

Sendung rundumgesund vom 24.10.2005:

["Gut zu Fuß - Endlich schmerzfrei laufen"](#)

Redaktion: Klaus Brock

Inhalt:

Hallux Valgus: Operieren oder nicht?	Seite 1
Wie Füße aus der Form geraten	Seite 4
Vorbeugen und behandeln: Das Konzept Spiraldynamik	Seite 5
Fit durch Walking	Seite 7
Wintertipps für gesunde Füße	Seite 9

Hallux Valgus: Operieren oder nicht?
von Anne Welsing

Erstaunlich: Acht von zehn Menschen, die an einem ausgeprägten Ballenzeh (Hallux Valgus) leiden und damit meist auch Hammer- oder Krallenzehen haben, sind weiblichen Geschlechts. Hallux Valgus ist zusammen mit dem Spreiz- und Senkfuß die häufigste Fehlstellung der Füße. Übrigens kennen Naturvölker diese Art von Fußkrankheit so gut wie gar nicht - wahrscheinlich, weil ihre Füße nicht in zu engen oder auch zu bequemen Schuhen regelrecht verkümmern, sondern barfuss oder in offenen Schuhen ständig gefordert werden.

'Hallux valgus' bedeutet wörtlich aus dem Lateinischen übersetzt: 'krummer großer Zeh'. Man nennt ihn auch 'Ballenzeh'. Weil der Ballen, also das Grundgelenk des großen Zehs nach außen steht, nennen ihn manche auch - nicht ganz korrekt - 'Überbein'. Oft ist ein Hallux valgus nur ein kosmetisches Problem, aber schätzungsweise vier von zehn Frauen über 45 Jahre haben Schmerzen, weil die großen Zehen schief verformt sind.

Es dauert Jahre, bis sich Fuß und Zehen so verformen. Oft gerät vorher oder gleichzeitig der ganze Fuß aus der Form und es entsteht ein Spreizfuß oder Senkfuß. Hallux valgus wird begünstigt von einer erblich bedingten Bindegewebsschwäche. Ursache können zudem Rheuma, Lähmungen oder Verletzungen sein. Nur selten ist eine derartige Fehlstellung angeboren.

Meistens erworben und nicht vererbt

In den meisten Fällen ist der Hallux valgus erworben: zu enge Schuhe sind der Hauptübeltäter, die über Jahre das Gleichgewicht der Fußmuskulatur, der Bänder und Sehnen stören. Die enge Spitze eines Schuhs zwingt die große Zehe in die unnatürliche Richtung. Tagtägliches Tragen von falschen Schuhen - zu spitz, zu eng und zu kurz sowie oft zu hoch - wirken sich auf das Zehengelenk und die gesamte Mechanik aus. Muskeln und Sehnen, die den Zeh gerade halten wollen, können sich nicht verlängern und ziehen weiter, bis er sich nach innen dreht und immer mehr aus seiner Achse gerät. Für kurze Zeit hält das flexible Zehengelenk Fehlbelastungen aus, aber schließlich gibt es nach, passt sich an und bleibt vom Schuh dazu gezwungen, schließlich in der falschen Haltung - dann auch ohne Schuh.

Schmerzen auf Schritt und Tritt

Und das tut weh auf Schritt und Tritt: Es beginnt mit Schmerzen im Grundzehengelenk, denn das wird nach außen gedrückt. Der mechanische Dauerreiz durch den Schuh am Ballen lässt die Haut rot werden, es kommt zu Schwellungen bis hin zur Schleimbeutelentzündung (Bursitis). Schleimbeutel liegen wie Gelkissen überall zwischen Muskel und Knochen und sollen beide vor Druck und Reibung schützen.

