

# KOMPASS

04/2021

PFADIZEITSCHRIFT FÜR LEITER\*INNEN UND PRÄSES



## HAND UND FUSS

Wunderwerkzeug Hand

Adrians Weg zurück

Tipps für den Wanderschuh-Kauf



Verband  
Katholischer Pfadi

[www.kompass.vkp.ch](http://www.kompass.vkp.ch)

## INHALT

<b>Wunderwerkzeug Hand</b>	<b>03</b>
<b>Adrians Weg zurück</b>	<b>04</b>
<b>Moderne Technik für fehlende Hände und Füße</b>	<b>06</b>
<b>Lormen – mit den Händen hören und sprechen</b>	<b>07</b>
<b>Praktipp: Pflege für Hände und Füße selbst gemacht</b>	<b>08</b>
<b>Das Herz schlägt für ... Fuss- oder Handball</b>	<b>10</b>
<b>Wohlbedacht ins Fachgeschäft</b>	<b>12</b>
<b>Sprichwörter mit Hand und Fuss</b>	<b>14</b>
<b>Präses fragen Barny</b>	<b>15</b>
<b>VKP aktuell</b>	<b>15</b>
<b>Flinke Füße</b>	<b>16</b>
<b>Impressum</b>	<b>16</b>

## EDITORIAL

### Liebe\*r KOMPASS-Leser\*in

Ich behaupte mal einfach so ins Blaue, dass wirklich alle von uns schon mal von Blasen heimgesucht worden sind. Sei es von eleganten High Heels, die zu einem Fest getragen wurden, oder von den Wanderschuhen, von denen man beim ersten Hike ein schmerzhaftes Souvenir davongetragen hat. Im Unterschied zur Feier kann man sich auf einer Wanderung nicht einfach hinsetzen und warten, bis sie vorüber ist. Beim Wandern will man ja von A nach B kommen und das zu Fuss. Gut, wer sich beim Schuhkauf Zeit genommen hat und einige Details berücksichtigt hat.

In unserer August-Ausgabe liegt der Fokus auf «Hand und Fuss». Gerade darum liefern wir euch einige Tipps für den nächsten Wanderschuh-Kauf. Pelé hat über das Wunderwerkzeug Hand recherchiert und zusammengefasst, wie die menschliche Hand sich über Jahrmillionen entwickelt hat. Jupiter spinnt «die Geschichte» weiter, indem er erklärt, was passiert, wenn die eigene Hand nicht mehr funktioniert und eine Prothese die Bewegungen übernimmt. In einem Portrait stellt Flugs Adrian Müller vor, der bei einem Unfall den linken Arm verloren hat und seither eine Prothese trägt. Er schildert dem KOMPASS seinen Weg zurück in den Alltag. Von Barny erfahrt ihr mehr über das Lormen-ABC, ein System, bei dem Buchstaben mittels Strichen und Punkten in die Handfläche getippt, gestrichen und getrommelt werden, was die Kommunikation taubblinder Menschen ermöglicht. Zur Aufheiterung sinnieren Pelé und Barny über Fuss- und Handball und im Praktipp liefern wir dir ein einfaches Rezept, wie ihr eine reichhaltige Pflege für eure Hände und Füße selbst herstellen könnt.

Ich hoffe, ich habe euer Interesse geweckt und wünsche viel Spass bei der Lektüre.

Viele Grüsse  
Martina Meyer / Flugs



# WUNDERWERKZEUG HAND

Was die Hand alles kann  
und wie sie sich entwickelte.

Von Michael Weber / Pelé

Die Hand des Menschen besteht aus 27 Knochen, und damit befindet sich in den beiden Händen ein Viertel aller Knochen. Das ist doch schon mal sehr beachtlich, wenn man sich die proportionale Grösse der Hände zum Rest des Körpers vor Augen führt. Zudem ist die Hand mit einem opponierbaren Daumen ausgestattet, was den Pinzettengriff ermöglicht und die Hand zur Greifhand werden lässt. Opponierbar meint einfach, dass der Daumen den anderen Fingern gegenübergestellt werden kann. Das ist ein wichtiges Merkmal, das den Menschen und die Primaten vom Rest der Tiere unterscheidet. Mit der komplexen Muskulatur der Hand können wir anspruchsvolle Bewegungen ausführen, die eine hochentwickelte Motorik erfordern. Die Hand kann aber auch anders: Beim Kraftgriff greift die gesamte Handinnenfläche inklusive aller Finger zu. So kann eine Kraft von mehreren Hundert Newton ausgeübt werden – was uns ermöglicht, mit einem kräftigen Griff ein Konfiglas zu öffnen.

## Vom Vierbeiner zum Zweibeiner

Natürlich stellt sich die Frage, wie und warum es so weit gekommen ist, dass der Mensch das Wunderwerkzeug Hand entwickelte. Eine entscheidende Voraussetzung dafür ist der aufrechte Gang. Die Beine und Füsse übernahmen die Fortbewegung und die Arme und Hände wurden frei zum Greifen und Halten. Es war aber nicht so, dass der «Mensch» die Idee hatte, dass es noch praktisch wäre, wenn er mit den Händen was anderes als mit den Füßen machen könnte. «Anfänge sind keine Einfälle», schreibt Jürgen Kaube (Soziologe und Herausgeber der FAZ). Es dauerte Millionen von Jahren, bis sich aus vierbeinigen Primaten zweibeinige Menschen entwickelten. Zugleich ist beachtenswert, dass sich die Hand unabhängig vom aufrechten Gang auch weiterentwickelte. Die Voraussetzungen für diese Arbeitsteilung waren schon vorher gegeben. Es ist also



Die Hand eines Gorillas mit opponierbarem Daumen

lichte, der aufrechte Gang ermöglichte es, die schon entwickelte Hand anders zu nutzen.

## Aufrechter Gang: Zugleich Vorteil und Nachteil

Damit sich der Mensch tatsächlich zweibeinig fortbewegen konnte, veränderte er seine gesamte Anatomie. Das brachte einige Nachteile mit sich, wie Gleichgewichtsprobleme, reduzierte Geschwindigkeit am Boden, geringere Beweglichkeit beim Klettern oder einen schwierigeren Geburtsvorgang. Aufrecht gehend sieht man weiter – und wird eher gesehen. Aufrecht gehen ist jedoch energieeffizienter. Aus Sicht der Evolution muss man sich fragen, warum es überhaupt zu einer so unwahrscheinlichen Entwicklung kam. Die plausibelste Erklärung fusst auf ökologischen Veränderungen. Die Vegetationszonen wurden kleinräumiger und wechselten sich stärker ab, Bäume wurden kleiner durch die Versteppung. Nahrung konnte im Hocken – als Vorstufe des aufrechten Ganges – gepflückt werden. Es mussten weitere Distanzen zurückgelegt werden, wobei der effizientere aufrechte Gang hilfreich war. Das sind aber nach wie vor Vermutungen. Klar ist wenig, da es auch keine Zeugnisse der Begleitumstände gibt.

