A close-up photograph of a person's foot being massaged by two hands. The hands are dark-skinned, and the foot is light-skinned. The massage is taking place on a dark, textured wooden surface. In the bottom right corner, there is a small, round, brass-colored bowl filled with a dark, viscous liquid, likely massage oil. The text "Füße gut, alles gut!" is written in a large, pink, cursive font on the left side of the image.

*Füße  
gut,  
alles  
gut!*



**Die Füße tragen uns durchs Leben – und werden trotzdem oft vernachlässigt. Wie du sie mit liebevoller Aufmerksamkeit und bewährten ayurvedischen Pflege- und Massageritualen verwöhnen kannst**

Text • Doris Neubauer

**W**ir quetschen sie in enge Schuhe und belasten sie den ganzen Tag: In Sachen Pflege werden die Füße meist schmächtig vernachlässigt. Ayurveda zeigt uns, wie wir ihnen täglich die Aufmerksamkeit und Liebe schenken können, die sie verdienen.

„Zeigt her eure Füße!“ – im Sommer ist es ein Leichtes, dieser Aufforderung nachzukommen. Da blitzen zumindest die frisch lackierten Zehennägel ohnehin des Öfteren aus den Sandalen und Flipflops hervor. Doch kaum versteckt sich die Sonne, verbergen wir unsere Füße unter Schichten aus dicken Socken und Schuhwerk und holen sie nur beim Zubettgehen – oder wenn wir auf die Yogamatte kommen – wieder heraus. Den Rest des Tages sind sie aus den Augen, aus dem Sinn. Dabei haben die Füße weit Besseres verdient, als stiefmütterlich behandelt zu werden.

#### MIT BEIDEN FÜSSEN IM LEBEN STEHEN

Die Füße sind das Fundament unseres Körpers und stellen die Verbindung zu Mutter Erde dar. Immerhin verbringt ein gesunder Mensch ein Viertel seines Lebens auf den Füßen. Durchschnittlich legt man pro Tag 7500 Schritte zurück, was ca. 6 Kilometern entspricht. In einem achtzigjährigen Leben summiert sich das auf beinahe 220 Millionen Schritte und 170.000 Kilometer. Damit umkreisen wir viermal den Globus zu Fuß. Zusätzlich müssen die Füße enormem Druck standhalten: Zweieinhalbtausend Tonnen federn sie täglich ab – das Gewicht von vier ICE-Zügen. Wer hohe Absätze trägt, setzt seine Füße zusätzlicher Belastung aus.

#### FRÜHWARNSYSTEM FÜSSE

„Eine gute medizinische Pediküre ist hilfreich, um die Füße und Nägel gelegentlich fachgerecht pflegen zu lassen“, weiß Ramona Gräßer,

Heilpraktikerin und Ayurveda-Therapeutin im *Ayurveda Parkschlösschen*. „Oft fallen dann auch erste Veränderungen auf, die auf Fuß- oder Nagelpilz hindeuten. Dann ist ein Besuch beim Hautarzt ratsam.“ Damit es aber nicht so weit kommt und wir Tag für Tag fest im Leben stehen, oder vielleicht sogar leichtfüßig durch eben dieses tanzen, brauchen unsere Füße tägliche Beachtung. Das ist keine neue Erkenntnis, sondern beruht auf der jahrtausendealten indischen Heilslehre des Ayurveda. „Die Füße haben über Energiebahnen eine Verbindung zu allen Organen, dem Kopf und speziell auch zu den Augen“, weiß Gräßer. Durch diese Energiebahnen fließt *Prana* durch unseren Körper. Wenn ein Stau oder eine Blockade auftritt, macht sich beides häufig zuallererst in einer Befindlichkeitsstörung in den Füßen bemerkbar. Schwere Beine oder rissige Fußsohlen sind laut Ayurveda demnach kein Zufall. Sie deuten auf ein Ungleichgewicht der *Doshas* hin. So lässt ein Kribbeln oder Brennen erhöhtes *Pitta* vermuten, kalte Füße hingegen weisen auf eine *Vata*-Störung hin, und Wasseransammlungen sind Anzeichen für zu viel *Kapha*. Was für Betroffene unangenehm ist, kann auf längere Sicht zu weiteren Beschwerden und Krankheiten führen. Damit es nicht dazu kommt, lohnt es sich, den Füßen als Frühwarnsystem unseres Körpers regelmäßig Aufmerksamkeit zu schenken:

