

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 86 (2008)

Heft: 5

Artikel: Auf diesen Trägern fußt unser Wohlbefinden

Autor: Stettler, Susanne

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724451>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

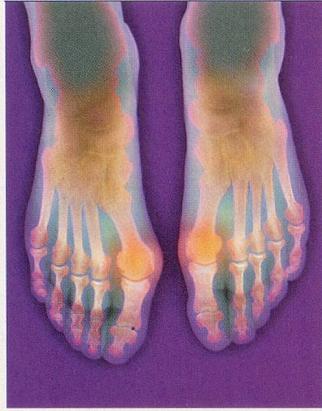
Download PDF: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Auf diesen Trägern fusst unser Wohlbefinden

Sie tragen uns durchs Leben und finden trotzdem kaum Beachtung. Das ändert sich allerdings umgehend, wenn die Füsse einmal streiken. Wir zeigen Ihnen, wie viel und welche Pflege unsere Füsse benötigen, damit sie möglichst lange gesund und schmerzfrei bleiben.

Von Susanne Stettler



Unscheinbar und unverzichtbar:
Unsere Füsse haben
mehr Beachtung verdient.

Sie sind einfach da. Wie selbstverständlich. Und darum nimmt man sie jahrelang kaum wahr. Erst wenn sie einmal wehtun und ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen können, rücken sie ins Zentrum des Interesses. Kurz und gut: Unsere Füsse fristen ein Schattendasein. Dabei würden sie tägliche Aufmerksamkeit und Pflege verdienen – denn schliesslich tragen uns die Füsse im Laufe des Lebens über 160 000 Kilometer weit. Und sind dabei gar nicht mal anspruchsvoll. Schon das folgende Basisprogramm reicht in der Regel:

- Füsse regelmässig waschen, auch zwischen Zehen gut trocknen, um Fußpilz vorzubeugen.
- Mehrmals wöchentlich eine fettende Salbe einreiben, um die Haut geschmeidig zu halten und der Bildung von trockener Hornhaut entgegenzuwirken.
- Die Zehennägel gerade schneiden, damit sie nicht einwachsen.
- Den Füßen ab und zu Frischluft gönnen.

Mit diesen einfachen Massnahmen lässt sich schon viel tun, damit sich die Füsse und deren Besitzer wohl fühlen. Doch ab wann stimmt etwas nicht mehr? «Das lässt sich nicht so einfach definieren», sagt Dr. med. Pascal Rippstein, Vorsteher der Abteilung für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie der Schulthess-Klinik in Zürich. «Ich würde aber sagen, dass ein Fuß, der funktionstüchtig ist und nicht wehtut, prinzipiell gesund ist. Selbst deformierte Füsse wie zum Beispiel Plattfüsse bereiten nicht zwingend Schmerzen. Eine Abweichung von der normalen Anatomie stellt kein Problem dar, wenn keine Beschwerden auftreten.»

Gesunde Füsse müssen also nicht unbedingt schön sein, Ästhetik kommt nicht an erster Stelle. Grossen Stellenwert haben dagegen die Schuhe. Sie sollten bequem sein, den Fuß stützen und möglichst nicht einengen. Ab und zu Stilettos mit hohen Absätzen zu tragen, ist keine Todsünde – solange hochhackige Schuhe nicht zur Alltagsfussbekleidung werden. Ständig Schuhe zu tragen, ist nämlich viel proble-

Fuss-Fitnessprogramm

Wenn die Füsse schmerzen, können diese einfachen Übungen Linderung bringen.
Führen Sie das Fuss-Fitnessprogramm so oft wie möglich durch, mindestens aber zweimal täglich.

Hinterne Oberschenkelmuskulatur

- Gerade hinstehen und ein Bein gestreckt z. B. auf den Tisch oder das Sofa legen.
- 20 bis 30 Sekunden so verharren und dann dieselbe Übung mit dem anderen Bein wiederholen.
- Nicht wippen. Es darf nicht schmerzen.

Wadenmuskulatur, 1. Übung

- Gerade hinstehen, sich mit den Händen an der Wand abstützen und mit einem Fuß einen Schritt nach hinten gehen.
- Versetztes Bein gestreckt und die Ferse am Boden lassen.

- Druck auf die Ferse des hinteren Beines geben, bis der Wadenmuskel spannt.
- 20 bis 30 Sekunden so verharren und dann dieselbe Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Wadenmuskulatur, 2. Übung

- Gerade hinstehen und z. B. ein Holzscheit vor sich auf den Boden legen.
- Den einen Fuß auf Holzscheit legen, Bein gestreckt lassen, Ferse auf dem Boden aufstützen.
- Den Körper leicht nach vorne neigen, bis der Wadenmuskel spannt.