## Werkzeuggebrauch

Das menschliche Gehirn entwickelte sich erst nach dem aufrechten Gang. Unser kopflastiges Dasein verdankt sich dem aufrechten Gang und nicht umgekehrt. Darum ist es nicht verwunderlich, dass zwischen dem Übergang zum zweibeinigen Menschen und den ersten nachweislichen Spuren des Werkzeuggebrauchs nochmals rund vier Millionen Jahre vergingen. Die freien Hände boten neue Möglichkeiten des Gebrauchs, zuerst musste aber unser Gehirn in der Lage sein, diese Möglichkeiten zu entdecken und die Voraussetzungen zu schaffen, diese Möglichkeiten zu nutzen. Der Werkzeuggebrauch – oder Waffengebrauch und damit verbunden ein Vorteil im Kampf bei der Nahrungssuche – kann nicht als Grund dafür gesehen werden, warum «Affen vom Baum stiegen».

# ADRIANS WEG ZURÜCK

Nach einem Unfall und monatelanger  
Reha hat Adrian seinen neuen Alltag wieder  
fest im Griff.

Von Martina Meyer / Flugs

Adrian Müller (43) erlitt am 2. September 2017 auf dem heimischen Bauernhof einen Arbeitsunfall. Es war ein Stolperer, der sein Leben für immer veränderte. Heute, rund vier Jahre später, schildert er für den KOMPASS das Erlebte. Die Folgen des Unfalles sind unübersehbar, doch seinen neuen Alltag meistert er ohne grössere Schwierigkeiten. Auch wenn Dinge viel mehr Zeit benötigen als vorher. Schlussendlich musste Adrian von Grund auf alles neu erlernen.

## Schnelle Gewissheit

Noch in der Ambulanz auf dem Weg ins Kantonsspital Aarau wird ihm mitgeteilt, dass der linke Arm nicht gerettet werden könne und der rechte Arm maximale Verletzungen aufweist. Bis zur Ankunft in die Notaufnahme ist er bei Bewusstsein, kriegt alles mit. Von da an fehlen etwa 20 Tage seines Erinnerungsvermögens. «Wahrscheinlich war das medizinisch so gewollt, mir wurden starke Schmerzmittel verabreicht, die mich benommen machten», so Adrian. Am 21. Tag erfuhr er, dass er für den linken Arm eine Prothese erhalten würde und nach 38 Tagen auf der Intensivstation und nach mehreren Operationen wurde er in die Rehaklinik Bellikon verlagert. «Ein absoluter Glücksfall», sagt Adrian im Nachhinein. In der Rehaklinik gibt es nur Spezialisten um ihn herum und alles ist auf die Bedürfnisse der Patienten ausgelegt. Trotzdem benötigt Adrian weiterhin Intensivpflege. Er ist rund um die Uhr auf fremde Hilfe angewiesen – wortwörtlich bei jedem Handgriff. Sein Ziel? Möglichst schnell seinen Alltag zu Hause wieder meistern zu können – allein!

## Kein Weg zurück

«Da realisiert man, dass einem ein neues Leben bevorsteht», so Adrian. Doch er kämpft. Er tritt seinem Schicksal erstaunlich gefasst entgegen. «Es gab kein zurück, keinen anderen Weg», resümiert er seine Zeit in der Reha. Nach Abheilen des Stumpfes erhält er nach rund sieben Wochen die erste Prothese für den linken Arm. Die Tage sind gefüllt mit Terminen für Physiotherapie und Ergotherapie und es sind die alltäglichsten Tätigkeiten wie zum Beispiel Anziehen, das

am Anfang eine Stunde dauert, die ihn Zeit kosten. Aber Zeit hat man in Bellikon. Alle haben auf einmal viel mehr Zeit als vor ihrem Unfall. Man erzählt einander seine Geschichte und Adrian lernt Geduld – und zuzuhören. Adrian führt auch ein Gespräch mit dem Seelsorger der Reha, «weil es Pflicht war». Es blieb aber bei der einen Sitzung. «Der Seelsorger meinte, er hätte selten einen Patienten gehabt, der die Situation mental so gut meisterte.» Mit ihm und vereinzelt auch anderen trifft er sich nach dem Reha-Aufenthalt noch. Es tut gut, sich ab und an mal mit jemandem über nicht ganz alltägliche Probleme auszutauschen. Insgesamt ist er 4.5 Monate in Bellikon stationiert. In dieser Zeit erhält er die für ihn angepasste Prothese für den linken Arm.



Blickt trotz Handicap optimistisch in die Zukunft: Adrian Müller

## Zwischen technisch Machbarem und im Alltag Notwendigem

Myoelektrische Prothesen werden mittels Muskelkontraktionen im zurückgebliebenen Oberarm angesteuert. Dabei wird für die perfekte Ansteuerung vorerst die elektrische Spannung, die im Mikrovoltbereich liegt, der Muskelzellen gemessen. An den Stellen, an welchen die deutlichsten Kontraktionen erfasst werden, werden in der Prothese Oberflächelektroden angebracht, die die Muskelimpulse aufnehmen und in Steuersignale für die Motoren der Prothese umwandeln. Dabei können verschiedenste Bewegungsabläufe abgerufen werden. In den Prothesen steckt nur High-Tech. Motoren, Sensoren, Akkus sowie ein Fernwartungsmodul. Adrian Müller lernt, verglichen mit anderen Patienten, relativ schnell, damit umzugehen. «Lange Zeit war auch mein rechter Arm nicht einsetzbar. Ich war daher auf das Funktionieren der Prothese angewiesen. Sie war ein Segen.» Heute besitzt er zwei myoelektrische Prothesen und macht damit alles, was er zuvor mit der gesunden Hand auch ge-



Die myoelektrischen Prothesen mit einem Schaft aus Karbon sind innen mit einer Silikonauskleidung versehen. Bei der Handprothese lassen sich Ellenbogengelenk und Hand separat steuern. Die Arbeitsprothese mit dem «Hook» ist für Adrian im Alltag praktischer.

macht hat. Die Arbeitsprothese ist ihm im Alltag lieber, sie ist reaktionsschnell in den Bewegungen für Greifen und Halten. Öffnen und Schliessen lassen sich also fast in Echtzeit umsetzen. «Wenn ich unter die Leute gehe, ziehe ich aber die Prothese an, die auch optisch wie eine Hand aussieht», erklärt Adrian. Die Erfahrung hat gezeigt, dass das Gegenüber irritiert reagiert, «wenn's keine Finger dran hat – es müssen halt Finger dran sein», schmunzelt er. So hat er auch gelernt, mit Situationen umzugehen, wenn Leute schauen. «Meistens ist es ja so, dass man sich nicht getraut zu fragen. Also gehe ich auf die Personen zu und frage sie, was sie wissen möchten.»

