Gut zu Fuss auf Schritt und Tritt

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 3: **PMS - die Tage vor den Tagen : die Ursache und die probaten Mittel**

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557682

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

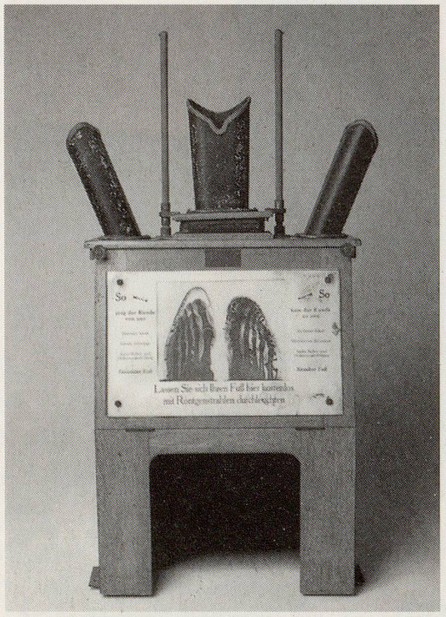
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gut zu Fuss auf Schritt und Tritt

Verliebte achten auf die Augen, den Po oder den Busen des Objekts der Begierde, Personalchefs mustern die Hände (und vielleicht auch verstohlenen Blickes die Beine) der künftigen Mitarbeiterin. Das Stiefkind Fuss hingegen steht so gut wie nie im Blickpunkt des Interesses – dem armen Aschenputtel und all seinen warnenden Tauben zum Trotz. Dabei müssten Füsse hochgeachtet sein, denn erst der aufrechte Gang (und die damit verbundene Belastung der untersten Extremitäten) erlaubt die angemessen-ansehnliche Präsentation der anderen Schönheiten des menschlichen Körpers.

Wir bewundern die Geschwindig- und Geschmeidigkeit, mit der Affen sich von Ast zu Ast hangeln. Viel gerechter wäre es, wenn die Affen *uns* bewunderten: vom extravaganten Marilyn Monroe'schen Hüftschwung bis zum schlurfigen Gelatsche der Turnschuh-Generation sind alle Gangvariationen möglich, obwohl, vom Körperbau her gesehen, unsere Füsse zu klein und den Belastungen von Beton und Asphalt nicht gewachsen sind. Manche Biologen behaupten zwar, die Natur sei dabei, sich langsam zu korrigieren, indem die Schuhnummern jeder neuen Generation grösser werden, vergessen aber, dass auch die Körper in die Höhe schiessen und so die Belastung gleich bleibt, denn beim Gehen muss der Fuss das Vierfache des Körpergewichts abfangen. In jedem Fall brauchen unsere Füsse Entwicklungshilfe: Schutz und Halt durch gutes Schuhwerk.



Auf der Suche nach dem passenden Schuh wurden in den leichtsinnigen 50er Jahren sogar Durchleuchtungsapparate mit Röntgenstrahlen und drei Blickschächten eingesetzt.

Fusskrank durch ungeeignete Schuhe

Abgesehen von einigen angeborenen Fehlbildungen und Beschwerden, die in der Folge von Krankheiten wie Arthrose, Rheuma oder Diabetes auftreten, haben wir uns die allermeisten Krankheiten und Deformierungen der Füsse selbst zuzuschreiben: falsches Schuhwerk, mangelnde Durchblutung und fehlendes Muskeltraining richten viel mehr Schaden und Schmerzen an als angeborene Fehlbildungen. Durch ungeeignetes Schuhwerk kann es zu einer Erschlaffung, Schwächung und teilweisen Verhärtung der Muskulatur kommen. Es entwickeln sich Fehlhaltungen und Fehlstellungen des gesamten Fusses, der Zehen und des Fussgewölbes. Die Folgen sind nach einiger Zeit Schmerzen in den Zehen, an der Sohle, im Sprunggelenk, an Wade oder Schienbein, im Knie- und Hüftgelenk, im Rücken und nicht selten sogar Kopfschmerzen.

