. Nein, die Zuwendung erfolgt täglich in vielfältiger Form und Dauer.

Eine Voraussetzung allerdings muss erfüllt werden. **Ich muss daran denken!** Hilfsweise habe ich mir Merktettel in der Wohnung verteilt. Auch andere Veränderungen können helfen. Ein Gymnastikball auf einem Teller gesichert in der Küche vor einer Arbeitsplatte oder am Computer als „Stuhl“. Stühle meiden.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Schneidersitz mit Beckenkipfung und Anspannung der Beckenbodenmuskulatur unbedingt vor dem Fernseher üben.

Ich selbst habe mit 60 Jahren erstmalig begonnen den Schneidersitz zu nutzen. Zugegebener Maßen anfangs etwas mühsam und schmerzhaft. Aber immer wieder trainiert, der Erfolg stellt sich ein.

Diesen Bemühungen Unterstützung geben durch:

- Tragen von Knöchelschuhen, auch im Sommer,
- Rückenschwimmen,
- Rucksack statt Umhänge- oder andere Taschenarten,
- Lendenrolle im Auto und beim Sitzen im Schneidersitz,
- Nackenrolle im Liegen,
- Gymnastikball zum Sitzen,
- Hände nicht in den Taschen vergraben, Handschuhe!
- Arme beim Gehen frei schwingen lassen.

Ich bin erstaunt was man alles erreichen kann! Es gilt aber auch „Je früher im Leben um so besser“, also im Kindesalter beginnen. Wenn ein Baby sich aufrichtet muss es richtig gehen lernen. Nachzulesen in der „Fuß-Fibel“, Seite 83.

“Wie helfe ich meinem Baby auf die Füße?“ Richtig gehen am besten von frühen Kindesbeinen an. In meinen Vorträgen habe ich ein zwölfjähriges Mädchen mit Fußdeformitäten erlebt. Die Knaben aus meiner Straße nehmen diese Entwicklung. FRÜHER AN SPÄTER DENKEN gilt auch für unseren Körper.

Die Schmerzen überall im System fälschlicherweise oft auch als „Rheuma“ bezeichnet sowie die Ausbildung des Hallux valgus sind die Warnsignale und sollten zur richtigen Diagnose „Knickfußgang“, zur Änderung der Fußstellung sowie der Körpergrundhaltung und zum richtigen Gehen führen.

Ein Rheumatologe resümierte nach einem meiner Vorträge „Es ist eben nicht alles Rheuma was da wehtun kann“.

Heutzutage führen neben den bereits bestehenden weitere zusätzliche chronische Belastungen in der Beugehaltung des Oberkörpers (Computer-, Handybedienung) zu starker Überlastung der Muskeln. Gelenke werden steif, der schwere Kopf zerrt noch zusätzlich an der gestressten Schulter-Nackensmuskulatur. Auch Schwindel kann die Folge sein mit Sturz –und Verletzungsgefahr, wie auch möglicherweise Migräne und der Morbus Meniere.

Also handeln wir!

In dieser Zeit der intensiven Fuß- und Beinarbeit sollten wir **weitere Trainingsaktivitäten** meiden.

Auch wenn es schwerfällt! Richten wir unser Augenmerk auf die Füße. Die Behandlung der Fußfehlstellungen ist Training genug und kostet neben der Zeit auch Kraft und Energie. Essen Sie ausreichend Fett und Eiweiß. Kohlehydrate meiden.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

3.8 Acht weitere ärztliche Selbstversuche

Acht weitere ärztliche Selbstversuche wie zum Beispiel „Prävention und Behandlung der Kiefergelenkarthrose“, „Ernährungsumstellung“, „Hormontherapie“, „Eisbaden“ sind als Anhang 8 (Seite 38) dieser Bewerbung angefügt.

3.9 Internetrecherchen zur Häufigkeit von Knickfuß und Gehhilfen

Die Beantwortung der Frage nach der Häufigkeit des Knickfußes gelingt über das Internet.

Hier finden sich folgende Angaben:

- 1. Knickfuß-Recherche:** Marlene Mauch "Kindliche Morphologie" Dissertation TU Chemnitz Juli 2007

Vorkommen

Genau Zahlenangaben über die Häufigkeit des Auftretens des KSF existieren in der Literatur kaum. Zusätzlich wird ein Vergleich der epidemiologischen und statistischen Angaben erschwert, da meist keine einheitlichen Definitionen vorliegen. In einer aktuellen Studie um Pfeiffer et al. (2006) konnte ein signifikanter Rückgang des KSF bei 835 Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren nachgewiesen werden: Während bei den Dreijährigen noch 54% einen KSF zeigten, waren dies bei den Sechsjährigen lediglich noch 24%. Jerosch & Mamsch (1998) untersuchten die Füße von 345 Schulkindern im Alter von zehn bis zwölf Jahren. Beurteilt wurden die Füße mithilfe von Podogramm und Messung des Rückfußvalgus, dabei wurde zwischen Knickfuß (hinsichtlich des Rückfußvalgus) und Senkfuß (infolge der Abflachung des MLG) unterschieden. 37% der Füße konnten als unauffällig bewertet werden, dagegen zeigten 36% der Jungen und 42% der Mädchen einen Knickfuß, 21% der Jungen und 18% der Mädchen einen Senkfuß. Weitere Fußauffälligkeiten stellten Hohlfüße (15%), Spreizfüße (15%) und der Hallux valgus (12% Jungen, 21% Mädchen) dar. Wetz & Debrunner (2001, S. 46) untersuchten Fußformvarianten bei Kindern im Alter zwischen fünf und 16 Jahren (4 Alterskategorien) und fanden eine Abnahme der Knickfüße (bei Mädchen deutlicher als bei Jungen) bei zunehmender Häufigkeit der Hohl- und Spreizfüße (vgl. Abbildung 2.7).

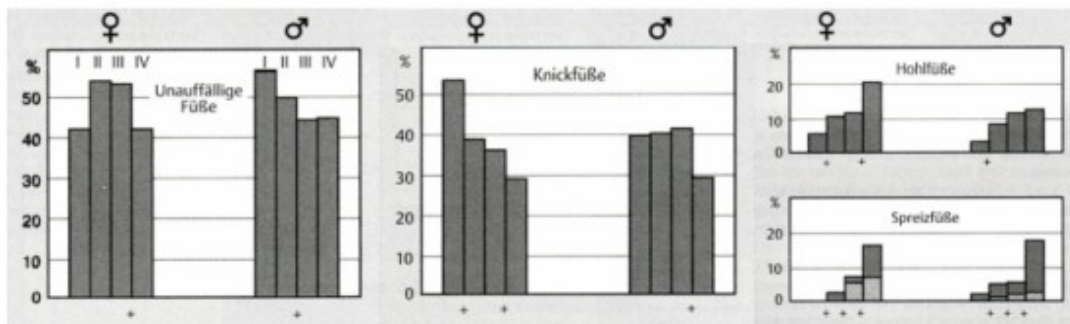


Abbildung 2.7: Verteilung der verschiedenen Formvarianten des Fußes bei den Altersklassen I (5-7 Jahre), II (8-10 Jahre), III (11-13 Jahre) und IV (14-16 Jahre) (nach: Wetz & Debrunner, 2001, S. 46)

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

2. auf der Internetseite: <https://www.goldengate.at/sites/zrknickfuss.htm> steht:

„Wie verbreitet ist der Knickfuß? Rund 90% der Bevölkerung in unserer Zivilisation sind mit einem Knickfuß belastet. Er hat sich in den letzten 50 Jahren verdreifacht.“

Diese Angabe von 90% und der Ansage in der Sendung „DAS“, NDR am 12.06.2020: zwei Drittel der Deutschen, also rund 60 Millionen leiden unter Fußbeschwerden, deckt sich mit meinen empirischen Beobachtungen.