### Viel Geduld und Schritt für Schritt

Die Fortschritte kommen stetig. Das merkt man, wenn mit der Zeit die Tätigkeiten weniger lange dauern, aber auch daran, dass die Schmerzmittel nach und nach reduziert wer-

den können. Trotzdem spürt Adrian die Nebenwirkungen und Auswirkungen des Verlustes am ganzen Körper. Auch wenn der berühmte Phantomschmerz bei ihm ausbleibt, leidet er an Juckreiz und Muskelzuckungen sowie Lähmungserscheinungen in den Beinen. Auch der Gleichgewichtssinn muss neu trainiert werden. So schildert Adrian: «Die Arme und Hände übernehmen beim Balacehalten einen wichtigen Part. Nach meinem Unfall war mein Gleichgewicht komplett durcheinander. Das erste Mal Treppensteigen zum Beispiel war extrem schwierig. Ich hatte Mühe mit der Konzentration und mir ist schwindlig geworden.» Seit zwei Jahren ist Adrian medikamentenfrei.

### Mit positiver Einstellung zurück in den Alltag

In den vergangenen Jahren waren regelmässige Ergo- und Physiotherapie-Termine wichtig. Nicht nur der linke, auch der rechte Arm musste wieder lernen zu funktionieren. Nach dem Unfall mussten Muskeln, Knochen, Sehnen und Nerven rekonstruiert und wieder an die richtige Stelle platziert werden. Im Verlauf des Heilungsprozesses sind Elle und Speiche im Unterarm zusammengewachsen, was ihn in der Unterarmrotation einschränkt. Zudem ist ihm nicht möglich, die Finger ganz zu spreizen oder sie zur Faust zu ballen. Eine gänzliche Rehabilitation des Bewegungsumfanges ist nicht in Aussicht. Seine positive Einstellung und sein Humor haben Adrian jedoch geholfen, die Situation anzunehmen. «Es ist ein Neuanfang, ein Zurück gibt es nicht. Das merkt man an dem Tag, an dem man in die Rehaklinik eingeliefert wird.» Seine Devise: Das Positive sehen und glücklich sein, mit dem was noch – und wieder – möglich ist. Auf dem Bauernhof mithelfen, Skifahren, im Beruf gebraucht zu werden und seit neuestem Wandern.

Seine Familie, die alles hautnah miterlebte, reagierte bestürzt. Doch wie auch er müssen Eltern und Geschwister die Situation akzeptieren und lernen, damit umzugehen. Auch bei ihnen stellt sich nach einer langen Zeit der Unsicherheit eine Art Optimismus ein, dass es wieder vorwärts – weiter geht. Sein Arbeitgeber, bei dem er nach 19 Dienstjahren schon fast zum Inventar gehört, ermöglicht ihm, die Arbeit in einer anderen Position weiterzuführen.

Der Zukunft sieht er gelassen entgegen. «Die Gesundheit bekommt auf einmal einen ganz anderen Stellenwert und ist nicht mehr so selbstverständlich. Aber doch, ich bin glücklich. Ich kann machen, was Spass macht, und habe nichts mehr zu verlieren.»

# MODERNE TECHNIK FÜR FEHLENDE HÄNDE UND FÜSSE

Prothesen helfen Menschen, die einen Arm oder ein Bein verloren haben, die Lebensqualität zu verbessern.

Von David Joller / Jupiter

Hände und Füsse sind ein unverzichtbarer Teil unseres Körpers. Unbewusst und für alle möglichen Tätigkeiten brauchen wir sie. Und doch kennen die meisten von uns vermutlich einen Menschen, der eine Hand oder ein Bein durch Unfall oder Krankheit verloren hat. Noch vor einigen Jahren trugen diese Personen Prothesen, die meistens keine oder nur wenige Funktionen erfüllen konnten. Es war eher ein optischer Ersatz, damit das fehlende Körperteil nicht so auffällt. Der Verlust einer Hand oder eines Beines ist eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität und der Selbstständigkeit.

## Historischer Rückblick

Prothesen gab es in primitiver Art vermutlich bereits in der Antike. Die archäologischen Funde sind zwar rar, deuten aber darauf hin, dass es im alten Ägypten oder im alten China Prothesen gab. So fand man in einer Mumie eine Zehenprothese, die sogar funktionell war. Im alten China war das Abtrennen von Körperteilen eine Strafe und so wurde wohl die eine oder andere Prothese nachgefragt. Kriegerische Auseinandersetzungen seit dem späten Mittelalter haben die Weiterentwicklung der Prothesen gefördert. So auch der erste und zweite Weltkrieg. Leider werden auch noch heute durch Antipersonenminen Tausende Personen verletzt oder getötet. Weltweit waren es im Jahr 2019 rund 5500 Fälle, davon knapp die Hälfte Kinder. Die überlebenden Personen sind oft an Beinen verletzt und auf Prothesen angewiesen. Viele dieser Kinder, die in der dritten Welt leben, sind sie auf Hilfe angewiesen. Das IKRK betreut solche Menschen in seinen Rehabilitationszentren und ermöglicht den Zugang zu Prothesen.

## Hightech am Körper

Neben den einfachen funktionalen Prothesen wächst die Vielfalt an Hightech-Prothesen. Seit rund 20 Jahren gibt es die myoelektrischen Prothesen. Diese Prothesen werden durch Impulse der verbliebenen Muskeln gesteuert. Sie werden häufig bei Verlust von Händen oder Unterarmen eingesetzt. Die Handprothese ist nicht starr, sondern kann

dank einer intelligenten Steuerung rund ein Dutzend Funktionen ausführen. Diese «Roboterhand» kann damit zahlreiche alltägliche Funktionen übernehmen. Mittlerweile gibt es sogar Hände, die dank künstlicher Intelligenz neue Funktionen erlernen können (siehe Box «Intelligente Prothesen»).

Auch bei Beinprothesen ist dank dem Fortschritt in Material und Technik ein grosser Wandel geschehen. Nichts mehr mit Holzbein, seit den 1990er-Jahren sind Beinprothesen mikroprozessorgesteuert und ermöglichen gar das Ausführen von Hochleistungssport.

Noch grössere Fortschritte macht die Forschung bei Querschnittgelähmten, bei denen das Rückenmark nicht komplett getrennt ist. Erste Patienten konnten dank einer Elektrodenplatte im Rückenmark wieder gehen lernen. Die Elektrodenplatte wird mit den Nerven zu den Beinen verbunden. Stimuliert werden die Nerven mit einer externen Steuerung und die Beine werden damit bewegt. Nach und nach mit intensivem Training kann das Rückenmark so stimuliert werden, dass selbst ohne externe Steuerung die Beine wieder vom Hirn gesteuert werden können (siehe Box «Chip im Hirn»). Noch einen Schritt weiter geht die aktuelle Forschung mit einem Chip im Kopf, dank dem die Beine gesteuert werden können. Doch hier ist der Weg noch weit.

### «Chip im Hirn»

Der Beitrag der Sendung «Einstein» des Schweizer Fernsehen SRF findest du auf SRF Play, suche nach «Chip im Hirn».