Und nach und nach kann sich durch den andauernden Druck an der Seite des Grundgelenks tatsächlich Knochenmasse neu bilden - eine Exostose, eine Art Überbein entsteht. Über Jahre hin verschleißt das Gelenk. Der große Zeh bedrängt die benachbarten kleinen Zehen, so dass auch sie aus der Form geraten und zu Hammer- oder Krallenzehen werden, die letzten Endes sogar unter oder über der großen Zehe liegen. Gleichzeitig entwickeln sich Schwielen und Hühneraugen. Dann passt endgültig kein normaler Schuh mehr - der Druck wird unerträglich, der körperliche und seelische Leidensdruck so groß, dass die meisten Betroffenen sich zu einer Operation entschließen.

Sobald man bemerkt, dass sich Fuß und große Zehen verändern, aber sie noch nicht schmerzen, lässt sich noch gut gegensteuern. Das Wichtigste ist jetzt, auf modisch enge Schuhe mit hohen Absätzen zu verzichten und eventuell Einlagen zu tragen, die das Quer- und Längsgewölbe des Fußes unterstützen.

Es gilt, den Ursachen für die Fußfehlstellung auf den Grund zu gehen. Der Arzt sollte beraten und aufklären über Möglichkeiten, wie man ein Weiterfortschreiten vielleicht noch verhindern kann. Eventuell ist Krankengymnastik sinnvoll, vielleicht auch manuelle Therapie, wie etwa Osteopathie oder eine Physiotherapie nach dem Konzept der Spiraldynamik. (siehe auch ['Spiraldynamik'](#)).

Auf jeden Fall aber sollte man einen Podologen (Spezialist für medizinische Fußpflege) und einen Orthopädietechniker zu Rate ziehen. Beide kennen mehr oder weniger hilfreiche Tricks und Hilfsmittel, die Beschwerden lindern können.

Und irgendwann stellt sich für jeden Betroffenen die Frage: Operation oder nicht? Orthopäden sagen, dass nur der chirurgische Eingriff eine echte Heilung bringen würde. Das heißt aber nicht, dass jeder Hallux valgus unbedingt operiert werden muss. Es gibt unterschiedliche Meinungen: Einige Mediziner empfehlen eine Operation 'so früh wie möglich', andere warnen davor, schon Jugendliche zu behandeln. Und manche andere, wie etwa der Studiogast Dr. Christian Larsen geht davon aus, dass viel zu viel und zu schnell operiert wird. Unbestritten ist: Ein Eingriff aus rein kosmetischen Gründen lehnen alle ab. Grundsätzlich sollte nur bei starken Schmerzen, Einschränkung des Gehens sowie großem Leidensdruck eine Operation erwogen werden.

Vielfalt von Operationsverfahren

Es gibt mehr als 150 Operationsverfahren, die sich teilweise nur geringfügig von einander unterscheiden. Der wichtigste Unterschied dabei ist, ob das Zehengelenk erhalten bleibt oder ob es teilweise entfernt wird. Nicht mehr erhalten kann der Chirurg ein Gelenk, wenn es durch Arthrose sehr stark geschädigt ist. Ein gängiges gelenkerhaltendes Verfahren besteht darin, dass ein Teil des Mittelfußknochens entfernt wird, der an der Zehenveränderung beteiligt ist. Und außerdem wird der seitlich vorstehende Ballen entfernt. Diese Methode hat aber zur Folge, dass der große Zeh danach etwas kürzer wird. Immer dauert es einige Wochen oder Monate, bis man den 'neuen' Fuß wieder richtig belasten darf.

Literaturtipps:

- Alexa Iwan / Anne Welsing
Fitte Füße
Vgs-Verlagsgesellschaft Köln 2004
ISBN 3802516621
14,90 Euro