Beobachtet auf der Straße, im Strandbad, bei den Vorträgen zu meiner „Fuß-Fibel“.

Akteure in Filmen und Dokumentationen, selbst der Massai in einem Werbevideo zum sogenannten „Massai- Schuh“ geht im Knickfuß.

Haben Afrikaner nicht gesunde Füße durch ihren ausgeprägten Barfußgang? Aber auch das ist ein Irrglaube. Nicht der Barfußgang bringt's, sondern die Aufrichtung des Knickfußes führt zur Heilung.

Yogalehrer*Innen, Tänzer-innen, Ärzt*Innen, meine Patient*Innen, Ausländer*Innen, Kinder, nehmen sie wen Sie wollen, alle gehen wir im Knickfuß. Japaner bestellen bei der Firma „pedag“ Fußbettungen. Ich wollte es kaum glauben!

Begegnet ist mir in den vielen Jahren nur eine einzige Frau, die ihren Fuß aufgerichtet benutzt hat. „Frage woher sie das kann?“. Antwortachselzucken „Einfach so gemacht“. Das Einfache scheint aber das zu sein, was eben schwer zu machen ist.

Die Evolution hat den menschlichen Fuß zur Benutzung im zweibeinigen Gang so fragil gestaltet, dass bei unsachgemäßer oder auch Benutzerunkenntnis eine Nutzung im Knickfuß vorprogrammiert zu sein scheint.

Wir fallen förmlich bei unserem ersten Schritt als Kleinkind der Schwerkraft folgend in den Knickfuß, nehmen den Weg des geringsten Widerstandes ins Leben, ohne uns dessen überhaupt bewusst zu sein!

Dieser Ursache der globalen Probleme sollten / müssen wir uns endlich stellen. Warum die Deutschen in diesem Zusammenhang noch viele andere kulturelle Probleme mit ihren Beinen haben und damit die Statistik der Erkrankungen des Bewegungssystem weltweit anführen, lesen Sie gerne auch in der „Fuß-Fibel“ ausführlich dargestellt. „Wir haben alle Rücken!“

Der Knickfuß muss als eine Volkskrankheit anerkannt werden, dem endlich unsere konzentrierte Aufmerksamkeit gehören sollte und dem schnellstmöglich mit einem / meinem Behandlungskonzept präventiv und therapeutisch, je nach Altersgruppe und Schweregrad der Fußfehlformen begegnet werden könnte.

3. Gehhilfen und Operationen

Wie steht es weiter oben im Internetzitat: „Der Knickfuß hat sich in den letzten 50 Jahren verdreifacht“! Dies ist deutlich sichtbar auch in unserem Straßenbild, wo die Menschen wieder zum Vierfüßer-Gang zurückkehren, indem sie als „Krücke“ einen Rollator benutzen.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Zunahme der ärztlichen **Verordnungen** von **Rollatoren**: Allein die DAK veröffentlicht: Zuwachs von 38% in 5 Jahren, hochgerechnet 76.000 Rollatoren!

Bei den Versicherten im Alter zwischen 60 und 69 stieg die Zahl der jährlichen Verschreibungen in den letzten 5 Jahren um 85% Frankfurter Allgemeine.

Was aber bedeutet die Nutzung dieser Gehhilfe für das Bewegungssystem? Das muskuläre „Korsett“ des menschlichen Körpers bestehend aus Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur erschläfft vollends und kann den Menschen irgendwann nicht mehr halten.

Abgesehen auch von den Schmerzen, Auswegsuche zunächst noch in Operationen, dann im Pflegeheim. Das Pflegeheim die Lösung? Singlehaushalte im Aufwind, Familienpflege unzumutbar!? Hören Sie die Drängler in der „Corona- Pandemie“. Und wer soll pflegen? Pflegenotstand schon heute ein Problem.

Eine statistische Zusammenstellung der Endoprothesen Operationen an Knie, Hüfte, Sprunggelenken, Hallux finden sich auf <http://www.gbe-bund.de/gbe10/i?i=662:37995885D>.

Operationen und Prozeduren der vollstationären Patientinnen und Patienten in Krankenhäusern (Wohnort/ Behandlungsort). Gliederungsmerkmale: Jahre, Region, Alter, Geschlecht.

Aktutmeldung am 27.12.2019 bei Klassikradio und auf TV wahre Schreckensmeldungen. „Der Pflegenotstand in Deutschland verschärft sich weiter. Es fehlen 17.000 Pflegekräfte und auch Ärzte.“.

„Antenne Brandenburg“ berichtet am 07.04.2020 über einen Mangel an Pflegekräften weltweit in einer Größenordnung von 6 Millionen, insbesondere auch auffällig in Afrika und Südostasien.

Der Beruf des/r Pfleger*in ist unattraktiv und verdient eine Imageaufwertung.

TV- Sendung „DAS“ / NDR am 23.04.2020. Ein junger Pfleger berichtet über die Zustände während der Corona- Pandemie in den Krankenhäusern und Pflegeheimen.

3.10 Ergebnisse meiner empirischen Forschungen

Fazit aus dem bisher Gesagten: Nicht nur der Beruf der Pflegenden sollte aufgewertet werden, nein auch die Zahl der zu Pflegenden muss und ließe sich auch drastisch reduzieren. Wenn auch gesundheitspolitisch gewollt!

Mein Reformprojekt ist dafür geeignet.

Pflegefälle aus der Spirale holen: Kranke Füße und krankes Bewegungssystem – die Spirale beginnt sich schon in jungen Kinderjahren zu drehen: Schmerzen, Bewegungsarmut, steife Muskeln und Gelenke, Stress- Fresslust, Adipositas, Schmerzmittel, auch mit Suchtpotential, Alkohol, passive Hilfsmittel, mit hohen Risiken belastete Operationen. Depressionen, endend in Rollator, Rollstuhl, Pflegeheim.

Diese Pflegefälle lassen sich durch mein Aktivprojekt präventiv zwingend reduzieren.

Der Geschäftsführer der AOK Nordost quittierte meine Projektpräsentation mit der Feststellung „Da könnte ich ja Hunderte von Hüftoperationen sparen“! Ja, dem ist so.

Die von mir für das Jahr 2020 geplanten Aktivitäten in Schulen und mit dem Kindernetzwerk zum Projekt „Wie lernt mein Baby richtig gehen?“ und anderes mehr fallen gerade den Quarantänemass-

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

nahmen gegen die Ausbreitung der Corona- Pandemie zum Opfer und stehen somit nicht mehr der unterstützenden Darstellung in dieser Bewerbung um die Verleihung des Hufelandpreis zur Verfügung.

Die Hoffnung auf spätere Umsetzung bleibt.

Eine Ehrung des eingereichten Reformprojektes mit dem renommierten Hufelandpreis würde dem chronisch kranken menschlichen Fuß mit dem nachfolgenden Bewegungssystem bei der sonstigen Missachtung in der westlichen Welt das Image aufbessern und in den Fokus des ihm gebührenden Interesses rücken.

Eine richtungweisende Anerkennung könnte Unterstützung bieten für die Einführung eines vielversprechenden, von einer betroffenen Ärztin sowie vielen Hundert Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen bereits erfolgreich erprobten Selbsthilfe-Behandlungskonzeptes.