### «Intelligente Prothesen»

Der Beitrag der Sendung «W wie Wissen» der ARD Das Erste findest du auf der ARD-Website [www.daserste.de](http://www.daserste.de), suche nach «Intelligente Prothesen».

# LORMEN – MIT DEN HÄNDEN HÖREN UND SPRECHEN

Wie schlägt man sich durch, wenn man nichts sehen und nichts hören kann?

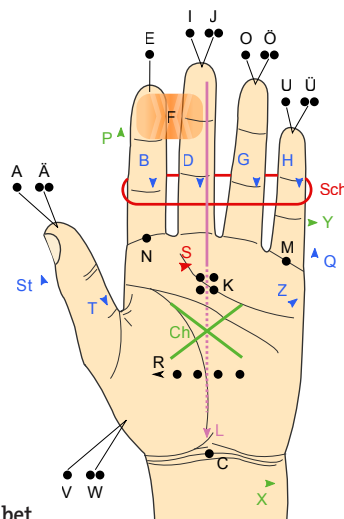
Von Thomas Boutellier / Barny

Eine der berühmtesten Biografien rund um Menschen, die taubblind sind, ist die von Helen Keller. Sie erkrankte im Alter von 19 Monaten an einer unbekanntem Krankheit und verlor dadurch ihr Seh- und Hörvermögen. Sie wuchs in einer Zeit auf, in der Kinder mit diesen Einschränkungen in Kinderheimen einen frühen Tod fanden (vor 150 Jahren). Helen hatte Glück und ihre wohlhabenden Eltern konnten ihr eine Privatlehrerin bezahlen, die bei ihnen wohnte. Und so konnte Helen, die schon seit (fast) immer blind und taub war und keine Bilder abgespeichert hatte, in einem geborgenen Umfeld lernen. Zu dieser Zeit gab es noch keine Standards, wie man mit Kindern lernt, die nichts sehen und hören können, und so hat die Lehrerin mit Helen eine «Geheimsprache» entwickelt, welche in die Hand geschrieben wird.

Helen und ihre Lehrerin sind nicht die ersten, die eine Sprache entwickelt haben, die man in die Hände schreiben kann. Hieronymus Lorm hat diese Sprache im 19. Jahrhundert für sich entwickelt, als er immer weniger sehen konnte. Mit dieser Sprache konnte er mit seiner Frau und seiner Tochter reden. Er war aber sehr bestrebt, diese Sprache geheim zu halten. Seine Tochter kam nach seinem Tod in Kontakt mit einem Taubblinden, der die Lormen bekannt machte, was so vielen taubblinden Menschen ein Tor zur Aussenwelt ist.

PS. Solltet ihr in der Schule eine Kommunikation brauchen, die auch Spicken ohne jeden Beweis und Laut erlaubt: Hier ist sie.

- A** Punkt auf die Daumenspitze
- B** Kurzer Abstrich auf dem Zeigefinger
- C** Punkt auf das Handgelenk
- D** Kurzer Abstrich auf dem Mittelfinger
- E** Punkt auf die Zeigefingerspitze
- F** Leichtes Zusammendrücken der Spitzen von Zeige- und Mittelfinger
- G** Kurzer Abstrich auf dem Ringfinger
- H** Kurzer Abstrich auf dem Kleinfinger
- I** Punkt auf die Mittelfingerspitze
- J** Zweimaliges Tippen auf der Mittelfingerspitze
- K** Punkt mit vier Fingerspitzen auf den Handteller
- L** Langer Abstrich von der Spitze des Mittelfingers zum Handgelenk
- M** Punkt auf die Kleinfingerwurzel
- N** Punkt auf die Zeigefingerwurzel
- O** Punkt auf die Ringfingerspitze
- P** Langer Aufstrich an der Aussenseite des Zeigefingers
- Q** Langer Aufstrich an der Aussenseite der Hand (Kleinfingerseite)
- R** Leichtes Trommeln der Finger auf den Handteller
- S** Kreis auf den Handteller
- T** Abstrich auf dem Daumen
- U** Punkt auf die Kleinfingerspitze
- V** Punkt auf den Daumenballen, etwas aussen
- W** Zweimaliges Tippen auf dem Daumenballen
- X** Querstrich über das Handgelenk
- Y** Querstrich über die Finger in der Mitte
- Z** Schräger Strich vom Daumenballen zur Kleinfingerwurzel
- Ä** Zweimaliges Tippen auf der Daumenspitze
- Ö** Zweimaliges Tippen auf der Ringfingerspitze
- Ü** Zweimaliges Tippen auf der Kleinfingerspitze
- CH** Schräges Kreuz auf den Handteller
- SCH** Leichtes Umfassen der Finger II–V
- ST** Langer Aufstrich am Daumen, Aussenseite



Deutsches Lormen Alphabet

Die App «Lern Lormen» kann gratis heruntergeladen werden.

# PFLEGE FÜR HÄNDE UND FÜSSE SELBST GEMACHT

100 % natürlich und handgemacht – in wenigen Schritten.

Von Martina Meyer / Flugs

## SUPER REICHHALTIGE HAND- UND FUSSCREME

### Inhaltsstoffe aus der Drogerie oder dem Reformhaus

100 g Sheabutter (Bio-Qualität)

25 g pflegendes Öl (Oliven-, Sonnenblumen-, Jojoba-, Ringelblumen-, Nachtkerzenöl etc.)

10 Tropfen Vitamin E

15 Tropfen ätherisches Öl mit Zitrus-Duft, Zimt, Lavendel, Arve etc. nach Bedarf oder Jahreszeit z.B. von Damascena oder doTERRA

### Utensilien

Glasschüssel oder Schmelztopf

Pfanne mit heissem Wasser

Gummispachtel

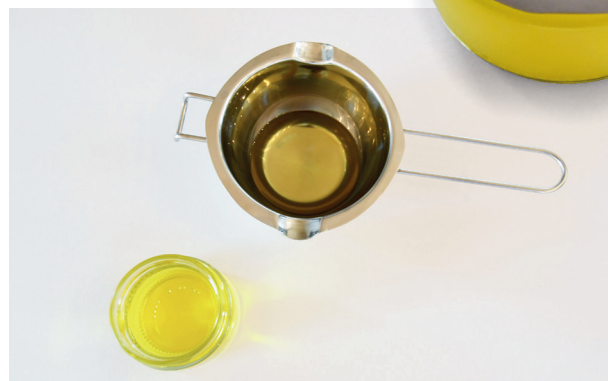
Löffel

Kleine Marmeladengläser oder leere Kosmetik-Tiegel

### Zubereitung

1. Marmeladengläser zum Beispiel im Steamer und Tiegel im siedenden Wasser sterilisieren.
2. Sheabutter in der Schmelzpfanne über dem siedenden Wasser langsam schmelzen, bis die Flüssigkeit klar ist.
3. Pflegendes Öl dazugeben.
4. Vitamin E (dient der Konservierung) und 15 Tropfen vom ätherischen Öl begeben. Sanft verrühren.
5. In ein kleines Marmeladenglas füllen und warten bis die Creme wieder eingedickt ist.