Links zum Thema

- **Fitte Füße**
rundumgesund vom 27.5.2004
http://www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2004/20040527/index.jhtml
- **Hühneraugen und Co.**
Servicezeit: Gesundheit vom 1.8.2005
http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20050801/b_1.phtml
- **Hallux valgus - Ambulante und schonende OP am Ballenzeh**
Servicezeit: Gesundheit vom 19.7.2004
http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040719/b_3.phtml
- **Fußreflexzonen-Pressur**
Servicezeit: Gesundheit vom 15.3.2004
http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040315/b_2.phtml
- **Gesellschaft für Fußchirurgie e.V.**
Fuß Info
<http://www.gesellschaft-fuer-fusschirurgie.de/fuss-info.html>
- **Fuß und Sprunggelenk e.V.**
<http://www.fuss-chirurgie.de>
- **Hallux valgus**
Berufsgenossenschaftliche Kliniken Bergmannsheil, Bochum
http://www.bergmannsheil.de/pages/kliniken/chirurgie/kernklinik/patinfo_fuss_01.php
- **Der Hallux Valgus**
Private Seite
http://www.dr-gumpert.de/html/hallux_valgus.html
- **Spiraldynamik®**
Private Seite
http://www.spiraldynamik.com/sd0100_spiraldynamik.html

**Wie Füße aus der Form geraten
von Anne Welsing**

Für Kinder ist es das Normalste der Welt, ihre bloßen Füße und die noch beweglichen Zehen zu berühren und mit ihnen zu spielen. Bald werden sie eine wirklich tragende Funktion haben: Das Gewicht des Körpers ruht beim Gehen abwechselnd in zwei harmonischen Wellen auf linkem und rechtem Fuß: Zuerst setzt die Ferse auf, dann knickt der Fuß leicht nach innen und rollt am Außenrand und über den Vorfuß ab: Gehen wie auf einem Wasserkissen.

Biomechanisches Wunderwerk

Der Fuß ist ein echtes Wunderwerk: unzählige Bänder, Sehnen, Muskeln und dicke Fettpolster federn Stöße ab. Seine architektonische Konstruktion aus 28 Knochen bilden ein Längsgewölbe und vorn ein Quergewölbe. Das macht den Fuß so flexibel und tragfähig.

Unpassende Schuhe schaden statt schützen

Doch diese Wunderwerke malträtieren wir tagtäglich mit unpassenden Schuhen. Sie schaden den Füßen und geben ihnen auf dem harten Asphalt nicht den nötigen Halt. Die natürlichen Fähigkeiten der Füße verkümmern, so dass sie schließlich aus der Form geraten. So entsteht beispielsweise der typische Plattfuß: Bindegewebe und Gelenke leiern durch unpassende Schuhe und falsche Bewegungen so stark aus, dass das Längsgewölbe zusammensinkt. Auch Veranlagung und Übergewicht spielen natürlich dabei eine Rolle.

Habe ich Plattfüße?

Ob man Plattfüße hat, lässt sich mit einem einfachen Farbabdruck testen: verteilen Sie zum Beispiel Wasserfarbe in einer Schüssel, treten einmal mit dem nackten Fuß hinein und rollen ihn auf Zeichenpapier ab. Wenn der Abdruck vollkommen plan ist, könnte es sein, dass Ihr Fuß aus der Form geraten ist. Nicht jeder mit Plattfüßen hat Beschwerden. Allerdings werden im fortgeschrittenen Alter dadurch Fußwurzel- und Mittelfußarthrosen begünstigt.

Testen Sie Ihre Schuhe!

Mit einem solchen Abdruck lässt sich nicht nur testen, ob man Plattfüße hat, sondern auch, ob die Schuhe Fuß und Zehen genug Raum geben. Stellen Sie einen Schuh auf den Abdruck. Deckt der Schuh den Abdruck nicht völlig ab, sind Ihre Schuhe offenbar zu klein und zu eng. Vorderfuß und Zehen werden dann enorm zusammen gepresst.

Damenschuhe: oft zu spitz, zu eng und zu hoch

Modisch schick und schön anzuschauen sind sie ja, die meisten Schuhe für Frauen - aber nicht fußgerecht. Ob Frau wirklich auf Dauer ohne Schmerzen damit laufen kann ist fraglich. Zu spitz und zu eng - und oft dazu noch viel zu hohe Absätze: Bei flachen Schuhen ruhen drei Viertel des Körpergewichts auf der Ferse und ein Viertel auf dem Vorfuß. Je höher der Absatz, umso stärker verlagert sich das Gewicht fast vollständig nach vorne. Plateausohlen verhindern zudem das Abrollen.