Das gewonnene Preisgeld könnte sinnstiftend der Gründung einer „**Fuß-Werkstatt**“ dienen, einer Begegnungsstätte zur Durchführung von zum Beispiel „Intensiv-Selbsthilfegruppen“, für Beratungen, Anleitungen aller Art, siehe auch Darstellungen im nachfolgenden „Reformprojekt“.

Ich stehe gerne für eine orientierende „Talk- Show- Runde“ mit Demonstration anatomischer Gegebenheiten an Hand eines Knochenfußes, Demonstration meiner eigenen erfolgreich therapierten Füße und meines Bewegungssystems, sowie Demonstration von Gangarten und Schuhwerk zur Verfügung.

Erkenntnisse

1. Der Knickfußgang ist ein weltweites krankhaftes Phänomen.
2. Wir müssen von einer chronischen Volkskrankheit sprechen.
3. Die Masse der Bürger ist von Kindes Beinen an fußkrank und gehört therapiert, die zentrale Bedeutung der Füße im bilateral symmetrischen menschlichen Bewegungssystem nicht länger ignorierend.
4. Eine flächendeckende Prävention ist dringend geboten.
5. Als Ergebnis meines Lebenswerkes erfolgt die „Vorstellung eines Reformprojektes“ gegen die Volkskrankheit Knickfuß und seine Folgen für das menschliche Bewegungssystem.

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

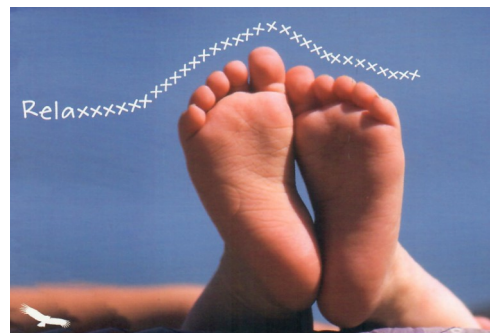
Pressearbeit (überregional und lokal):

- 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

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 „Familietherapie“

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

5 Quellennachweis

„Wörterbuch der Medizin“ - VEB Verlag Volk und Gesundheit Berlin 1956

Internetplattform

„Fuß-Fibel“, Nora Verlag Berlin, März 2018

www.Fuss-Probleme.de

www.spiraldynamik.com

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

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

7 Anhang

7.1 Anhang 1: Röntgenbilder der 1998 operierten Füße der Bewerberin



Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

7.2 Anhang 2: Definition „Spiraldynamik: Prävention von Fußdeformitäten“ Ch. Larsen

ZUSAMMENFASSUNG:

Statische Fußdeformitäten beim Erwachsenen gehören zu den häufigen Problemen der orthopädisch ausgerichteten Praxis. Die schleichend progrediente Entwicklung bleibt meist unbemerkt. Auch fehlen präventive Konzepte für die Praxis. Genau hier setzt das spiraldynamische Konzept an:

Die pathomechanische Kette wird hergeleitet, der funktionelle Globalzusammenhang des Fußes etabliert. Davon lassen sich klare therapeutisch- präventive Maßnahmen ableiten. Die wichtigsten Basisübungen zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung einer funktionellen Fußstatik werden in Wort und Bild dargestellt. Der anatomisch koordinierte Fuß entfaltet proximalwärts eine präventive Wirkung: Er ist mitentscheidend für die achsenkorrekte und unverdrehte Belastung im Knie- und im Hüftgelenk.

Schlüsselwörter:

Spiraldynamik – Fußdeformitäten – 3-D-Anatomie – präventive Physiotherapie

Definition aus einer Workshopeinladung des Instituts für Spiraldynamik, März 2000

„Die Spiraldynamik ist eine anwenderfreundliche Neue Fußschule. Kernelemente sind das Verstehen der dreidimensionalen Anatomie sowie der dreidimensionalen Koordination des Fußes“

Privatklinik Bethanien, Toblerstr. 51, 8044 Zürich

www.spiraldynamik.com

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

7.3 Anhang 3: Symptomatik des gestörten Bewegungssystems der Bewerberin

1. Nutzung der Füße in Knickfußstellung und -gang, Entwicklung von Senk-Spreiz-Plattfüßen mit Hallux valgus beidseits, eine Hammerzehe rechts, Metatarsalgie (durchgetretener Fuß), 1998 Hallux Operation beidseits, bei Metatarsalgie beidseits Verschiebeosteotomie Köpfchen Os metatarsale 1 bds.
2. Nutzung der Beine in X-Beinstellung: geschlossene Knie, Füße nach außen gerichtet, Entwicklung von Varizen, Varizenoperation linker Unterschenkel „hängendes“ Becken mit Becken-Boden-Insuffizienz, Beckenkipfung als dringende Voraussetzung für Aktivierung des Beckenbodens in X-Beinstellung nicht möglich Restless- legs- Syndrom und Kniebeschwerden.
3. Nutzung des linken Beines als Standbein mit chronischer Überbelastung der linken Körperhälfte Entwicklung einer Arthrose im linken Hüftgelenk Rezidivierende Blockierungen linkes Ileosacralgelenk, hier später über Jahre chronische Schmerzen Rezidivierende Schmerzen linkes Schulterblatt Fehlhaltung der Wirbelsäule (Skoliose) bei reaktiver Rückenmuskelverspannung, Muskelhartspann, Überdehnung durch die gestörte Symmetrie im gesamten Bewegungssystem.
4. Nutzung der Halswirbelsäule in Lordosestellung durch Fehlhaltung des Kopfes und der Schultern Ausbildung eines Witwenbuckels, rezidivierende Halswirbelsäulen- Blockierungen, chronisches Cervikobrachial-Syndrom, Sensibilitätsstörungen der Arme, heute als „Neuritis“ bezeichnet, akuter vertebrogener Schwindel 1997, rezidivierend
5. Nutzung der Schultergelenke in Beugestellung und Innenrotation, Nutzung der rechten Schulter im chronischen Hochstand, chronische Verkürzung der Brustmuskulatur, Überdehnung der Rücken-Schulter-Muskulatur, Verkürzung der Nacken-Muskulatur, schlaffe Bauchmuskulatur, offene Scapulae, „Frozen Schulter“
6. Folgen für die Strukturen der **Hände** (Muskeln, Gelenke, Nerven, Gefäße), rezidivierender schnellender Daumen, Ganglion, schmerzhafte Knotenbildungen an den Strecksehnenansätzen der Fingergelenke durch vorrangige Beugehaltung der Finger (Rheuma, Gicht und Östrogenmangel ausgeschlossen!)

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

7.4 Anhang 4: Leser-Geschichten-Wettbewerb

Nicht ahnend, welche Folgen mein Entschluss zu einer Hallux valgus – Operation und mein Vertrauen in die gängige Praxis der Schulmedizin zur Behandlung von schmerzhaftem, bewegungseinschränkendem, deprimierenden Senk-Spreiz-Platt- und Knickfuß haben würde, begab ich mich in der Endphase meines Berufslebens ins Krankenhaus. Unendlich viele Betroffene wissen, wovon ich rede.

Heute sage ich nach mehrjähriger alternativ-konservativer Behandlung meines Bewegungssystems glücklich: „Noch nie habe ich mich in meinem Körper so frei und beweglich gefühlt. Noch nie war ich so gut zu Fuß!“.

Die OP war schwer und erfolglos, ein großer Schock. Eine korrigierende Nach-Operation habe ich abgelehnt. Es folgten Jahre der Schmerzen und des Verdrusses, Vorfußentlastungs-Schuhe und Gehstützen.