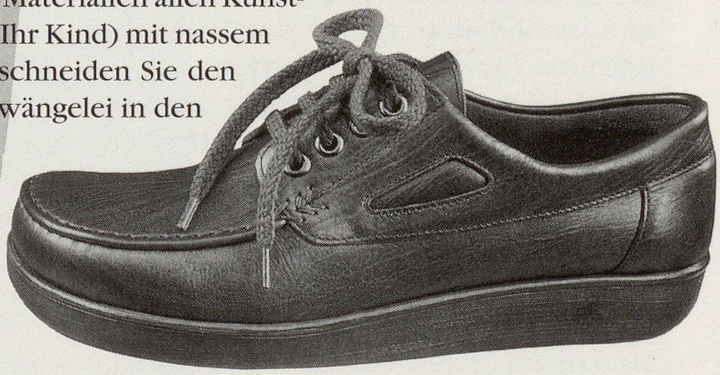
Absatz hin und Absatz her

Absätze sind ein umstrittenes Thema. Alle Fachleute sind sich darin einig, dass durch überhöhte Absätze, wie sie die Mode oft diktiert, ein

normales Abrollen des Fusses unmöglich gemacht und der Ballen überlastet wird. Das Fussgewölbe kann in der steilen Stellung, die durch Stöckelschuhe vorgegeben wird, nicht abfedern, und das bedeutet harte Schläge für Gelenke und Wirbelsäule. Wie aber nun ein Absatz aussehen soll – da gehen die Expertenmeinungen auseinander. Wenige propagieren die sogenannten Earth-Schuhe, bei denen die Ferse niedriger liegt als der Ballen, andere schwören auf die Null-Linie (Ballen und Ferse auf gleicher Höhe), die meisten meinen, ein keilförmiger, etwa zweieinhalb Zentimeter hoher Absatz sei optimal. Frauen tragen gern etwas höhere Absätze, doch sollten auch sie in der Regel eine Höhe von vier Zentimetern nicht überschreiten. Beim ständigen Tragen höherer Absätze verkürzt sich die Achillessehne, und damit wird schmerzloses Gehen ohne Absätze praktisch unmöglich.

Kriterien beim Schuhkauf

★ Lassen Sie sich Zeit. Ein guter Schuh ist meist nicht gerade billig, und ein Fehlkauf fatal. ★ Achten Sie nicht nur auf den Chic, sondern vor allem auf eine gute Passform: bequem, nicht zu schmal, nicht zu kurz, aber auch nicht zu gross (eine Daumennagelbreite zwischen längster Zehe und Schuhspitze, denn die Fussspitze rutscht bei jedem Schritt drei bis sechs Millimeter nach vorn.) ★ Besonderes Augenmerk verdient der Zehenbereich: die Vorderkappe muss breit und hoch genug sein, sonst entstehen Druck- und Reibungsstellen, was nicht nur Hühneraugen verursacht. ★ Erkundigen Sie sich, ob der Schuh in mehreren Weiten hergestellt wird. ★ Die Fersenkappe muss stabil sein, aber nicht so hoch, dass sie einschneidet. ★ Die Sohle sollte mit Luftkammern versehen und so dick sein, dass sie stossdämpfend wirkt, gleichzeitig aber so biegsam, dass der Fuss gut abrollen kann. ★ Klammern Sie sich nicht an eine feste Schuhgrösse; das sind lediglich Richtwerte, die von Hersteller zu Hersteller schwanken können. ★ Wird als Obermaterial Leder verarbeitet, kann der Fuss atmen, der Schweiss entweichen und der Schuh über Nacht austrocknen. ★ Bei Innensohle und Futter laufen natürliche Materialien allen Kunstprodukten den Rang ab. ★ Treten Sie (oder Ihr Kind) mit nassem Fuss auf ein Stück saugfähiges Papier und schneiden Sie den feuchten Fussabdruck aus. Er sollte ohne Zwängelei in den neuen Schuh hineinpassen. ★ Denken Sie daran, dass die Füsse abends breiter sind als morgens, und kaufen Sie Sommerschuhe nicht bei kühlem Wetter. ★ Tragen Sie zur Anprobe den richtigen Strumpf: zwischen Seidenstrumpf und Baumwollsocke kann eine halbe Schuhnummer liegen.