Folge: Senk-Spreiz-Fuß

Wer ständig höhere Schuhe trägt, bekommt durchgetretene Füße; zu kleine und zu enge Schuhe verstärken die Deformation. Das Quergewölbe im Vorfuß senkt sich; aus diesem Senkfuß wird dann ein Spreizfuß, denn Zehen und Mittelfußknochen drücken sich auseinander. Ein solcher Senk-Spreiz-Fuß ist oft der Anfang von

Beschwerden auf Schritt und Tritt. So genannte Hammer- und Krallenzehen bis hin zum schmerzhaft veränderten Ballen am Großzeh (Hallux Valgus) können die Folgen sein.

Orthopädische Einlagen stützen

Einlagen sollen den vorgeschädigten Fuß entlasten und von Schmerzen befreien. Man unterscheidet korrigierende, stützende und bettende Einlagen. Sie werden vom Orthopäden verschrieben und individuell im Orthopädiefachhandel mit modernen Methoden aus hochelastischen Kunststoffschäumen hergestellt. Mittlerweile gibt es auch solche, die sogar in Pumps passen. Außer den losen Einlagen gibt es auch fixierte Einlagen, die direkt in einen Schuh eingebaut werden. Im Fachhandel oder in der Drogerie gibt es unzählige kleine Hilfen, die Zehen und Füße wirksam vor erneutem Druck schützen: von selbstklebenden Schaumgummiringen bis hin zu Zehenspreizern.

Sinnvoll sind bequeme Schuhe oder spezielle fußgerechte "Gesundheitsschuhe". Darüber hinaus haben Orthopädietechniker viele weitere Hilfsmittel zur Verfügung, die das Gehen angenehmer und vielleicht schmerzfrei machen. Nicht zuletzt gibt es die Möglichkeit, sich orthopädische Schuhe individuell anfertigen zu lassen.

Fußgymnastik empfohlen

Bei verschiedenen Fehlstellungen wirken Einlagen erst dann optimal, wenn Betroffene zugleich auch Muskulatur, Sehnen und Bänder durch gymnastische Fußübungen stärken. Und nicht zuletzt kann man mit Fußgymnastik auch vorbeugen. Das A und O, um Fehlstellungen zu vermeiden und nicht zu verschlimmern, sind passende Schuhe. Und da sollten wir - vor allem jüngere Frauen - kompromissbereiter sein und öfter vom spitzen Absatzschuh auf bequeme Sneaker umsteigen.

Vorbeugen und behandeln: Das Konzept Spiraldynamik von Anne Welsing

Spiraldynamik ist so etwas wie eine dreidimensionale Gebrauchsanweisung für den menschlichen Körper in Haltung und Bewegung - von Kopf bis Fuß. Das Konzept beruht auf anatomisch funktionellen Prinzipien - etwa der Spirale als einem überall in der Natur zu beobachtenden Bauprinzip. Auf die Therapie von Fußdeformitäten wie etwa den Spreizfuß bezogen heißt das: Die zugrunde liegende Dauer-Fehlbelastung des Vorfußes lässt sich korrigieren und äußere Deformationen sind teilweise so rückgängig zu machen.

Im Kursraum des Züricher Instituts für Spiraldynamik: Ein Dutzend Menschen sitzen mit bloßen Füßen im Kreis - nur ein Mann ist dabei. Alle haben eines gemeinsam: Sie widmen einen Tag lang ihre volle Aufmerksamkeit den Füßen - sei es, weil sie ihnen etwas Gutes tun und vorbeugen wollen oder weil sie Schmerzen wegen Hallux Valgus, Spreizfuß oder Zehenproblemen haben.