Angst vor Rollstuhl und Abhängigkeiten ließen mich nach Alternativen suchen. Also erst einmal „do it yourself“: Fußbäder, Füße in die Hand nehmen, Nagelpflege, massieren, Beklopfen der Muskeln, Bewegen der vielen Gelenke, Strapazen meiden, Schneidersitz üben – ein Jahr lang: Tag für Tag, Stunde um Stunde – Erfolg wurde spürbar! Nächster fragender Gedanke nach Selbsthilfegruppen für unsere Füße? Wer bietet überhaupt etwas für die Füße an?? Fehlanzeige. Und im Ausland? Recherchen führten mich zur „Spiraldynamik“, eine von einem Schweizer Kinderarzt, Dr. med. Christian Larsen, entwickelten physiotherapeutischen Methode zur Behandlung problematischer Füße.

Insbesondere sein Video „Füße“, in den 1980iger Jahren erschienen, „öffnete mir die Augen“. Wie recht hatte dieser Kollege! Endlich hatte sich jemand über das bilaterale zweibeinige Bewegungssystem der Menschen Gedanken gemacht und eine plausible Erklärung dafür gefunden, warum die Zweibeiner in aller Welt, insbesondere aber der Zweibeiner der westlichen Welt so viel „Rücken“ haben.

Hochmotiviert machte ich mich an die Arbeit. Es galt aus meinem unbeweglichen Knick-Plattfuß einen „aufgerichtet“ stehenden, beweglichen Fuß zu formen, die Vorarbeiten fortsetzend. Es galt die X-Bein-Fehlstellung meiner Beine in eine normale Grundhaltung zu trainieren. Und, und, und.

Überraschend für mich dabei war die relativ kurze Zeit, in der ich viele Veränderungen erreichte. Als ob die chronisch geplagten Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder, also das gesamte Bewegungssystem nur darauf gewartet hätten, aktiviert zu werden! Die entstehenden Schmerzen waren eher vorübergehender Natur, im Gegensatz zu den chronischen, sich stetig mehrenden Beschwerden eines fehl belasteten Systems.

inzwischen im Ruhestand bot sich mir plötzlich die Chance zu sinnvoller medizinischen Betätigung. Schnell fanden sich nach Vorträgen in verschiedenen sozialen Einrichtungen Betroffene unter dem Logo „TUT GUTES FÜR EURE FÜßE“ zusammen.

Die Anregungen der Spiraldynamik, meine medizinischen Kenntnisse, die Erkenntnisse aus dem Umgang mit meinem Körper, sowie später die Erfahrungen aus den Selbsthilfegruppen bündelnd, entwickelte sich ein Projekt, ein Hilfsangebot zur Selbsthilfe, mit dem ich viele Jahre unterwegs war.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Riesengroß war zu meiner Freude der Zulauf, die Ausdauer der Teilnehmer*innen nicht immer angemessen. Die Bemühungen lobenswert, die Ergebnisse sehenswert! Operationen konnten verhindert, Beschwerden vielfältigster Art gelindert oder ganz behoben, der Blick, das Verständnis für die Sache geschärft werden.

Die Teilnehmerin H.M. (66) schätzte ihr Erleben folgendermaßen ein:

„...Seit Juni 2003 bin ich nun in der Selbsthilfegruppe „Tut Gutes für eure Füße“. Der Name trägt. Hier bekommt man Ratschläge nicht nur für die Füße, sondern bis hinauf zum Kopf. Nämlich alles, was man über die Muskulatur, deren Funktion und Auswirkungen wissen sollte, und wie man durch gezielte Übungen seine Muskulatur stärken und Verspannungen abbauen kann (siehe 22 Ratschläge für den täglichen Gebrauch). Seit ca. 10 Jahren trage bzw. trug ich Einlagen in den Schuhen. Nach 5 Monaten SH-Projekt incl. Beratung zum Kauf des richtigen Straßenschuhs, kann ich ohne Einlagen laufen, ohne dass mich wie zuvor stechende Schmerzen quälen...!“

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

„WER WAGT, GEWINNT!“

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

7.5 Anhang 5: Presseartikel

1. Interview mit MAZ und Uckermark-Kurier

2. Rezension in überregionaler Tageszeitung „nd“

Bei Interesse nachzulesen auf www.Fuss-Probleme.de

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

7.6 Anhang 6: Antrag an den Förderverein für Verbraucherberatung e.V.

Dr. Barbara Schwanitz
Pirolweg 3, 15712 KW, Tel.: 0162/7327949
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Mitglied des Vereins für Verbraucherberatung e.V.
Autorin der FUß-FIBEL

Förderverein Verbraucherberatung Dahme-Spreewald e.V.
15711 Königs Wusterhausen

04.02.2020

Alternatives Knickfuß-Behandlungskonzept

Antrag auf Unterstützung

Die Autorin der FUß-FIBEL, eine Betroffene, wendet sich an den Verein für Verbraucherberatung e.V. mit der Bitte um Unterstützung bei der Publizierung eines **alternativen aktiven und präventiven Behandlungskonzeptes** von Fuß-Fehlformen, wie Knickfuß und seine Folgen für:

- Das menschliche Bewegungssystem jedes einzelnen Nutzers unserer Solidargemeinschaft / Krankenkassenleistung, sowie die Auswirkungen auf
- die Volksgesundheit.

Die Folgen finden in den letzten Jahren ihren Ausdruck in einer erheblichen Zunahme von Rollator- und Rollstuhlnutzer*innen – im Straßenbild gut zu beobachten, sowie ihren Anteil an dem massiven Pflegenotstand, den eine TV-Sendung im Dezember 2019 eindrücklich dokumentierte.

Das seit Jahrzehnten gängige passive Behandlungsmodell von Fuß-Fehlformen durch Verordnung von mechanischen „Geräten“ und frühzeitigen Operationen / kostenintensiv, bietet den Betroffenen keinen ausreichenden Verbraucherschutz, wie meine eigene Betroffenheit, sowie empirische Marktforschung seit Erscheinen meiner FUß-FIBEL im März 2018 ergeben hat.

Eine Darstellung der aktiven praxisnahen Beobachtungen, Forschungen finden Sie in der Anlage 1.

Wir können bei der Häufigkeit des Knickfußes durchaus von einer „**Volkserkrankheit**“ sprechen.

Ein weiblicher Fan meiner FUß-FIBEL berichtete mir von Ihren Aktivitäten:

Wen sie auch anspricht, jeder hat sofort die Diagnosen:

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Knickfuß, Senk-Spreizfuß, Plattfuß, Schmerzen überall, Schwindel parat.

Schwedische Podologen interessieren sich für eine englische Übersetzung der Fibel,

Japaner beziehen Fußbettungen von der Firma „pedag international“ aus Zeesen, OT Königs Wusterhausen. Auch hier offenbar ein Fuß-Fehlform-Problem.

Die Autorin möchte dem passiven Behandlungsformat ein **alternatives aktives und präventives Konzept** der Muskel- und Gelenkübungen für die Füße, das in Selbsthilfe bei entsprechender kurzzeitiger Anleitung zu leisten wäre, gegenüber setzen.

Andere Altersgruppen wie Babys und Kleinkinder benötigen eine etwas andere Form der Hilfe (Kindernetzwerk).

Mein erklärtes Ziel wäre eine landesweite Einführung dieser Therapieform mit Unterstützung unseres Vereins.

Wie könnte die Unterstützung aussehen?

So meine Frage an den Vorstand und die Mitglieder.

Türöffner?, Empfehlungsschreiben?, Sonstiges?