So oder ähnlich müsste ein Schuh mit bequemer und fussgerechter Passform aussehen: viel Platz für die Zehen, am Rist hochgeschnitten, flexible, stossdämpfende Sohle mit abgeflachten Enden für weiches Abrollen.

Wann braucht der Fuss Einlagen?

Zunächst: Einlagen sind Hilfsmittel, die meist überflüssig wären, hätte man stets auf richtige Schuhe geachtet. Fertige Stützeinlagen, sogenannte Pelotten aus Schaumstoff, Gummi, Kork oder Plastik,

Was tun bei den 6 häufigsten Problemen mit den Füssen?

Angelika Rüedi ist ausgebildet in biologischer Fusspflege und -therapie, Fussreflexzonenmassage, Bein- und Cellulitisbehandlung. Die Gesundheits-Nachrichten fragten die Fachfrau, die sich auch mit orthopädischen Einlagen auskennt, was bei der allgemeinen Fusspflege zu beachten ist, was man zu Hause tun kann, und welche Probleme man besser den Fachleuten überlässt. Frau Rüedi, Institut für biologische Fuss- und Beinbehandlung, Im Dorf 9, CH 9245 Oberbüren, Tel. 073/ 50 63 27, gibt folgende Ratschläge:

❶ Fussschweiss

Eine nützliche Einrichtung des Körpers, sich gewisser Giftstoffe zu entledigen. Man sollte ihn daher nicht künstlich unterdrücken, sondern die Füsse täglich waschen und dabei keine entfettenden Seifen benutzen, sondern warme, milde Bäder (Salbei, Thymian, Essig) bevorzugen. Wählen Sie Strümpfe und Socken aus natürlichen Materialien.

❷ Trockene Haut

Lässt sich vermeiden, indem man die Füsse nach dem Bad mit einem pflegenden Öl (z. B. *Juniperosan* von A. Vogel mit Wacholder- und Thymianöl) kräftig massiert. Durchblutungsfördernde Massagen tun jedem gut, sind aber besonders wichtig für ältere Menschen, deren Kreislauf nicht mehr so gut arbeitet. Auch die *Bioforce-Crème* hält trockene Haut weich und geschmeidig. Eine solche Pflege beugt unangenehmen Rissen und Schrunden vor, die Eingangspforten für Infektionen sein können.

❸ Schwielen und Hornhaut

Sind meist Anzeichen für eine Überbelastung durch falsches Schuhwerk. Schuhe wechseln und die harte Haut nur mit Bimsstein entfernen, keinesfalls mit Metallfeilen oder -schabern. Gehen Sie dabei nicht zu radikal vor, sondern bauen Sie die verhornten Hautschichten ähnlich langsam ab wie sie entstanden sind.

❹ Hühneraugen

Auch Hühneraugen entstehen immer nur dort, «wo der Schuh drückt». An diesen Stellen verdickt sich die Haut, unter Umständen bildet sich in der Mitte ein Dorn. Tragen Sie fussgerechte Schuhe, die Zehen brauchen Platz. Handelsübliche Hühneraugenmittel enthalten eine Säure, die nur für kleinste Flächen geeignet und bei tiefen Hühneraugen nicht empfehlenswert ist. Die Fusspflegerin kennt natürliche Mittel, durch die sich die Hornschichten schonend abtragen lassen.

❺ Dorn- oder Sohlenwarzen

Schmerzhafte, schwielig verhornte Stellen auf der Fussohle, die mit Warzen eigentlich nichts zu tun haben. Entstehen durch Virusinfektion auf unhygienischen Böden (Hotels, Schwimmbäder, etc.). Müssen vom Arzt vereist, verödet oder operativ entfernt werden.