Ein Rezept von doTERRA.





# PRAKTIPP

## ERFRISCHENDES FUSSPEELING MIT MEERSALZ UND PFEFFERMINZ

### Zutaten

- 50 g Meersalz
- 15 g Backpulver (dient zur Reinigung)
- 2 EL Olivenöl
- 5 Tropfen ätherisches Salbei-Öl
- 10 Tropfen Pfefferminz-Öl oder Eukalyptus-Öl
- Optional getrocknete Kräuter ca. einen halben Teelöffel  
z.B. Rosmarin, Ringelblume

### Zubereitung

1. Salz mit Backpulver und dem Olivenöl gut miteinander vermengen.
2. Die getrockneten Kräuter dazu geben.
3. Am Schluss die ätherischen Öle hinzufügen.

Das Fusspeeling hält ca. 6 Monate

*Ein Rezept von Schnu1 Kräuterhexe.*



# DAS HERZ SCHLÄGT FÜR ...

## FUSSBALL

Fussball ist so gross!

Von Michael Weber / Pelé

Mein Pfadiname verrät es, ich mag Fussball. Früher spielte ich selbst im FC, zeitweise war Fussball sogar wichtiger für mich als die Pfadi. Losgelassen hat mich der Fussball bis heute nicht, auch wenn er nicht mehr so viel Raum einnimmt. Warum das so ist? Dazu eine kleine Begebenheit:

Am 6. April 2021 nachmittags kam ich am Schulhausplatz vorbei. Ich traf auf einen Jugendlichen, der freudeschreiend herumsprang, immer wieder «Yes, er isch weg, er isch weg, Yes, Yes» schreiend. Intuitiv war ich mir sicher: Mit «er» ist entweder Sforza oder Burgener gemeint. Und siehe da, als ich die News checkte, ploppte zuoberst folgende Schlagzeile auf: «Der FC Basel trennt sich von Trainer Ciriaco Sforza».

Klar, dass (fast) nur der Fussball solche Emotionen auslösen kann. Über Monate beherrschte der FC Basel die Schlagzeilen. Die Resultate waren dabei eher nebensächlich, immerhin wurde der FCB Vizemeister. Die Selbstverständlichkeit, Meister zu werden, wird seit einigen Jahren mehr oder weniger kampfflos YB überlassen. Kurz nach Sforza war auch Präsident Burgener weg: Seine Idee, mit Centricus ausländische Investoren zu beteiligen, stiess auf zu grossen Widerstand. Auch «The Super League», nicht zu verwechseln mit der Schweizer Super League, scheiterte krachend am Widerstand der Fans – und der UEFA.

Die Bedeutung des Fussballs zeigt sich in Zahlen: Über 1.5 Milliarden Menschen verfolgen das Champions League-Finale jedes Jahr am Fernsehen. Die Premier League setzt über 6.5 Milliarden Euro um, La Liga 4.5 Milliarden Euro und die Bundesliga 3.8 Milliarden Euro. Es gibt auch Zahlen zur Raiffeisen Super League (seit der Saison 2021/2022 Credit Suisse Super League): 800 Millionen Franken Umsatz, 453 Millionen Franken Bruttowertschöpfung, 3300 Arbeitsplätze und 42 Millionen Franken Steuern. Nicht schlecht für eine Gurkenliga. J+S bezahlte in der Schweiz für 212 791 Knaben und 23 856 Mädchen Beiträge. So viele Kinder sind aktiv in einem Fussballclub. Kein Wunder wird Fussball an erster Stelle genannt, wenn wir von «Konkurrenz für die Pfadi» sprechen.

Es sind diese Dimensionen, die auch die Auswüchse des Fussballs mit sich bringen. Man kann sehr, sehr reich werden mit Fussball, und sehr, sehr berühmt. Es gibt Fans, für die besteht das Leben nur noch aus ihrem Fansein und es gibt Rivalität wortwörtlich bis aufs Blut. Leider, das muss ich so sagen, ist der Fussball zu gross geworden und hat teilweise die Realität verloren.

Ich habe mir vorgenommen, mich emotional zu distanzieren. Was solls, wenn GC nicht aufsteigt, was solls, YB (Bayern) wird eh Meister, was solls, sollen sie doch Champions League spielen. Es klappte bis zum letzten Spieltag der Challenge League – dann fieberte ich doch mit und freute mich riesig über den Aufstieg. Bei der Champions League funktionierte es bis zur ersten Halbzeit des Finales, dann drückte ich Chelsea die Daumen. Da waren sie wieder, die Emotionen.

Sucht man jedoch die Seele des Fussballs, muss man auf die Pausenplätze gehen, in die Parks (wo Ballspielen noch erlaubt ist) oder auf Sportplätze am Samstagmorgen, wenn Kollegen abmachen zum gemeinsam Tschütteln.



# DAS HERZ SCHLÄGT FÜR ...

## HANDBALL

Ein schlechter Handballer ist immer noch ein guter Fussballer.

Von Thomas Boutellier / Barny

Viele, viele Jahre habe ich den Grossteil meiner Freizeit in der Handballhalle verbracht. Als Torhüter und Schiedsrichter. Es gab Zeiten, in denen ich jeden Abend einen Ball in der Hand hatte, und drei Mal in der Woche auch am Fuss.

S «Eins», wie die erste Mannschaft des HBC Leimental damals gerufen wurde, hat jedes Einwärmen mit Fussball begonnen. Und wehe jemand wollte uns das wegnehmen.

Dabei stellte sich heraus, dass wir ganz gut waren im Fussballspielen. Obwohl wir es in erster Linie als Plausch und Konditionstraining gesehen haben, haben wir Ende Wintersaison immer die lokalen Fussballer, die immerhin in der 2. Liga spielten, in der Halle besiegt. Jedes Mal ein grosser Spass. Wir die Handballer, die ja den Ball eigentlich mit den Händen spielten, was in den Augen der Fussballer viel einfacher war als mit dem Fuss.

Dabei vergisst man, dass Handball eben beides braucht. Hand- und Fusskoordination. Man schießt keine Tore, wenn man nicht läuft, Schrittkombinationen macht und sprintet. Man schießt auch keine Tore, wenn man denn Ball nur in den Händen hält.

Wie oft haben wir für unsere Füsse Koordinationsaufgaben gemacht. Wie oft habe ich mit Handballanfängern die drei Schritte zum Sprungwurf geübt und immer wieder festgestellt, wie schwierig das ist, wenn man es erst lernen muss.

«Wenn Handball einfach wäre, würde es Fussball heissen.» Ein Spruch, den jeder Handballer unterschreiben würde. Gerade an der Fussball-EM sah man doch, Spielzüge der Fussballer sind in hohem Masse dem Zufall geschuldet. Trifft man den Ball richtig? Ist der andere am richtigen Ort? Wie viele Spielzüge sieht man in einem Fussballspiel? Eher wenige, wenn es nicht Standards sind.

