

3 Fußübungen zur Selbstmassage

Ein einfaches Handout zum Nachmachen - für zu Hause, für zwischendurch

Deine Füße tragen dich jeden Tag. Mit dieser kleinen Selbstmassage schenkst du ihnen ein paar Minuten Aufmerksamkeit zurück. Die Übungen sind einfach, du brauchst nichts außer deinen Händen - und bei der dritten Übung einen kleinen Ball. Nimm dir Zeit, atme ruhig und spüre, wie sich deine Füße anfühlen.

Bevor du startest

Setz dich bequem hin, zum Beispiel auf einen Stuhl oder auf den Boden.
Am besten machst du die Übungen mit warmen, sauberen Händen.
Es darf angenehm sein - nichts sollte schmerzen.

Übung 1: Ausstreichen und Kneten

Wirkung: regt die Durchblutung an, entspannt und tut einfach gut.

So geht's:

1. Nimm einen Fuß in beide Hände.
2. Streiche mit beiden Händen sanft von den Zehen bis zur Ferse aus, so als würdest du den Fuß glattstreichen.
3. Wiederhole das 5 bis 8 Mal, immer in dieselbe Richtung.
4. Knete danach mit den Daumen den Fußballen und die Ferse – wie beim Teig kneten, nur sanfter.
5. Wechsle danach zum anderen Fuß.

Dauer: etwa 2 Minuten pro Fuß.

Häufiger Fehler: zu fester Druck oder Hetze. Weniger Druck und mehr Ruhe wirken meist besser.

Übung 2: Jeden Zeh einzeln bewegen

Wirkung: macht die Zehen beweglicher und schult dein Gefühl für die einzelnen Zehen.

So geht's:

1. Fasse einen Zeh sanft zwischen Daumen und Zeigefinger.
2. Drehe ihn ein paar Mal ganz langsam in kleinen Kreisen – erst in eine Richtung, dann in die andere.
3. Ziehe den Zeh danach leicht in die Länge und lass ihn wieder los.

4. Wiederhole das bei jedem Zeh, einen nach dem anderen.
5. Wechsle danach zum anderen Fuß.

Dauer: etwa 1 Minute pro Fuß.

Häufiger Fehler: zu schnelles Drehen oder zu starkes Ziehen. Lieber langsam und sanft, damit du wirklich spürst, was du tust.

Übung 3: Fußsohle mit einem Ball massieren

Was du brauchst: einen kleinen Ball, zum Beispiel einen Igelball oder Tennisball.

Wirkung: massiert die ganze Fußsohle und kann verspannte Stellen lockern.

So geht's:

1. Stell dich hin oder setz dich auf einen Stuhl, so wie es für dich angenehm ist.
2. Lege den Ball unter deine Fußsohle.
3. Rolle langsam mit dem Fuß über den Ball, von den Zehen bis zur Ferse.
4. An Stellen, die sich gut anfühlen, darfst du kurz verweilen und etwas mehr Gewicht geben.
5. Wechsle danach zum anderen Fuß.

Dauer: etwa 1 bis 2 Minuten pro Fuß.

Häufiger Fehler: zu viel Gewicht auf einmal. Steigere den Druck langsam und bleib bei dem, was sich gut anfühlt.

Wichtiger Hinweis

Diese Übungen sind allgemeine Anregungen für mehr Wohlbefinden und Körperwahrnehmung. Sie ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

Bei starken Schmerzen, akuten Beschwerden oder wenn du unsicher bist, wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Physiotherapeutin bzw. einen Physiotherapeuten.

Viel Freude beim Ausprobieren - deine Füße werden es dir danken.

