

## Hallux – erste Gedanken.



Hallux Valgus, dieser Großzelschiefstand, kommt...

- ▶ vor, ist mitunter äußerst schmerzhaft, aber keine Panik ☺
- ▶ in der Regel von falschem gehen im abrollen bzw. fehlender Spannung im Fuß, ...meist vor allem im Quergewölbe vorne.

Im entstehen oft vernachlässigt, später schwierig und von der Schulmedizin allzugern (unnötig) operiert – muss *nicht* sein; soweit ich weiß, früh genug bemerkt/ausgeglichen, bei niemandem. Startpunkt für Betroffene, die *nicht* für praktische Übungen und *ganzheitliches* abgeholt-werden offen sind bzw. zu Yogatherapie gehen wollen oder können: Die exzellenten Bücher von Christian Larsen (Verlage Trias/Goldmann/Thieme), den ich ganz generell empfehlen kann; sowie außerdem mal den eigenen Gang (wie rolle ich ab?) und die eigenen Schuhe überprüfen bzw. letztere öfter mal weglassen/ausziehen.