❻ Fersensporn und Entzündungen der Fussohle

Ein Fersensporn ist ein dornartiger, knöcherner Auswuchs auf der Unterseite des Fersenbeins am Ansatz überbeanspruchter Sehnen. Auch das Band aus Sehnen und Muskelgewebe, das von der Ferse zu den Mittelfussknochen verläuft, kann durch Überlastung, Dehnung, Zerrung oder Entzündung Schmerzen verursachen. Einlagen mit einer Aussparung beseitigen den Schmerz, doch die Ursache besteht meist in einer mangelnden Stützung des Fussgewölbes.

Lesen Sie auch den Artikel zum Thema Fuss- und Nagelpilz in den Gesundheits-Nachrichten vom Juli 95 und die Fusspflege-Tips in den GN vom Mai 95 nach.

können entlasten und Schmerzen verhindern. Weiche orthopädische Einlagen sehen vielleicht für den Laien ähnlich aus, sind aber mehr als das: sie können, auf längere Frist gesehen, die Fussstruktur wiederherstellen oder zumindest bessern.

Senk- und Spreizfuss: Gehen meist «Fuss in Fuss». Durch die zu flache Querwölbung des Senkfusses spreizt sich der Vorderfuss auseinander, und man hat oft Mühe, einen passenden Schuh zu finden. Schmerzen am Ballen, an den Zehen, Druckstellen und Hornhautschwielen sind häufig. Bei leichten Beschwerden genügen zur Schmerzentlastung weiche Spreizfusspelotten, in gravierenderen Fällen sorgen Masseinlagen vom Orthopäden auf Dauer für eine Korrektur. Bei Senk-Spreiz-Füssen kommt es oft zu einer Abknickung im Grundgelenk der Grosszehe. Dieser **Hallux valgus** wird begünstigt durch enge Schuhe und hohe Absätze. Aus der seitlichen Druckstelle kann sich eine Schleimbeutelentzündung entwickeln. Ohne Gegenmassnahme winkelt sich der grosse Zeh immer stärker ab, drückt die übrigen Zehen zur Seite oder übereinander, und mit der Zeit nimmt das Zehengrundgelenk Schaden. Abhilfe durch Schuhe, die breit genug sind, ringförmige Polster zur Druck- und Schmerzminderung und Spreizfusspelotten zur Verringerung der Fehlstellung. **Gekrümmte Zehen** entstehen ebenfalls durch unkorrigierte Spreizfüsse und zu kurze, enge Schuhe. Die schlimmste Form ist die **Hammerzehe,** bei der das Mittelgelenk nahezu rechtwinklig abgeknickt ist.

Der **Plattfuss** (die Sohle hat weder Längs- noch Quergewölbe) ist meist angeboren, muss weich abgestützt und mit guten Schuhen versorgt werden, was oft nicht einfach ist. Der **Hohlfuss** (überhöhtes Längsgewölbe, hoher Rist) ist ebenfalls meist angeboren, Beschwerden macht der stark überlastete Ballen. Manchmal sind gleichzeitig die Zehen stark eingekrallt und versteift. Ein Hohlfuss braucht den Ballen entlastende Einlagen oder gar Massschuhe. •IZR

Buch-Tip zum Thema:
Gary Null/Dr. Howard: «Gut zu Fuss ein Leben lang», 1992, BLV Verlagsgesellschaft mbH, München
ISBN 3-405-14286-5

... obwohl es bei weitem das Beste wäre, wenigstens auf Naturböden. Alle Säuglinge haben platte Füsse, weil sich auf der Sohlenunterseite noch viel Fettgewebe befindet. Mit Beginn des Laufens bis zum Alter von drei, vier Jahren bildet sich eine normale Wölbung heraus. Anders als beim ausgewachsenen Fuss ist in diesem Alter weiches Schuhwerk angebracht, das nicht in erster Linie halten und stützen, sondern möglichst viel Bewegungsspielraum geben und das freie Zusammenspiel aller Gelenke, Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder sicherstellen sollte.