Wer im Handball ein Tor schießen will, hat drei Varianten. Hochspringen und scharf schießen, schnell rennen und schießen oder eben, was fast das ganze Spiel ausmacht, mit Spielzügen zu spielen. Gute Mannschaften ha-

ben rund zwölf fixe Spielzüge, von denen je nach Verteidigung fünf bis acht Varianten abgeleitet werden können. Und alle müssen diese blind beherrschen. Darum muss der Handballer im Match den Kopf beisammenhaben.

Die Fussballer an der EM absolvieren bis zum Final während drei Wochen sieben Spiele. Und sie jammern über die Belastung. Die Handballer spielten bis in den Final zehn Spiele, und das in zwei Wochen. Jammern? Fehlanzeige.

Handball hat auch noch andere Zahlen zu bieten: Was wollen die Fans sehen? TORE. Voilà, an der der Handball WM 2021 fielen durchschnittlich 54.5 Tore pro Spiel. Das Tempo ist wesentlich höher. Was im Fussball zu einem Umfaller und Zwei-Minuten-im-Gras-drehen führt, nimmt ein Handballspieler in jedem zweiten Angriff in Kauf. Ebenfalls bemerkenswert ist, dass Schiedsrichter viel besser akzeptiert werden, es gibt viel weniger Zwischenfälle.

Das mit den Zwischenfällen ist auch statistisch schön krass. In den letzten Jahren wurde kein Schiedsrichter tödlich angegangen (in der Schweiz) und die schweren Verletzungen wegen einem Foul nehmen jedes Jahr ab.

Auch wenn Fussball populärer ist, mehr Geld umsetzt und schon fast eine Religion ist. Es gibt kein schöneres Gefühl, als den Ball aus dem Plastiksack zu ziehen, das Harz zu spüren und zu riechen und zu wissen, dass man jetzt mit dem Ball nach allen Regeln der Kunst Tore schießt.

Übrigens. Der Spruch «In der Verteidigung gewinnt man Spiele» ist nur auf den Handball anzuwenden. Wenn die Fussballer mauern, geht das Spiel 0:0 aus, welch langweiliges Resultat. Wer im Handball weniger als 23 Tore bekommt, der gewinnt in der Regel das Spiel.

# WOHLBEDACHT INS FACHGESCHÄFT

Damit es bei neuen Wanderschuhen  
nicht zu bösen Überraschungen kommt,  
gibt es einiges zu beachten.

Von Martina Meyer / Flugs

Natürlich geht man bei der Schuhwahl nicht gerade von einer Verletzung aus. Doch nicht selten trifft man abseits von asphaltierten Strassen auf Leute mit Flipflops oder Ballerinas. Leider führt falsches Schuhwerk allzu oft zu bösen Folgen. Ein Misstritt, ein Rutscher und schon hat man sich die Bänder gezerzt, das Knie aufgeschürft oder sich das Handgelenk gebrochen, weil man versucht hat, sich beim Sturz aufzufangen. Gerade darum lohnt sich gutes Schuhwerk.

## Schuh ist nicht gleich Schuh

Im Vordergrund des Schuhkaufs steht der Zweck, den die Schuhe erfüllen sollten. Man unterscheidet im Fachjargon zwischen vier Kategorien verschiedener Outdoor-Schuhe:

1. Tiefe Multifunktions- oder Multisportschuhe für Reisen und Wanderungen auf befestigten Wanderwegen.
2. Leichte Wanderschuhe mit hohem Schaft aus Textil oder Leder.
3. Klassische Wanderstiefel mit einem stabilen hohem Schaft und fester Sohle, oftmals aus Leder und
4. Bergstiefel mit sehr robustem Profil und hohem Schaft, in der Regel aus Leder gefertigt, die für hochalpine Touren mit Steigeisen ausgerüstet werden können.

Unabhängig davon, für welchen Schuhtyp man Bedarf hat – bei der Anprobe braucht es genügend Zeit. So kann eine Vorselektion getroffen werden und man kann die unterschiedlichen Modelle einige Minuten tragen. Dabei prüft man den Fersenhalt, geht wenn möglich auf einer Rampe auf und ab und achtet auf ein bequemes Gefühl. Obwohl es nicht verallgemeinert werden kann, ist es empfehlenswert, die Schuhe eine halbe bis eine Schuhnummer grösser zu kaufen als Alltagsschuhe. Das hängt ab vom Modell und vom Hersteller. Falls man eher einen breiten oder einen extrem schmalen Fuss hat, achtet man sich zudem auf die Leistenform des Modells. Die grossen Hersteller bieten unterschiedliche Modelle die etwas enger, etwas breiter – oder bei Hallux-Problemen – vorne breit und hinten schmal geschnitten sind.

Der Gedanke, «einfach wieder das gleiche Modell wie beim letzten Mal» zu kaufen, scheint einleuchtend, denn anders als andere Sportschuhe sind Bergschuhe weniger modischen Strömungen unterworfen. Was man aber beachten sollte, ist, dass sich Füsse im Verlauf der Lebensjahre durchaus verändert haben können.

## Das Material – eine Frage der Präferenzen

Ob Textil, Leder oder Synthetik, der Geschmack entscheidet, aus welchem Material die künftigen Treter geschaffen sein sollen. Alle drei Materialien haben ihre Vorzüge. Textil ist weicher und daher auf Anhieb etwas bequemer, dafür können Druckstellen bei Lederschuhen im Nachhinein durch den\*die Schuhmacher\*in oder das Fachgeschäft noch mechanisch ausgebeult werden. Veganer, denen ihre Ernährungsphilosophie auch in weiteren Lebensbereichen wichtig ist, legen Wert auf synthetische Schuhe, die ohne Leder hergestellt werden. Ebenso individuell ist die Materialwahl bei den Wandersocken. Ob Synthetik oder ein Wollgemisch – das kommt ganz auf das Fussklima an. Grundsätzlich werden Wandersocken immer mit einer extra Polsterung am Vorderfuss und an der Ferse hergestellt. Eine feinere Schicht im Gewölbe – dem Mittelfussbereich – unterstützt das Fussklima, weil dadurch die Blutzirkulation im Fuss und die Luft-/Feuchtigkeitszirkulation im Schuh besser gewährleistet werden kann. Zudem hat der Fuss mehr Platz, wenn er während der Wanderung anschwellt, was ganz normal ist.

### Der Schuh drückt

Nach dem Kauf ist es ratsam, die Schuhe zu Hause einzulaufen. Etwa zum Putzen – weil man da – ähnlich wie beim Wandern eher unregelmässige Schritte macht und auch mal in die Hocke geht. Zeigen sich beim Einlaufen Druckstellen, können diese wie erwähnt bei Lederschuhen nachbearbeitet werden, oder man versucht es mit einer anderen Schnürtechnik. Nicht immer muss es nämlich der «Zick-Zack-Modus» sein. Je nachdem ob ein Fersenschlupf, ein hoher Fussspann oder Druck am Vorfuss und Zehen das Problem sind, können Schnürsenkel unterschiedlich «geflochten» werden. Ein Blick ins Internet zeigt dir die passende Technik.