**Raue Stellen an den Füßen lassen sich genauso wegmassieren wie Müdigkeit, heißt es bereits in einem der ältesten Grundlagenwerke des Ayurveda, der Charaka-Samhita.**

#### FUSSMASSAGE PADABHYANGA

Raue Stellen an den Füßen lassen sich genauso wegmassieren wie Müdigkeit, heißt es bereits in einem der ältesten Grundlagenwerke des Ayurveda, der *Charaka-Samhita*. Die ayurvedische Fußmassage, das so genannte *Padabhyanga*, wirkt buchstäblich von Kopf bis Fuß: „Am Fuß gibt es sehr viele *Marma*-Punkte (Energiepunkte), die – massiert oder angeregt über die *Nadis* (Energiebahnen

des Körpers) – fast alle anderen Energiepunkte im Körper oder auch Organe erreichen“, weiß Ramona Gräßer, die für die Therapiekoordination im *Ayurveda Parkschlösschen* zuständig ist. „Demnach können alle Organe mit einer Fußmassage angesprochen und behandelt werden. Außerdem sagt man, dass eine Fußmassage mit *Ghi* die Hitze aus dem Kopf ziehen kann, die Augen kühlt und die Gedanken beruhigt.“ Anders als bei einer klassischen Fußreflexzonenmassage ist dafür kein festes Kneten notwendig. Beim Padabhyanga wird warmes *Ghi* oder Öl von den Fußsohlen bis zu den Knien in kreisenden Bewegungen in die Haut einmassiert. Die Sanftheit der Massage trägt laut Gräßer zusätzlich zur heilsamen Wirkung des Padabhyanga bei: „Schon allein, weil Ruhe und Entspannung den Parasympathikus anregen und den sympathischen Anteil unseres Nervensystems besänftigen – was zu einem niedrigeren Blutdruck, niedrigerer Herzfrequenz und geringerem Muskeltonus im ganzen Körper führt.“ Ein erholsamer

Effekt, der sich durch das Einschlafen der Klienten bei der Fußmassage bemerkbar mache. Innerhalb von Minuten werden Nervosität, Unruhe, Kopfschmerzen oder auch durch Überreizung und Stress bedingte Verdauungsstörungen gelindert. Da diese typischen Beschwerden laut Ayurveda auf ein Vata-Ungleichgewicht hindeuten, wird Padabhyanga traditionellerweise zur Regulierung dieses Doshas im Rahmen einer mehrtägigen *Panchakarma*-Kur eingesetzt.

### ... ALLE ABENDE WIEDER

Doch auch zu Hause wirkt Padabhyanga mit *Ghi* oder einem hochwertigen Sesamöl nicht minder beruhigend und wohltuend, wie Ramona Gräßer aus eigener Erfahrung weiß. „Für mein allabendliches Padabhyanga habe ich eine alte Zuckerdose meiner Oma zu einer *Ghi*-Dose umfunktioniert, darin noch ein schicker Porzellanlöffel zum Portionieren, und diese steht nun immer auf meinem Nachttisch bereit“, verrät sie aus ihrer eigenen Praxis, „so kann ich ohne viel Aufwand ein wenig Öl entnehmen, kurz in den Händen erwärmen und dann in die Füße einmassieren – dies hilft beim Ein- und Durchschlafen.“ Wichtig sei, nach dem Einölen des Fußes mit kreisenden, sanften Bewegungen vorzugehen. Besondere Aufmerksamkeit sollte man, so rät sie, allen Gelenken, den Knöcheln, der Ferse, dem Gewölbe, dem Spann und den Stellen zwischen den Zehen schenken. Anschließend zieht die Ayurveda-Therapeutin kochbare weiße Baumwollsocken an, um Ölspuren auf der Bettwäsche zu verhindern. Zehn bis fünfzehn Minuten, mehr muss man für diese allabendliche Fußpflege nicht einplanen. „Die Massage kann auch nur kurz angewendet werden, denn das *Ghi* wirkt direkt, wenn es auf dem Fuß ist“, meint Gräßer pragmatisch. „Je nach Zeit und Muße kann die Massage mal kurz und knackig oder auch entspannt und ausgiebig mit Fußbad und allem Drum und Dran im Rahmen eines selbst verordneten Wellnessstages angewendet werden. Merke: lieber kurz als gar nicht.“ Nur bei starkem Fußpilz, offenen beziehungsweise entzündeten Wunden oder bei Gefäßentzündungen sollte die Fußmassage entfallen. Auch bei Fieber und Hauterkrankungen ist es empfehlenswert, eine Pause von der Fußmassage einzulegen.