Meine Wunschziele wären:

- Vorstellung des Konzeptes im Gesundheits- und Verbraucherministerium des Landes Brandenburg. Frau Ministerin Ursula Nonnemacher ist eine Medizinerin und, wenn wir bei der Vielzahl der Knickfußgänger Glück haben, eine Betroffene, der die Füße abends nach einem ministeriellen Arbeitstag schmerzen- und
- Bewerbung um den Hufeland-Preis 2020, renomiertester Preis auf dem Gebiet der Präventivmedizin, ausgeschrieben im Brandenburgischen Ärzteblatt 1/2020

Mit Freude sehe ich einer erfolgsversprechenden Zusammenarbeit entgegen.

Ich bin glücklich über meine erreichte Nicht-Nur-Fuß-Gesundheit, die ich am 10.02.2020 zu unserer Mitgliederversammlung gern demonstrieren möchte.

Mit vorzüglicher Hochachtung.

Barbara Schwanitz

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

7.7 Anhang 7: Schuhwerk

Die Autorin der Fuß-Fibel findet; wir benutzen – fast alle – im täglichen Leben die falschen Schuhe. Wir lassen unsere Füße, unsere Beine als „Modeständer“ missbrauchen.

Schuhe haben nur den einen Zweck, unsere Füße vor Kälte, Schmutz und Verletzungen zu schützen.

Was sie allerdings noch können sollten: die Füße in ihrer Funktion unterstützen, d.h.

Bewegung in / mit dem Schuh

zu zulassen.

Ein Fuß muss die Möglichkeit haben, im Gehen, im Stehen seine Muskeln, seine Gelenke, seine „Gewölbe“ aktivieren zu können, um seinen Menschen „schwungvoll“ weiterzutragen.

Stützung im Sprunggelenk durch

Knöchelschuhe

wäre geradezu ideal!

Schaut euch alle das Gangbild jedes Einzelnen an. Erkennt ihr euch? Plattfüßig mit völlig verschobenen Beinhaltungen: x-, o-beinig, Knöchel reibend oder mit mehr oder weniger weit nach außen gestellten Füßen. Im Knickfuß. Möchtet ihr das nicht ändern?

Dann kauft euch Schuhe, die den Fuß wie eine Socke umschließen, sogenannte

BARFUßSCHUHE oder ähnliche.

Vorher allerdings solltet ihr wie in der FUß-FIBEL auf den Merkblättern beschrieben, eure Fehlstellungen, Fehlhaltungen, die Unbeweglichkeit der unteren Gliedmaßen in SELBSTHILFE „bearbeiten“, die Muskeln und Gelenke aktivieren. Auch den **HALLUX**.

Der Erfolg wird euch gefallen.

Die Autorin ist als Betroffene sehr glücklich über das Erreichte.

GUTE FÜßE – GUTE LAUNE

7.8 Anhang 8: Acht ärztliche Selbstversuche

GEGEN DEN ALLGEMEINEN MAINSTREAM

Acht ärztliche Selbstversuche Selbsthilfe zur präventiven G e s u n d h e i t s g e s t a l t u n g

**„Für ein gutes Leben in jedem Alter“
„Auf meinen eigenen Füßen bis an mein Grab“
„Früher an später denken“**

Ein Sprichwort sagt: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Sicher. Wir alle sollten aber auch über unseren ganz persönlichen Beitrag zur Finanzierung sowie die eigene Kostenreduzierung im System der Solidargemeinschaft nachdenken indem wir selbst Gutes für unsere Gesundheit tun.

Gesundheit bedeutet Abwesenheit von Krankheit. Gibt es überhaupt einen kerngesunden menschlichen Körper? Was kann jeder einzelne in Selbsthilfe für seine Gesundheit tun?

Was kann ich in Selbsthilfe für mich, für meinen Körper, dieses bei guter Pflege einerseits robuste aber andererseits auch gegen Überforderung anfällige **„Betriebssystem Körper“** tun?

Das Betriebssystem besteht aus vielen, mindestens 9 Einzelsystemen, die es zu pflegen gilt.

Die einzelnen Bausteine des „Betriebssystems menschlicher Körper“ sind (alphabetisch geordnet):

- das Atmungssystem mit Herz und Lunge
- das Bewegungssystem mit seinen Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken sowie dem Beckenboden und den Füßen
- das Ernährungssystem mit Mund, Magen, Darm, Verdauungsdrüsen
- das Gefühlsleben / die „Seele“
- die Haut mit ihren Anhangsorganen
- das Herz-Kreislaufsystem mit Herz und Gefäßsystem, Blut
- das Hormonsystem zur koordinierenden Steuerung
- das Nervensystem mit Nerven und Gehirn

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

- das Uro- Genitalsystem mit Blase, Nieren und Harnleitern, weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen

Also habe ich nach der Aufrichtung meiner Knickfüße über die Nutzung weiterer physiologischer Gegebenheiten des menschlichen „Körpers“ nachgedacht. Muss ich alle Angebote der sogenannten westlichen Kultur nutzen? Sind die Angebote überhaupt von Nutzen? Wo lauern Gefahren? Zu viele Kohlehydrate, Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente, Knickfußgang, Stühle, die Technisierung unseres Alltags und vieles mehr führen zu Überforderungen.

Und so sind neben dem ersten Selbstversuch „Vom Knickfuß zum aufrechten Gang“ dargestellt in der „Fuß-Fibel“ weitere ärztliche Selbstversuche entstanden und mit großem Erfolg erprobt worden.

1. Selbstversuch - Vom Knickfuß zum aufrechten Gang

Die Bewerberin hat das Ganzkörper- Selbsthilfe Projekt „**Vom Knickfuß zum aufrechten Gang**“ erfolgreich durchgeführt. Die „Fuß-Fibel“ fasst die Ergebnisse zusammen und will anderen Betroffenen ein Aktivprogramm zur Selbsthilfe an die Hand geben.

Heute, zur Zeit der Entstehung dieser Niederschrift, hört sie immer wieder die anerkennenden Worte: „Bewundernswert was Sie in ihrem Alter von 80 Jahren noch alles können“.

Lesen Sie dazu auf www.fuss-probleme.de :

„Das Echo“ und „Ein Erlebnisbericht“ sowie unter Wissenswertes über den Knickfuß, das Bewegungssystem und den Beckenboden.

2. Selbstversuch - Professionelle physiotherapeutische Langzeitbehandlung

Nach Aufrichten des Knickfußes hat die Bewerberin für das verbleibende **chronisch kranke und hochgradig verletzungsgefährdete Bewegungssystem** physiotherapeutische Behandlung mit großartigem Erfolg durchführen lassen.

Anlass war letztendlich eine Verletzung eines Nerven im rechten Arm durch eine Übung im REHA-Sport, den ich die im Studium erlernten Kontraindikationen ignorierend zur Konditionierung in Anspruch genommen habe.

Meine Schlussfolgerungen aus der Verletzung:

Ein krankes Bewegungssystem benötigt kein Training, sondern eine gekonnte Behandlung durch verschiedene Techniken der Physiotherapie.

Die Physiotherapie für die Füße habe ich selbstverständlich weiter fortgeführt. Die Füße werden immer wieder täglich in die eigenen Hände genommen, gewaschen, gebürstet, bewegt und auch gepflegt (Pediküre).

Massage der Fußmuskulatur, Bewegung der vielen kleinen Gelenke der Zehen

(siehe „Fuß-Fibel“ Seite 57) und der Sprunggelenke, Schneidersitz mit Beckenkipfung und Anspannung des Beckenbodens nutzend sowie Gangübungen und Grundhaltung.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Der Vorteil dieses Vorgehens liegt auf der Hand. Unser Körper erhält nicht nur einmal in der Woche eine Stunde lang ein Übungsangebot. Nein, die Zuwendung erfolgt täglich in vielfältiger Form und Dauer.