Aufmerksam hören sie Physiotherapeutin Marianne Artz zu, wie sie die Struktur und Mechanik eines menschlichen Fußes aus Sicht der Spiraldynamik erklärt. Die Therapeutin verdreht und drückt dabei die Kunststoffknochen des Fußskeletts vor ihr so stark, dass man meint, es bricht gleich auseinander.

Doch tatsächlich macht das Gerüst alles mit: ein flexibles Wunderwerk aus einem Längs- und einem Quergewölbe vorn, das für die Fortbewegung offenbar genau richtig ist.

Die Teilnehmer des Kurses 'Gesunde Füße - Schritt für Schritt' erfahren, dass ebensolche mit ihren Gewölben nach dem Prinzip einer dreidimensionalen Schraubenspirale funktionieren und dadurch Druck und Stoß optimal abfedern und ausgleichen können. Längs- und Quergewölbe sind durch eine gegensinnige Schraubung (Torsion) von Vor- und Rückfuß miteinander verkeilt. Der Rückfuß dreht nach außen - der Vorfuß nach innen. Das muskelgefederte Quergewölbe des Vorfußes ist der wichtigste Stoßdämpfer des Körpers und wird durch Bänder und Muskeln elastisch verspannt.

Wenn nun diese gegensinnige Schraubung nachlässt, wird die Fußgewölbestruktur instabil - der Anfang vieler Fußprobleme bis hin zu Spreizfuß und Hallux Valgus. Die Gründe dafür können vielfältig sein - zum Beispiel, wenn Muskeln und Bänder in den Füßen nicht gefordert oder überfordert werden, etwa bei chronischer Fehlbelastung des Vorfußes durch zu hohe Absatzschuhe.

Zurück zu den Teilnehmern: Sie werden an diesem Tag ein neues Bewusstsein für ihre Füße bekommen und ebenso erfahren, dass nur Übung den Meister macht. Denn Fehlbelastung und nicht richtiges Abrollen des Fußes über Jahrzehnte hinterlässt unansehnliche und schmerzhaftige Spuren. Durch gezielte Wahrnehmung, Bewusstmachung, Selbstdiagnose, ständiges Wiederholen und viele kleine Aha-Erlebnisse während der vielen Übungen können sie immerhin schon erahnen, dass ihre Füße aber in der Lage sind, aus dem alten Trott auszubrechen und neu gehen lernen zu können, indem sie das Spiralgewölbe wieder aufbauen. Und das heißt: Schmerzen können verschwinden und Fußfehlstellungen werden wenigstens nicht schlimmer, verbessern sich im besten Fall. Auch dabei ist vieles Kopsache.

Diese Erfahrung macht auch eine ältere Patientin mit ausgeprägten Spreizfüßen und großen Ballen, die seit zwei Monaten bei der Kölner Physiotherapeutin Andrea Soppart eine Art Fußtherapie macht. Sie zahlt die wöchentlichen Stunden sogar aus eigener Tasche, aber hat es immerhin schon geschafft, weitgehend schmerzfrei zu gehen: Während eines Städteurlaubs war sie einige Tage ständig zu Fuß unterwegs - und das ohne Probleme. Sie hofft, dass sie durch die aktive Therapie bei Frau Soppart (noch lange) eine Hallux Valgus-Operation vermeiden kann.

Literaturtipp:

- Christian Larsen
Gut zu Fuß ein Leben lang
Trias Verlag 2005
ISBN 3830433018
17,95 Euro

Links zum Thema

- **Spiraldynamik®**
Private Seite
http://www.spiraldynamik.com/sd0100_spiraldynamik.html

- **Liste von Spiraldynamik® Fachkräften**
aus Österreich, der Schweiz und Deutschland
http://www.spiraldynamik.com/nw0100_fachkraefte.asp

Fit durch Walking von Anne Welsing

Gehen, laufen, sich fortbewegen: Unsere Füße sind genau dafür gemacht. Und wenn wir sie nicht vergessen, sie in allzu oft unpassenden Schuhen verkümmern lassen, tragen sie uns lebenslang ohne Schmerzen. Wer nicht nur etwas für gesunde Füße, sondern für den ganzen Körper tun will, kann zum Beispiel mehrmals die Woche walken (engl.: gehen). Walking als eher sanftes Rundum-Ausdauertraining ist nichts anderes als mehr oder weniger schnelles, sportliches Gehen - mit einer Technik, die eigentlich jeder von Kindesbeinen an beherrscht. Beim Nordic Walking benutzen die Schnellgeher zusätzlich spezielle Stöcke.