### FUSSBAD: EINFACH ABTAUCHEN

Wer seinen Füßen zusätzlich etwas Gutes tun möchte, der lässt sich vor Padabhyanga ein warmes Fußbad ein. Doch auch als eigenständiges Wellnessritual lohnt sich ein solches Abtauchen: „Ein warmes Fußbad, angereichert mit Natron, entsäuert sanft den Körper und entspannt die Füße“, bestätigt Ramona Gräßer, „das ist auch für Saunagänger





ein Tipp, mal eben zwischen den Saunagängen ein entspanntes Natronfußbad zu machen, um den Effekt der Sauna noch zu verstärken.“ Doch selbst Nicht-Saunierer müssen im Herbst oder Winter nicht mit kalten Füßen leben. Hier empfiehlt die Expertin, sich ein warmes oder auch warm ansteigendes Fußbad mit ein wenig Salz oder Natron zu gönnen. Für Letzteres fügt man einfach Stück für Stück immer wärmeres Wasser ins Becken hinzu. Zusätzlich kann das Fußbad mit ätherischen Ölen wie Rosmarin, Eukalyptus, Patchouli oder Lavendel angereichert werden. Zehn bis zwanzig Minuten reichen, um Füße und Seele baumeln zu lassen.

#### VOM „RICHTIGEN“ SCHUHWERK BIS ZUM BARFUSSLAUFEN

Eine weitere Maßnahme für das tägliche Wohl der Füße ist die Investition in „richtiges“ Schuhwerk. Auch dazu rieten übrigens schon die alten ayurvedischen Texte. Heute versteht man darunter passende Schuhe, die den Zehen genügend Freiraum

bieten. Ratsam ist zudem eine dünne Sohle, damit der große Zeh den Kontakt zum Boden nicht verliert. Dadurch werden Muskeln und Fußgewölbe ideal beansprucht und trainiert. „Neben gutem und passendem Schuhwerk sollten wir öfter mal barfuß laufen und Fußgymnastik oder Yoga für gesunde Füße ausüben“, ergänzt Ramona Gräßer. Dann stehen wir in Zukunft ebenfalls besser da. Denn: Füße gut, alles gut. •



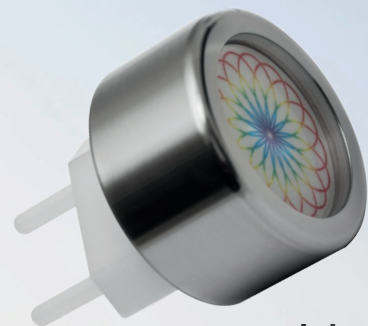
**Doris Neubauer** ist Journalistin, Yogini und eine, die nur in der Meditation stillsitzen kann. Ihre größte Motivation ist es, mit inspirierenden Geschichten

ihre Mitmenschen zu bewegen und zum Weiterdenken anzuregen.

[www.dorisneubauer.com](http://www.dorisneubauer.com)

ANZEIGE

**genesis pro life**  
Energie erleben ...



*Lebensqualität & Lebenslust*

**REGENERATION  
& ENERGETISCHE  
VERJÜNGUNG**

**genesis-pro-life.com**