### Hilfe bei Blasen

Trotz allem können Blasen auftreten. Daher gehören Blasenpflaster mit auf jede Wanderung. Wer öfters von Blasen heimgesucht wird, kann auch prophylaktisch Pflaster anbringen. Um ein Pflaster richtig aufzukleben, sollte man sich ein paar Minuten Zeit lassen. Die Stelle muss sauber und trocken sein und je nachdem, wie beweglich man ist, ist es ratsam, sich beim Aufkleben von eine\*r Wegbegleiter\*in helfen zu lassen. Auf keinen Fall sollte man die Blasen aufstechen oder wegschneiden. Dadurch entsteht Infektionsgefahr und die Schmerzen werden möglicherweise noch grösser. Erst wenn nach der Wanderung die Haut der Blase vertrocknet ist, das Blasenwasser abgebaut ist und sich darunter eine neue Haut gebildet hat, kann die alte Haut entfernt werden – oder sie fällt von selbst ab.

### Spezielle Füsse erfordern spezielle Schuhe

Supination (Abkippen des Fusses nach aussen), Überpronation (Abkippen des Fusses nach innen), Hallux oder ausgeprägte Plattfüsse sind Faktoren, die beim Schuhkauf nicht ausser Acht gelassen werden dürfen und gegebenenfalls mit einem\*er Fussorthopäd\*in besprochen werden müssen. Er\*sie ist die Fachperson bei Fussfehlstellungen. Schuhe müssen auf den Fuss passen – falls dies nicht möglich ist, ist ein Termin bei eine\*r Mediziner\*in ratsam.

Trotz aller Vorsicht und Erfahrung: Auch als sortimentsverantwortliche Einkäuferin für Schuhe und Textil bei Hajk ist man nicht vor Blasen an den Füssen gefreit. Das gibt Mayra Staudenmann schmunzelnd zu, als sie beim Interview nach ihrem letzten Fehlkauf bezüglich Schuhe gefragt wird. Zu kleine Wanderschuhe seien es gewesen, die für die unbeliebten Begleiter am Fuss gesorgt hatten.



# SPRICHWÖRTER MIT HAND UND FUSS

«Das hat Hand und Fuss.» Wo haben derartige Redewendungen eigentlich ihren Ursprung?

Von Thomas Boutellier / Barny

## Hand und Fuss haben

**Bedeutung:** etwas ist gut durchdacht, ein solides Vorhaben, sehr vertrauenswürdig

**Herkunft:** Diese Redensart entwickelte sich im Mittelalter. Ein intakter Körper hiess volle Belastbarkeit und Tauglichkeit. In dieser Zeit bedeutete das Abhacken einer der Gliedmassen eine Einschränkung, wurde sogar die rechte Hand und der linke Fuss entfernt, bedeutete das die komplette Hilflosigkeit für einen Mann: Er konnte weder ein Pferd besteigen noch ein Schwert führen. Dementsprechend war dies oftmals eine schwerwiegendere Strafe als beispielsweise die Todesstrafe. Doch schon seit dem 16. Jahrhundert setzte sich die Redensart im Sinne der Tauglichkeit eines Unternehmens oder eines Vorhabens durch.

## Jemanden auf dem falschen Fuss erwischen

**Bedeutung:** jemanden unvorbereitet erwischen/ertappen/überraschen

**Herkunft:** Diese Redewendung kommt aus dem Sport. Viele Sportler, besonders Fussballer und Tennis- oder Badmintonspieler, haben ein «starkes» Bein, das sie beim Abspielen stärker belasten und mit diesem Bein stärker schiessen können oder einen festeren Stand haben. Erwischt man sie auf dem «falschen Fuss», fällt das Ergebnis schwächer aus. Auch Nicht-Sportler kann man auf dem «falschen Fuss» erwischen – zum Beispiel, wenn jemand nicht vorbereitet ist oder vergessen hat, seine Hausaufgaben zu machen.

## Auf grossem Fuss leben

**Bedeutung:** gut, teuer, luxuriös leben, einen verschwenderischen Lebensstil haben

**Herkunft:** Man sagt, die Redensart «auf grossem Fuss(e) leben» kommt von dem reichen und sehr angesehenen französischen Grafen von Anjou, der im Mittelalter lebte und ein grosses Geschwulst am Fuss hatte, durch das ihm die vornehmen Schuhe von damals nicht passten. Da er viel Geld hatte, liess er sich von einem Schuster grosse, schnabelförmige Schuhe entwerfen, in denen er seine Füsse verstecken konnte. Durch sein Ansehen wollten seine Mit-

bürger nun auch solche Schuhe haben, aber weil sie so lang waren, konnten sich nur die Wohlhabenden die Treter leisten – und somit auf grossem Fusse leben. Wenn jemand also besonders reich und mächtig war, konnte er das durch seine Schuhe zeigen: Sie waren besonders lang und spitz.

Laut einer anderen Erklärung bezieht sich die Herkunft auf die Bedeutung von Fuss im Sinne von «Art des Seins» aus dem 17. Jahrhundert und beschreibt so den grossen Aufwand, der von jemandem betrieben wird.

## Für jemanden die Hand ins Feuer legen

**Bedeutung:** zu jemandem festes Vertrauen haben, für jemanden einstehen

**Herkunft:** Diese Redensart stammt aus dem Mittelalter. Damals musste man beim «Gottesurteil», um seine Unschuld zu beweisen, tatsächlich seine Hand ins Feuer legen. Am Ausmass der Verbrennungen konnte man angeblich den Umfang der Schuld erkennen.

Gaius Mucius Scaevola, eine Figur aus der römischen Frühgeschichte, soll Rom gerettet haben, als die Stadt 508 v.Chr. vom feindlichen Etruskerkönig Lars Porsenna belagert wurde. Scaevola schlich sich in Porsennas Lager, um ihn zu töten, wurde gefasst und streckte vor seinen Augen die rechte Hand ins offene Feuer. Ohne eine Regung verbrannte seine Hand – Porsenna, von soviel Standhaftigkeit überwältigt, brach die Belagerung Roms daraufhin ab.

Möglicherweise kam Scaevolass Standhaftigkeit von einer krankhaften Analgesie, durch die er keine Schmerzen empfinden konnte.





## PRÄSES FRAGEN BARNY

### Frage

In meiner Abteilung gibt es neu einen Elternrat. Nun diskutieren der Präsident des Elternrates und die Abteilungsleiterin darüber, ob ich als Präses Einsitz in den Elternrat haben soll und manchmal sogar, ob es mich nun noch braucht.