- 20 bis 30 Sekunden so verharren und dann dasselbe mit dem anderen Bein wiederholen.
- Nicht wippen. Es darf nicht schmerzen.

Zehenmuskulatur

- Sich auf einen Stuhl setzen und die Beine übereinanderschlagen.
- Mit der Hand vier Zehen fassen und nach unten halten.
- Zugleich grosse Zehe nach oben ziehen und mit Daumen Gegendruck am Fussballen geben.
- 20 bis 30 Sekunden so verharren und dann dasselbe mit dem anderen Bein wiederholen.
- Nicht wippen. Es darf nicht schmerzen.



matischer, als die Ergonomie mal der Eleganz zu opfern. Denn Barfussgehen ist eine Art Bodybuilding für die Füsse. Der Orthopäde: «Die Leute sollten öfter barfuss gehen, denn in Schuhen wird die Fußmuskulatur zu wenig beansprucht und folglich mangelhaft trainiert.» Und wer nicht fit ist, macht schneller schlapp.

Das gilt auch für den Fuß. «Dieser funktioniert mit seinen eigenen Muskeln, aber auch mit jenen des Unterschenkels», erklärt Pascal Rippstein. Nur logisch daher, dass gezielte Übungen (siehe Kasten links) die Füße kräftigen und helfen, sie gesund zu erhalten. «Dieses Training sollte man sich angewöhnen wie

das Zähneputzen jeden Morgen und Abend», empfiehlt Rippstein.

Was sind nun aber die häufigsten Probleme, mit denen Seniorinnen und Senioren kämpfen? «Die Klassiker sind der Hallux valgus und die Hammerzehe. Beides Deformationen, die vom normalen Alterungsprozess begünstigt werden, häufig aber auch erblich bedingt sind», sagt der Fußexperte. Was viele nicht wissen: Hallux und Hammerzehe hängen oft zusammen. Steht die Großzehe nicht gerade, kann sie wegen der Fehlstellung nicht mehr richtig stützen, was eine Mehrbelastung für die anderen Zehen bedeutet. Als Folge davon entsteht mit der Zeit

Was ist ein Hallux valgus?

Als Hallux valgus (Ballenzehe) bezeichnet man in der Orthopädie eine der häufigsten, vor allem bei Frauen vorkommenden Fehlstellungen am Fuß. Dabei weicht die grosse Zehe nach aussen ab, der dazugehörige Mittelfussknochen und der Mittelfusskopf (Zehenballen) nach innen, und sie stehen dort deutlich hervor. Aus dem anfänglich kosmetischen Problem können sich mit der Zeit ernsthafte Beschwerden entwickeln. Entzündung und Schwellungen am Ballen (Mittelfusskopf), Fehlbelastungen und beginnender Gelenkverschleiss (Arthrose) führen zu mehr oder weniger starken und dauerhaften Hallux-valgus-Schmerzen. Bei Patienten mit Hallux valgus kommen je nach Schweregrad konservative oder chirurgische Behandlungen infrage.

Symptome:

- Ästhetisches Problem
- Schwielenbildung, chronische Reizzustände der Haut und des Schleimbeutels
- Zunehmender Druck- und Bewegungsschmerz (Hallux-valgus-Schmerz)
- Fortschreitende Arthrose und Bewegungseinschränkung im Zehengrundgelenk
- Folgedeformitäten wie Hammer- und Krallenzenhen

Ursachen:

- Erbliche Belastung
- Erworben Belastungsdeformität infolge von Senk-/Spreizfuss und Knick-/Plattfuss
- Zerstörung des Grundgelenks durch Arthrose und Gicht

ein Druckschmerz unter dem Fussballen, und die stabilisierenden Weichteile degenerieren zunehmend, bis sie nachgeben. Das Resultat dieses Prozesses ist die Hammerzehe. Die Hammerzehe ist daher meistens ein Produkt des Hallux valgus.

Frauen entwickeln dreimal häufiger Hallux valgus als Männer. Wer jedoch glaubt, sie seien selbst schuld, weil sie ständig falsches Schuhwerk getragen haben, irrt. Rippstein: «Natürlich fördert das Tragen spitzer und hochhackiger Schuhe den Hallux, wesentlich grössere Bedeutung kommt aber der Veranlagung zu. So gesehen ist es Glückssache oder eben Pech, ob jemand einen Hallux bekommt oder nicht.» Ist der Hallux erst einmal da und tut er zudem noch weh, muss man handeln. Leidet der Patient nur auf der Innenseite des Fussballens an Druckschmerz, kommen breite und weiche Schuhe zum Einsatz. Macht der Ballen Beschwerden, verordnet der Orthopäde spezielle Einlagen und/oder Schuhe mit stabilen Sohlen. Beides soll den Druck verteilen.