Eine Voraussetzung allerdings muss erfüllt werden. **Ich muss daran denken!**

Hilfsweise habe ich mir Merktettel in der Wohnung verteilt. Auch andere Veränderungen können helfen. Ein Gymnastikball in der Küche vor einer Arbeitsplatte oder am Computer als „Stuhl“. Stühle meiden. Schneidersitz üben, unbedingt vor dem Fernseher. Die modernen Fernsehliegen sind kontraproduktiv. Dann lieber gleich ins Bett und die in der „Fuß-Fibel“ vorgeschlagenen Liegepositionen üben.

Ich selbst habe mit 60 Jahren erstmalig begonnen den Schneidersitz und die Beckenkipfung zu benutzen. Zugegebener Maßen anfangs etwas mühsam und schmerzhaft.

Aber immer wieder trainiert- der Erfolg stellt sich ein.

Diesen Bemühungen Unterstützung geben durch:

- Tragen von Knöchelschuhen, auch im Sommer,
- Rückenschwimmen
- Rucksack statt Umhänge- oder andere Taschenarten
- Lendenrolle im Auto und beim Sitzen im Schneidersitz
- Nackenrolle im Liegen
- Gymnastikball zum Sitzen
- Hände nicht in den Taschen vergraben
- Arme beim Gehen frei schwingen lassen

Ich bin erstaunt was man alles erreichen kann! Es gilt aber auch „Je früher im Leben um so besser“, also im Kindesalter beginnen. Wenn ein Baby sich aufrichtet muss es richtig gehen lernen. Nachzulesen in der „Fuß-Fibel“ Seite 83.

Anatomisch passiert folgendes: Durch Gehen im Knickfuß wird das Bewegungssystem (Muskel-Gelenk-System) falsch programmiert.

1. Die Muskelketten können nicht spiralgig ineinander greifen. Die Ketten werden unterbrochen. Ganze Muskelgruppen werden überlastet, andere wiederum unterfordert. Ausbildung von Hartspann, Verspannungen, Verkürzungen, Schmerzen, Schwindel, Knoten an den Fingergelenken. Migräne, Gehörsturz. Stuhl- und Harninkontinenz durch Erschlaffung der Muskeln des Beckenbodens. Sie kennen die Diagnosen.
2. Die Gelenke werden falsch belastet. z.B. das Kniegelenk vorrangig auf dem inneren Meniskus, Innenseite des Kniegelenkes, der Hüftkopf wird übermäßig tief und heftig in das Gelenk gepresst. Die Großzehen werden durch die Senk- Spreizfuß-Position im Knickfuß weit vom Fuß weggedrückt.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Die Schuhe und Strümpfe wachsen aber nicht mit in die Breite. Die Folge, die Großzehen werden über Jahre, also ständig unter die 2.Zehne gepresst. Diese wiederum weicht als Hammerzehe nach oben aus, beginnend schon im Kindesalter. Schuhe werden viel zu eng und zu kurz gewählt- der Mode wegen. Das Großzehengrundgelenk nehmen wir als hervorstehenden „Ballen“ wahr.

Die Schmerzen überall im System –fälschlicherweise oft auch als „Rheuma“ bezeichnet sowie die Ausbildung des Hallux valgus sind die Warnsignale und sollten zur richtigen Diagnose „Knickfußgang“, zur Änderung der Fußstellung sowie der Körper- Grundhaltung und zum richtigen Gehen führen.

Ein Rheumatologe resümierte nach einem meiner Vorträge: „Es ist eben nicht alles Rheuma was da weh tun kann“.

Richtig gehen am besten von frühen Kindesbeinen an. “Wie helfe ich meinem Baby auf die Füße?“ „Fuß-Fibel“ Seite 83; www.fuss-probleme.de:

FRÜHER AN SPÄTER DENKEN gilt auch für unseren Körper.

Heutzutage führen neben den bereits bestehenden weitere zusätzliche längerfristige Belastungen in der Beugehaltung des Oberkörpers (Computer-, Handybedienung) zu starker Überlastung der Muskeln,Gelenke werden steif, der schwere Kopf zerrt noch zusätzlich an der gestressten Schulter-Nacken-Muskulatur. Auch Schwindel kann die Folge sein.

Also handeln Sie !

In dieser Zeit der intensiven Fuß- und Beinarbeit sollten Sie **weitere Trainingsaktivitäten meiden**. Auch wenn es schwer fällt! Richten Sie ihr Augenmerk auf die Füße.

Die Behandlung der Fußfehlstellungen ist Training genug und kostet neben der Zeit auch Kraft und Energie. Essen Sie ausreichend Fett und Eiweiß. Siehe auch Selbstversuch Nr. 4 „**Ernährungsstellung**“. Zu beachten ist natürlich auch die Qualität der Physiotherapie.

3. Selbstversuch - Präventivbehandlung der Kiefergelenksarthrose

Wichtig werden kann im Leben die Frage nach der Dehnbarkeit des Mundes. „Lebensrettende Intubation möglich?“ sollte die Frage aller Fragen sein. Aber auch zur Vermeidung der Ausbildung von lästigen Falten im Mund- und Gesichtsbereich und zur Vermeidung von Einspritzungen und Liftings sind die Lockerungsübungen notwendig und hilfreich. Also ran an die Gesichts- und Mundmuskulatur.

Immer wieder kneten, ziehen, dehnen und kauen. Die sogenannte „Kosmetik“-behandlung bietet uns zwar eine Stunde Ruhe und Streicheleinheiten, mehr aber auch nicht. Im Gegenteil. Die „Kosmetika“, die uns da auf unsere Gesichtshaut aufgetragen werden, sind chemische Substanzen mit möglichen gefährlichen Nebenwirkungen. Allergien sind nicht selten. Wir sollten sie meiden. Für mich hat es seit dem Klimakterium immer nur eine Creme zur Pflege meiner **gesamten** Haut gegeben, eine **Hormoncreme**. Hormone sind die Botenstoffe des Lebens! Siehe dazu auch Selbstversuch Nr. 5, Hormontherapie, Seite 44.

Wie erfolgt nun die Mobilisierung beziehungsweise der Erhalt der Beweglichkeit der Kiefergelenke? Immer wieder die Gesichtsmuskeln kneten, ziehen, dehnen und kauen. Ausreichend langes Kauen der Speisen oder ersatzweise von rohem Gemüse zwischendurch ist von immenser Bedeutung.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Heben Sie Ihre Mundwinkel, lächeln Sie! Auch mit den Augen, spitzen Sie die Lippen, prusten Sie wie ein Pferd.

Sind wir nicht alle zu „Schlingern“ geworden, die sich kaum noch Zeit zum Essen lassen? Geschweige denn zum Kauen? Unsere „Verwandten“ in freier Wildbahn ziehen den ganzen Tag äsend und kauend auf Nahrungssuche! Das ist gutes Training! Und so hat es die Evolution gewollt. Was der „gierige Markt“ will ist gegen unsere Anlagen, gegen die Natur und hat Nebenwirkungen.

Wie in meinem 4. Selbstversuch Ernährungsumstellung dargestellt, gebe ich einer vorrangig vegetarischen Kost den Vorzug. Viel Salat, Kraut, Tomaten, Nüsse und andere Gemüsesorten mit geringem Fruchtzuckergehalt bilden die Grundlage. All zu viel Fruchtzucker ist ungesund! Angaben zum Fruchtzuckergehalt finden Sie in Fachbüchern. Diese wiederum sind in der „Fuß-Fibel“ im Literaturverzeichnis aufgeführt.