### Antwort

Die Antwort auf die zweite Frage ist ein klares Ja. Und damit sind wir schon in der grossen Diskussion. Die PBS hat in ihrem Betreuungskonzept ein Betreuungsnetzwerk festgelegt, das, wenn alle Funktionen vorhanden sind, aus Elternrat, Coach, APV und Präses besteht. Für jede dieser Rollen gibt es spezifische Stellenbeschriebe. Sie sollen den\*die Abteilungsleiter\*in unterstützen und ihn\*sie betreuen in der wichtigen Aufgabe, eine ganze Abteilung zu leiten. Sind im Betreuungsnetzwerk viele Rollen vorhanden, dann bietet es sich an, dass sich die Betreuungspersonen und die Abteilungsleitung mindestens einmal im Jahr austauschen. Damit kann verhindert werden, dass die AL von allen die gleiche «Leistung» erhalten beziehungsweise überbetreut werden. Eine ideale Lösung ist auch, dass der\*die Präses formal Mitglied im Elternrat ist, so können Doppelspurigkeiten schon im Vorfeld besprochen werden. Die genauen Rollenbeschriebe und Abgrenzungen finden sich in der Broschüre «Betreuen in der Pfadi», die beim VKP oder bei Hajk bezogen werden kann.



#### Bildquellen

##### Cover:

[www.pixabay.com/StockSnap](http://www.pixabay.com/StockSnap)

##### Seite 4:

CLOUIE Design, [clouiedesign@gmail.com](mailto:clouiedesign@gmail.com)

##### Seite 5:

Adrian Müller privat

##### Seite 7:

[www.wikipedia.org/Flappiefh](http://www.wikipedia.org/Flappiefh)

##### Seite 8 & 9:

Martina Meyer / Flugs

## VKP AKTUELL

### VKP-Präsestagung am 15. September 2021

Neben der grossen, gemeinsamen Präsestagung mit Jubla und damp, die alle zwei Jahre stattfindet, organisieren wir alternierend mit dem Präsekurs unsere VKP-Präsestagung. Da wir die gemeinsame Tagung um ein Jahr verschieben mussten und wir letztes Jahr den Präsekurs durchführen konnten, steht nun im September die VKP-Präsestagung an, und zwar am Mittwoch, 15. September 2021, in unseren Räumlichkeiten in Luzern. Die Tagung dauert von 10.15 Uhr bis 16.30 Uhr und die Teilnahme ist kostenlos. Das Thema wird «Zeit» sein. Zeit ist bekanntlich ein beschränktes Gut und das fiese daran ist, dass sie immer weiter voranschreitet. Oft müssen Präses feststellen, dass sie gerne mehr machen würden, aber die Zeit dazu fehlt. Zeit also, sich genauer mit der Zeit auseinanderzusetzen. Inhalte werden unter anderem sein: Zeitaspekt bei Aufgaben und Tätigkeiten als Präses (wie viel Zeit habe ich), Zeitfresser, Präsenz in der Abwesenheit (wie pflege ich einen guten Kontakt, wenn ich wenig Zeit habe oder nicht anwesend sein kann). Melde dich doch gleich per Mail ([vkp@vkp.ch](mailto:vkp@vkp.ch)) an.

An der Fussball-WM 1986 gingen Hand und Fuss eine unerreichte Symbiose ein. In der 51. Spielminute erzielte Diego Maradona vor 114 580 Zuschauern im Viertelfinale gegen England ein irreguläres Tor. Mit der linken Hand lenkte er den Ball über den heraus-eilenden englischen Torhüter Peter Shilton. Die Proteste nützten nichts, der Schiedsrichter entschied auf ein reguläres Tor. Nach dem Spiel sagte Maradona vor laufenden Kameras: «Es war ein bisschen Maradonas Kopf und ein bisschen die Hand Gottes». Der Trainer Englands sah das freilich ein wenig anders, er war der Ansicht, dass «es die Hand eines Halunken» war.

# FLINKE FÜSSE

Fussgymnastik einmal anders.

Unterhaltsame Spiele für Barfuss-Fans.

Von Martina Meyer / Flugs

Reingequetscht in muffige Turn- oder Wanderschuhe fristen unsere Füsse ein Schattendasein. Dabei tragen sie unser gesamtes Gewicht, sorgen für Antrieb, Balance und Beweglichkeit. Höchste Zeit also, ihnen etwas «Auslauf» zu verschaffen. Für die nächste Aktivität haben wir euch verschiedene Geschicklichkeits-Spiele für den Fuss herausgesucht – füsseln erlaubt!

## Bonbon weitergeben

Die Kinder werden in zwei gleich grosse Gruppen aufgeteilt. Sie stellen sich auf einer Geraden auf und versuchen, so schnell wie möglich zehn (mehr oder weniger, da könnt ihr variieren) Bonbons von einem Kinderfuss zum anderen weiterzugeben. Damit die Bonbons danach auch gegessen werden können, bitte einzeln verpackte kaufen.

## Würfel-Weitwurf

Die Kinder werden in zwei gleich grosse Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen gleich grossen Würfel. Nun müssen die Mitspieler\*innen mit Zehen-, Fuss- und Beineinsatz den Würfel möglichst weit werfen. Um die Distanzen nicht

immer einzeln messen zu müssen, kann das Feld vorher in einzelne Zonen aufgeteilt werden. Die am weitesten entfernte Zone gibt am meisten Punkte. Die Punkte aller Mitspieler\*innen werden am Schluss addiert. Sieger ist, wer am meisten Punkte «gewürfelt» hat.

## Socken sortieren

Die Kinder werden in zwei gleich grosse Gruppen aufgeteilt. Alle Mitspieler\*innen ziehen die Socken aus und mischen sie auf einem Haufen. Auf Kommando müssen beide Teams versuchen, nur mit den Füßen die Socken-Pärchen wieder den richtigen Mitspieler\*innen zuzuweisen. Das schnellere Team gewinnt.

## Gegenstände ertasten

Jaja, mit den Händen ist das was Leichtes. Wie sieht es aber aus, wenn man mit verbundenen Augen auf einmal mit nackten Füßen verschiedene Dinge erraten muss? Die Gegenstände sollten nicht zu zerbrechlich und nicht zu schwer sein.

KOMPASS  
4/2021, 82. Jahrgang  
erscheint sechsmal jährlich  
ISSN 1661-3996

Herausgeber  
Verband Katholischer Pfadfinderinnen  
und Pfadfinder VKP

Jahresabonnement  
Für aktive Pfadi CHF 32.–, sonst CHF 37.–  
(Ausland CHF 35.–/40.–)  
Das Abonnement ist nur auf Jahresende  
schriftlich kündbar. Postkonto: 60-21832-5

Redaktion und Adressänderungen  
Zeitschrift Kompass, VKP  
St. Karliquai 12, 6004 Luzern  
Tel. 041 266 05 00  
e-mail: kompass@vkp.ch, www.vkp.ch

Gestaltung  
icona basel  
Angensteinerstrasse 38, 4052 Basel  
Tel: 061 312 25 10  
www.icona-basel.ch

Druck und Versand  
Oberholzer AG

KOMPASS Equipe  
Thomas Boutellier, Olten; David Joller, Bern;  
Michael Weber, Zofingen; Martina Meyer,  
Hergiswil