In letzter Zeit ist die Spiraldynamik im Gespräch, mit deren Hilfe durch gezieltes Training bestimmter Fussmuskeln die Hallux-valgus-Deformität – wie es in der Fachsprache heisst

Buchtipps

- Gilbert Klüppel/Ulrich Kuhnt: «Gesunde Füsse», Compact-Verlag, CHF 22.– (erscheint demnächst).
- Petra Mommert-Jauch: «Gesunde Beine – gesunde Füsse», BLV-Buchverlag, CHF 23.80.
- Christian Larsen: «Gut zu Fuss ein Leben lang. Fussschule», Trias-Verlag, CHF 36.–.

Internetlinks

- www.schulthess-klinik.ch (unter Medizinische Zentren «Untere Extremitäten» anklicken und danach «Fusschirurgie»)
- www.fusszentrum.eu
- www.sprechzimmer.ch (Suchbegriff «Gesunde Füsse»)
- www.br-online.de (Suchbegriff «Gesunder Mensch»)
- www.fuss-spitex.ch («Gesunde Füsse» anklicken)

– gebremst oder sogar rückwärtig gemacht werden könne. Dr. med. Pascal Rippstein ist ein wenig skeptisch: «Diese Wirkung wurde nicht in klassischer Form wissenschaftlich bewiesen und widerspricht der Fachliteratur, welche das Gegenteil behauptet. Die Erfahrung mit Patienten in der Schulthess-Klinik zeigt, dass diese Therapie zwar häufig ein allgemeines Plus bringt, indem sich die Füsse wieder wohler fühlen. Die Hallux-valgus-Problematik lässt sich aber nicht per se so korrigieren.»

Im chirurgischen Eingriff – 90 Prozent der Operierten sind Frauen – bringt der Orthopäde den nach innen ausweichenden Mittelfussknochen durch einen Schnitt in den Knochen wieder ins Lot und fixiert ihn mit ein bis zwei Minischrauben. Die Grosszehe sitzt so wieder «gerade» auf dem Mittelfussknochen. Das Gute daran: Meist kann man die Operation in Fussanästhesie (Fussblock) durchführen, eine Vollnarkose also vermieden werden. Zudem darf die Mehrheit der Patienten dank eines Spezialschuhs den Fuss sofort wieder beladen und das Spital nach zwei Tagen verlassen. Nach Abschluss des Heilungsprozesses ist das System wieder «wie neu». Und das Problem in den meisten Fällen gelöst.

Inserate

Kaum zu glauben

Mieten Sie Ihr Pflegebett solange Sie es benötigen

- Innert 24 Stunden nach Bestellung fix-fertig bei Ihnen zu Hause aufgestellt
- Seit über 20 Jahren für Sie unterwegs
- Täglich ganze Schweiz
- Vielfältiges Produktesortiment
- Offizielle Mietstelle für EL und Krankenkassen

heimelig betten
unentbehrlich für die Pflege zu Hause!

Zuversichtlich ins Alter!
Jetzt unverbindlich Unterlagen anfordern Tel. 071 672 70 80



Vermietung
und Verkauf



**heimelig
betten**

PFLEGE · KOMFORT

Heimelig Pflegebetten
Gutenbergstrasse 4
8200 Kreuzlingen
Tel. 071 672 70 80
Fax 071 672 70 73
Notfall 079 600 74 40
www.heimelig.ch



Verwöhnen Sie sich mit einem Ausflug
in die schönsten Regionen der Schweiz....
und einer FLYER Miete

Ein FLYER fährt sich wie ein normales Fahrrad, ausser dass die eigene Muskelkraft durch einen lautlosen Elektromotor mehr als verdoppelt wird. Somit erklimmen Sie fast jeden Berg mit der Leichtigkeit eines Sportlers. An rund 150 ausgewählten Orten stehen 500 Miet-FLYER für Sie bereit. Über 200 Akkuwechselstationen sorgen dafür, dass Sie immer «unter Strom» radeln. FLYER Fahren bedeutet Lebensfreude, Fahrspaß und Abenteuer.

Bestellen Sie den neuen FLYER Produktkatalog 2008 oder die Übersicht der zahlreichen FLYER Vermietstationen: www.flyer.ch oder +41 34 448 60 60

FLYER
Innovation in Mobility



Die Schokoladenseite des Radfahrens..
mit dem original Schweizer Elektrovelo FLYER