Diese Rohkost muss intensiv gekaut und dabei schon mit den ersten Verdauungssäften des Speichels durchmischt werden. Und die Kiefergelenke müssen mahlen! Dabei lasse ich mir 1 Stunde Zeit zum Essen! Wo ein Wille ist auch ein Weg.

Erfolge? Ja, besonders überraschende! Mitmenschen stellen immer wieder Veränderungen meines Aussehens fest und vermuten sogar ein Lifting! „Hast du spritzen lassen?“ bin ich schon gefragt worden.

Dabei habe ich „nur“ die Muskeln im Mundbereich trainiert wie anderswo im Körper auch und die Kaubewegungen intensiviert. Es macht mich stolz.

4. Selbstversuch - Ernährungsumstellung

wie auch in der „Fuß-Fibel“ Seite 75 „Füße und Körpergewicht“ beschrieben.

Die Bedeutung des Kauens für die Verdauung, den Stuhlgang, die Gelenke und die Gesichtsmuskulatur kann auch unter Selbstversuch Nr. 3, Seite 41, „Präventivbehandlung der Kiefergelenksarthrose“ nachgelesen werden.

Von grundlegender Bedeutung ist für eine Umstellung die **Ernährungsstrategie**

3. „kohlehydratarm“,
4. Umstellung mit der ganzen Familie und
5. Umstellung für „immer und ewig“.

Eine Hepatitis-erkrankung von zwei Mitgliedern meiner eigenen Familie machte eine Ernährungsumstellung erforderlich. Wir aßen gerne „herzhaft“ Gebratenes, Fettiges etc.

Die Parole nach ihrer Genesung: „Was für die beiden gut ist kann für die anderen nicht schlecht sein“ hat uns mühelos über diese Veränderung geleitet.

Ich weiß also wovon ich rede, wenn ich eine Familientherapie empfehle.

Es erleichtert die Sache und bringt allen die Vorteile einer gesünderen Ernährung.

Es gibt keinen Jojo-Effekt.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Wegen einer Fruktose- Laktose- Intoleranz - medizinisch richtiger wäre die Bezeichnung „Verdauungsstörung“ habe ich für mich selbst viel später im Leben ein zweites mal nach einer leicht realisierbaren “zuckerarmen“ Ernährung gesucht. Fertigprodukte Fehlanzeige.

Also Auswahl von kohlehydratarmen Grundnahrungsmitteln.

Was bleibt sind Gemüsesorten wie Salate, Kraut, fruktosearme Tomaten, Nüsse, Eier, Ziegenkäse, Fisch und Fleisch ohne „Saucen“, also naturell und wenig Salz. Auf Fleisch habe ich seit des „Gammelfleischskandals“ 2003 und dem Tierwohl zu Liebe ganz verzichtet.

Viele Früchte hatte ich schon im Verlaufe meines Lebens wegen der Fruchtzucker- Verdauungsstörungen aussortiert.

Heutzutage erlebe ich immer wieder Kinder, bei denen frühzeitig eine sogenannte „Intoleranz“ oder auch eine Diabetes mellitus diagnostiziert werden, weil das heutige „übersüße Angebot“, reich an Fruchtzucker! sehr schnell zu massiven Beschwerden und zum Zusammenbruch des überforderten Verdauungssystems führt.

Die Bauchspeicheldrüse zum Beispiel ist ein sehr empfindliches Organ und hält nicht lange einer hohen Belastung durch ein viel zu intensives Kohlehydratangebot stand.

Nudeln! vor allen Dingen und Süßes in Massen.

Die Kohlehydrate sind wissenschaftlich bewiesen und immer wieder im TV dargestellt die Ursache für viele Krankheiten.

Dazu zählen:

- Adipositas, also die Fettleibigkeit
- die frühkindliche und die Alters-Diabetes mellitus
- Reizdarm als Vorstufe und die manifeste
- Fruktose-Laktose-Verdauungsstörung
- Cholesterinspiegelerhöhung als Ursache für Infarkt und Schlaganfall, Grauen Star, Demenz- und Tumorerkrankungen

„Ernährungsumstellung ist die beste Chemotherapie“ so Frau Prof. Marion Kiechle, Ernährungsexpertin und VISITE –TV: “Kohlehydratarme Kost ist die beste Krebs- Prophylaxe“. Wenn der „Krebs“ erst in unserem Körper wächst ist es eigentlich schon zu spät.

Mein eigener Cholesterinspiegel zweijährig bei der Grunduntersuchung kontrolliert hat sich zu meiner eigenen Überraschung nach der Umstellung auf kohlehydratarme Kost ab 2009 normalisiert, heißt konstant unter 200.

Der Stuhlgang wohlgeformt wie Ziegenkötter wird als richtig für das „Säugetier“ Mensch von den Gastro- Enterologen angesehen. Was fressen Ziegen? NUR GRAS!

Die Ernährungsumstellung hat circa ein halbes Jahr gedauert. Dann hatte ich die Sucht nach süßem Geschmack auf der Zunge und ein sehr bald wieder einsetzendes Hungergefühls verloren. Meine fett- und eiweißreiche Ernährung benötigt eine längere Zeit der Verdauung und lässt den Blutzuckerspiegel nicht abstürzen.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Erstaunt bin ich immer wieder wie süß Salate und die anderen kohlehydratarmen Nahrungsmittel schmecken. Jetzt sind sie die „Bestimmer“ auf meiner vorher „süchtigen“ Zunge.

Die Bedeutung der vorteilhaften Kottelform des Stuhlgangs für den inkontinenten Beckenboden kann ich nur bestätigen! Die Schließmuskeln des Darmes können sehr gut damit umgehen.

5. Selbstversuch - Hormontherapie

„Die Hormone sind ein Orchester, das Östrogen ist der Dirigent! Und wehe, es fällt ein Hormon aus“. So habe ich es im Studium gelernt.

Der Verlust der Hormone führt zu Ausfallerscheinungen, wie zum Beispiel Insulinmangel zur Diabetes mellitus. Schnell wird der Mangel von Insulin durch Zufuhr ersetzt, weil Lebensgefahr!

Ohne Diskussion! und kein Mensch würde wegen der industriellen Herstellung des Insulins die Therapie verweigern.

Gleiches passiert bei der Schilddrüse und anderen Drüsen. Bei den Geschlechtshormonen verzichtet man im Klimakterium auf den Ersatz. Dabei kann auch ihr Mangel, zum Beispiel Testosteronmangel zur Lebensgefahr für Männer werden. Bericht im TV „Abenteuer Diagnose“ zu einem Mann mit ausgeprägtem Testosteronmangel, bei dem erst knapp vor seinem Ableben die richtige Diagnose gestellt wurde.

Hormone sind die Botenstoffe des Lebens! Der Politiker Wolfgang Bosbach hat in der Sendung „DAS“ (13.12.2019 / NDR) eindrucksvoll die Wirkung der Hormone beschrieben. Er wurde im Zuge einer Prostatakarzinomerkrankung mit Hormonentzug behandelt. Solch eine Therapie möchte er niemandem wünschen. Sie mache so unendlich müde.

Die Produktion der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone wird mit Beginn des Klimakteriums, also ab Anfang 40, aber auch früher möglich! eigenständig von unserem Körper über einen langen Zeitraum kontinuierlich herunter gefahren.

Warum?? Wir können nur spekulieren. Was wir spüren: Die Ausfallerscheinungen sind gravierend und beeinträchtigen unsere Lebensqualität in erheblichem Maße.

