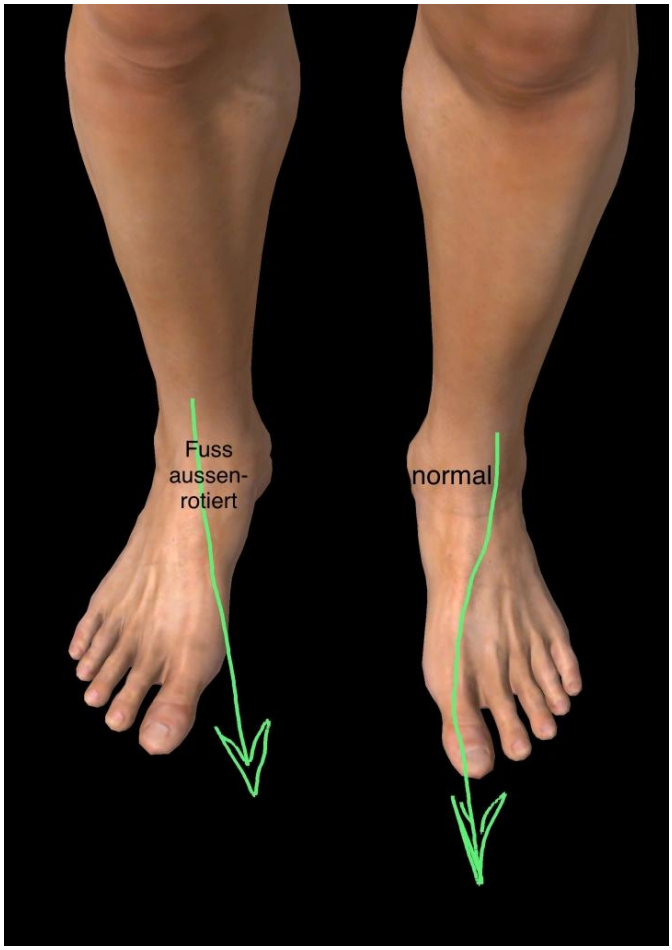
Der Entengang steht am Anfang

Als „Entenfüsse“ wird der Aussenrotationsgang oder auch Zehenaussengang deiner Füsse bezeichnet. Deine Zehen zeigen beim Gehen und Stehen nach aussen. Auch wenn das bei kleinen Kindern häufig vorkommt und sie daraus normalerweise herauswachsen, kann sich der Aussenrotationsgang auch ausbilden oder verschlimmern, während man heranwächst.

Dies wird als „Untergang der Füsse“ angesehen, da dabei die Hauptkraftlinie im Fuss über die schwächste Stelle des grossen Balkons des Innengewölbes wegläuft, welches dann beginnt einzusinken. Optimal würde diese Kraftlinie von der Ferse in der Mitte des (parallel stehenden!) Fusses zu den Zehen verlaufen.



Hauptkraftlinien im normal oder im aussenrotiert ausgerichteten Fuss.

Bei dieser geraden Fusshaltung wird der Fuss ideal als eigentliche Längsfeder

genutzt. Alle federnden Gewölbe des Fusses (innen, aussen und das vordere) führen dazu, dass der Fuss durch das eigene Körpergewicht in der Standphase des Gehens/Laufens nach unten gedrückt wird. Dann kann vor der Schwungphase durch Lösen dieser Federspannung 70 Prozent der Energie für das Abstossen geliefert werden. Bei parallelen Füssen geschieht also das Abstossen entspannt und ohne grossen Energieaufwand.

Eine kleine Anpassung beim Gehen mit dem Resultat eines Parallelisieren der Fussstellung kann bei Kniearthrose ähnlich wirksam sein wie Medikamente – und den Knorpelabbau verlangsamen. Das zeigt 2025 eine randomisierte kontrollierte Studie der Stanford University, veröffentlicht in *The Lancet Rheumatology*.