Niemand denkt an die Hormone?! Ist die künstlich geschürte Angst vor Krebs bei ihrer Einnahme so tief in uns verwurzelt? selbst in der Medizin? frage ich mich immer wieder besorgt. Allerdings gibt es doch auch Gynäkologen und Urologen mit einem Hormonsprechstundenangebot. Wir sollten das Angebot nutzen.

Die Auswirkungen der Mangelercheinungen werden uns als „das Alter“ verkauft. Da müssen wir durch. Unspezifische Ersatztherapieangebote en gros, Angstschürung vor Krebs bei echtem Hormoneinsatz en masse. Warum? Haben Sie eine Erklärung?

Ich finde: eine Hormonpille täglich gegen 5-10 Pillen / Mittelchen täglich zur Behebung der vielen Beschwerden, die das Dasein vermiesen sind wohl Erklärung genug.

Ich habe für mich die e i n e Pille für mein Wohlbefinden und ein Älterwerden in Würde gewählt. Dazu die Erfolge meiner Selbstversuche Nr. 1 und 2. So komme ich gut durch mein „Alter“ ohne weitere Medikamente bis auf wenige notwendige Verdauungsenzyme bei einer Ernährung wie in Selbstversuch Nr.4, Seite 42 „Ernährungsumstellung / Ernährungsstrategie „kohlehydratarm“ beschrieben und natürlich eine Hormonpille Progesteron und Hormoncreme Ovestin.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

6. Selbstversuch - Wie werde ich Kaltduscher- und Eisbader-in!

Nach Beendigung der Badesaison habe ich irgendwann bis zur Eises kühle das Seewasser und die kalte Dusche im Freien genutzt und in der Wohnung fortgesetzt.

Das warme Wannenbad wurde bald lästig. Auch hier können wir uns wie bei der Ernährung nach der Ursprünglichkeit unserer Temperaturregulierung fragen. Stören wir sie nicht durch die stete Verfügbarkeit von heißem Wasser.

Ist der Mensch nicht wider besseren Wissens den „Verlockungen“ der technischen Erfindungen erlegen? Das gilt für viele Bereiche.

Sie rauben uns jedes naturbelassene Temperaturempfinden und die körpereigene Temperaturregulierung. Sie rauben uns die Möglichkeit des Muskeltrainings im täglichen Leben, zum Beispiel Rolltreppen, Auto, „altersgerechte“ Betten.



Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Das Gehen ist die ursprünglichste Form der menschlichen Fortbewegung. Im Extremfall Augenmuskultraining statt Brille! Es gibt ein Video zur Anleitung.

Man muss die Empfindungen des Kaltduschens erlebt haben. Die Umstellung dauert einige Zeit, insbesondere die Füße kribbeln recht lange. Dann aber wird es angenehm auf der Haut, im Körper.

In der TV-Sendung „Kaum zu glauben“ am 15.08.2020 im NDR wurde Josef Köbl mit einem Weltrekord im Eisstehen über 2 Stunden vorgestellt. Hören Sie sich seine Erklärung an.

Auch ein kühles Lüftchen bereitet ein Wohlempfinden. Die Auswirkungen auf die Kleidung sind erheblich. Nur nicht zu warm anziehen, eher wie Zwiebel. Die heutige Schalmode ist mir ein Greul und „verpimpelt“ uns. Freies Dekolletée und eine Jacke, die man im Ernstfall weit nach oben am Hals schließen kann.

Meine empfindlichen Füße jedenfalls haben sich sehr bald an die Kälte gewöhnt. **Ich leide nicht mehr unter kalten Füßen.** Als angenehm empfinde ich allerdings einen Pulswärmer für Arme und Beine, also am Handgelenk und am Knöchel. Heute gehe ich gerne barfuß, auch ohne Strümpfe im Schuh, allerdings nicht auf der Straße. Die Schuhe schützen uns vor Schmutz und Verletzungen.

Ich bewundere aber die Barfußgeher, die sich trauen und die Inder, die 1974 zur Fußballweltmeisterschaft in London barfuß angetreten sind (Quelle: „Wer weiß denn so was?“, TV 22.11.2010).

Die neuerdings angebotenen Barfuß- Knöchelschuhe sind eine empfehlenswerte Neuerung. Sie umschließen den Fuß wie eine Socke bis zum Sprunggelenk und ermöglichen eine richtig gute Nutzung des Fußes im aufgerichteten Gang. Anprobe beim Kauf ist ratsam.

Am Rande erwähnen möchte ich die Legionellen, die sich gerne im warmen Wasser aufhalten, vermehren und zu Erkrankungen führen können.

7. Selbstversuch - Tanzsport als beglückendes Lebenselixier

Seit vielen Jahren besuche ich regelmäßig wöchentlich den Senioren-Tanzsport.

- 3 Stunden körperliche Power nach beliebten Rhythmen.
- 3 Stunden Freude an Bewegung mit anderen Tanzbegeisterten.
- 3 Stunden Kreislauf- sowie Muskel- und Gelenktraining.

Ich kann es nur jedem Menschen empfehlen, insbesondere den männlichen Artgenossen. Sie sind leider „Mangelware“ auf dem Tanzboden. Warum nur? Einfach kommen und mitmachen! Man muss nicht wie ein Profi über den Tanzboden schweben um Spaß und Freude zu haben.

8. Selbstversuch - Leben (fast) ohne Medikamente und Kosmetika

Alle Medikamente und Kosmetika haben Nebenwirkungen, Vor- und Nachteile sollten wir unbedingt abwägen! Beipackzettel beachten! Auch Angebote psychotherapeutischer Übungen können bei regelmäßigem Gebrauch zum Stressabbau beitragen, z. B. Autogenes Training und andere Methoden.

Bewerbung um den Hufeland - Preis 2020

"Vom Knickfuß zum aufrechten Gang – Selbstversuch einer betroffenen Ärztin"

Dr. med. Barbara Schwanitz - Fachärztin für Allgemeinmedizin

„Jeden Tag nen Walzer mit dem Weibe hält den Doktor dir vom Leibe“

Goethe, zitiert von André Rieu

„Wer sich heute keine Zeit für seine Bewegung nimmt, wird sich viel Zeit für seine Krankheit nehmen müssen“

Ingo Froböse, Sendung DAS am 07.10.2019

Die Bewerberin hat so mit großem Erfolg blutdrucksenkende Medikamente vermeiden können.

Ein weiteres Beispiel: Durch Hormonmangel-Ersatz-Therapie (Selbstversuch Nr. 5, Seite 44) erübrigen sich viele Medikamente. Die Symptome durch den Ausfall der Hormoneigenproduktion wie im Klimakterium sind **Hormon-Mangel-Symptome**. Wir nennen sie fälschlicherweise „das Alter“. Da müssen wir durch. Eine Hormonpille statt ersatzweise mehrere Pillen oder Mittelchen gegen jedes einzelne Symptom. Ich habe für mich diese eine Pille gewählt.

Tägliches kaltes Duschen mit Körperbürste und Physio-Gel aus der Apotheke. Anschließende Ganzkörpersalbung mit Ovestincreme, rezeptpflichtig. Diese Creme ist auch eine wunderbare Heilsalbe wie eine Nutzerin bemerkte. Auch gut geeignet und sinnvoller bei trockenen Augen statt der Augentropfen.

Verdauungsenzyme sollten allerdings konsequent eingenommen werden. Diabetestabletten oder auch Insulin können ggf. bei einer Umstellung auf kohlehydratarmer Ernährung in ihrer Dosierung reduziert werden. Eine Umstellung sollte mit dem / der Diabetologen*in abgesprochen werden. Lies auch unter Selbstversuch Nr.4, Seite 42.