Senk- und Plattfüsse – auch Spreizfuss …

Dramatischer für unsere Füsse wirkt sich aber aus, dass beim nach aussen gerichteten „Entenfuss“ durch die drastisch vermehrten Kräfte, die auf das Innere Längsgewölbe wirken, dieses langsam kollabiert – und damit der Beginn des Senk- und Plattfusses besiegelt wird.
Zudem bewirkt der immer damit einhergehende Fersengang (Gewicht nur im hinteren Teil des Fusses und Vorfuss nicht belastet) ein Untergang und Einsinken des vorderen Quergewölbes und damit die Entstehung des Spreizfusses mit der Komplikation Hallux valgus und Hammerzehen.
Dies geschieht beim Joggen viel schneller und stärker, da die Kräfte, die dabei die Gewölbe unserer Füsse aushalten müssen, bis zum dreifachen Körpergewicht gesteigert sind.

Die Lösung dieses Haltungsproblems liegt nun nicht in den Füssen, sondern in unserer Gesamthaltung, die bewirkt, dass unsere Füsse als Endorgan dann nach aussen gezogen werden. Diese Haltung wiederum wird durch unsere Funktion im Gehen und Laufen bedingt (und auch verändert!). Wir müssen also die Haltung und Funktion unseres ganzen Körpers anschauen.

Welche Haltung/Funktion verursacht diese

Aussenrotation?

Wir werden unten sehen, dass eine verspannte und dann auch verkürzte Extensoren- oder Streckermuskelschlinge des Beines den Fuss erst nach aussen zieht!

Extensorenschlinge des Beines
1) Stärkste Aussenrotatoren der Hüfte sind die Gesässmuskeln (v.a. Musculus gluteus maximus und medius)
2) Strecker im Kniegelenk (v.a. M. quadriceps femoris)
3) Unterschenkelstrecker (v.a. M. tibialis anterior >> Shin Splint)

Welche Haltung und welcher Laufstil verspannt diese Muskelschlinge?

Geh mal raus und schau dir all die Jogger*innen an. Dort siehst du schön, wie ein zu aufrechter Laufstil mit Fersengang und dem Schwerpunkt hinter dem Lot (meist auch Kopf als Ausgleich vorne, also mit leichtem Rundrücken) zu einer allgemeinen Aussenrotation des Beines führt und die Füsse dann nach aussen zeigen.

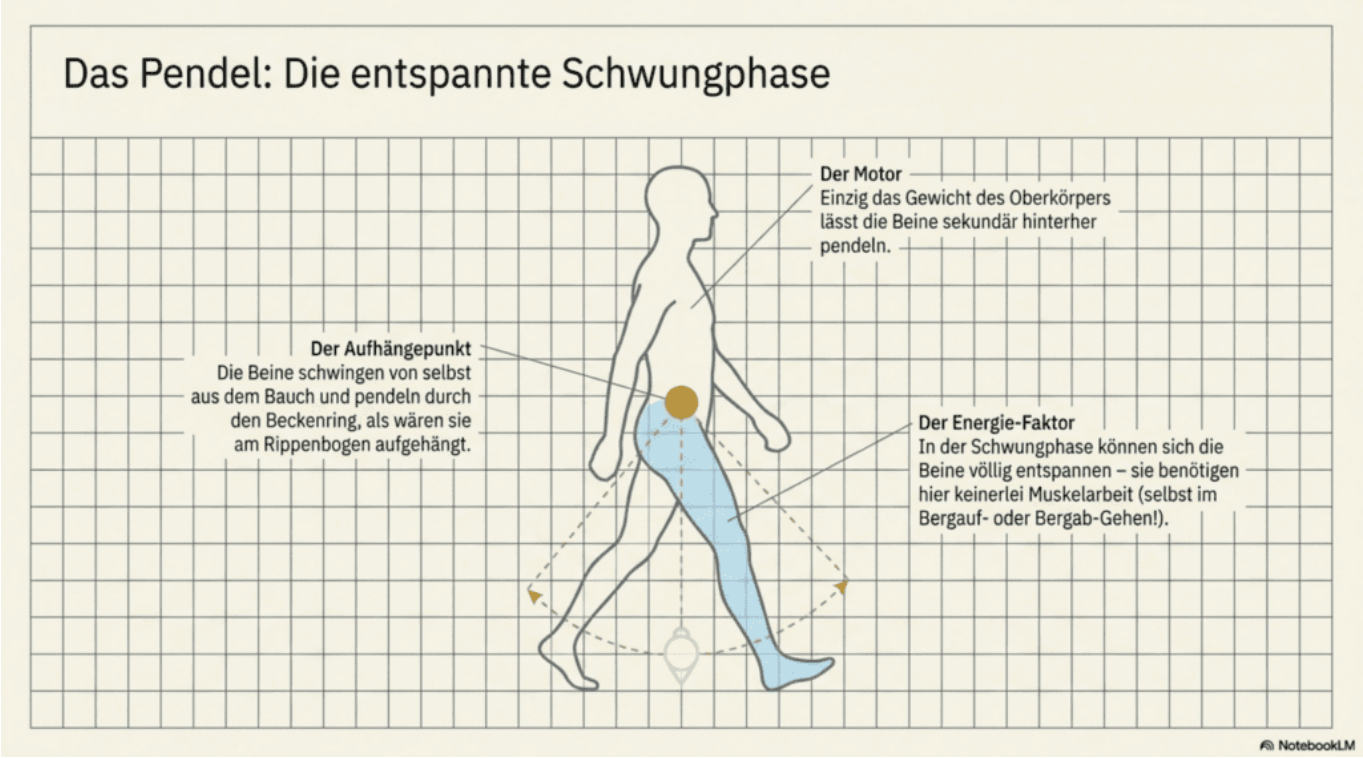
Was tun?

Zuerst mal: Niemals das „Endorgan“ Fuss gerade stellen wollen! Ist zwar einleuchtend, aber grundfalsch. Die Füsse sollen (vor allem in der Schwungphase) voll entspannt sein können.
Die Veränderung des Laufstils wird dann schlussendlich auch den Fuss wieder mehr nach innen rotieren lassen. Die Fussstellung verbessert sich also passiv, von selbst – bis unsere Füsse dann optimalerweise wieder parallel zueinander sind.

Oben haben wir gesehen, dass die verspannten und verkürzten Strecker und Aussenrotatoren des Beines den Fuss nach aussen ziehen. Wie kann ich diese Muskelschlinge in der Schwungphase des Beines voll entspannen? Wie verändere ich diese zu aufrechte Haltung, die mich (durch die Schwerkraft) eher nach hinten zieht und die ein aktives Heben des Beines in der Schwungphase bewirkt – und damit eine verspannte Streckerschlinge?

Die Antwort kann man in Stichwörtern umschreiben: Gehen/Laufen mit dem

Gewicht des (vorne konvexen) Oberkörpers, mit der Schwerkraft also – Ganzfusslaufen (nicht nur Vorfuss allein) – entspanntes Schwingen der Beine aus dem Hüftgelenk heraus: eine Bewegung, die entspannt, beinahe passiv wie ein Pendel, von selbst geschieht – mit völlig entspanntem Quadrizeps, Gluteus- und Unterschenkelstrecker-Muskeln in der Schwungphase ...



Auf meiner Joggingseite habe ich darüber bereits ausführlich geschrieben – und dies beantwortet all unsere Fragen >>>
Auch hier an anderem Ort>>>

Auch Charlie Chaplins Oberkörper ist vorne konkav und neigt nach hinten (Becken ist vor dem Lot) und der Kopf nach vorne...

Gehen, Wandern, Joggen: Bewegung aus Entspannung und von innen >>>

Bein- und Fussfehlstellungen sind Fehlhaltungen des ganzen Körpers >>>

Folgen einer verspannten Extensorenschlinge des Armes >>>

Photo by Umanoide on Unsplash

Letzte Aktualisierung durch Dr. med. Thomas Walser:
08. Mai 2026