Für das (Nordic) Walking gilt wie für alle Sportarten: Training und Puls langsam steigern. Am besten lernt man es in speziellen Kursen. Überhaupt machen die meisten Menschen Walking und Nordic Walking am liebsten in der Gruppe - zum Beispiel auch beim wöchentlichen WDR Lauftreff. Ob Sommer oder Winter, Sturm oder Schnee - die Läufer und Geher treffen sich jeden Samstag im Kölner Forstbotanischen Garten: Es gibt unterschiedlich lange Strecken für Anfänger und Fortgeschrittene, für Jogger, Walker und Nordic Walker. Beim Lauftreff Ende September stand die Vorbereitung auf den 'National Walking Day' am 23. Oktober im Vordergrund.

Ausdauertraining von Kopf bis Fuß

Walking und mehr noch Nordic Walking sind Ausdauertraining von Kopf bis Fuß: 100 Gelenke und 700 Muskeln sind dabei in Bewegung. Herz und Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung kommen auf Touren. Pro Stunde verbraucht ein Nordic Walker etwa 400 Kilokalorien. Wer vier bis fünf Stunden pro Woche walkt, verbraucht also zusätzlich ungefähr bis zu 2.000 Kilokalorien. Und schon nach 25 Minuten soll das Gehirn Glückshormone ausschütten.

Besonders für Menschen mit Gelenk- und Gewichtsproblemen ist (Nordic) Walking gut für die Fitness, denn es trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination ohne starke Beanspruchung der Gelenke.

Die richtige Technik ist ganz einfach

Bei der Walking-Technik ist wichtig, die Füße über die ganze Fußsohle abzurollen und die Fußspitzen möglichst in Gehrichtung aufzusetzen. Man setzt die Füße bei jedem Schritt flächig über die Ferse auf und rollt dann den Fuß bewusst, mit Tendenz über die Außenkante des Fußes bis zum Großzehballen zu den Zehen hin ab. Drücken Sie sich mit dem Großzehballen kräftig vom Boden ab. Schulter locker hängen lassen, Arme anwinkeln (nicht kleiner als 90 Grad) und gegengleich seitlich neben dem Körper mitschwingen. Dazu ist es wichtig, bewusst ein- und auszuatmen. Walken Sie mit aufgerichtetem Oberkörper. Mittelgroße, zügige Schritte belasten die Gelenke weniger als weit ausholende, langsame Schritte. Bequeme Sportkleidung und spezielle Laufschuhe werden empfohlen.

Walken mit Stöcken im Trend

Für das Nordic Walking sind möglichst leichte, aber dennoch stabile und sichere Stöcke zu empfehlen. Die bei Discountern angebotenen Stöcke sind zum Ausprobieren der Sportart geeignet, aber später wünscht man sich bessere, die den individuellen Erfordernissen entsprechen. Man kann sich bei der Länge der Stöcke so orientieren: Die Körpergröße in Metern (m) mit dem Faktor 0,65 multiplizieren. Bei 1,70 m Körpergröße zum Beispiel ungefähr 1,10 m. Hält man den Stock am Griff, und der Winkel zwischen Unter- und Oberarm beträgt 90 Grad, sollte man einen etwa 5 Zentimeter (cm) kürzeren Stock wählen.

Wichtig ist eine gute Verbindung von möglichst atmungsaktiven Handschlaufen und Kork- oder Plastik-Griffen. Wenn es hier schon hapert, wird einem der Spaß schnell verleidet.

'Gemeinsam fit - walk mit!'

In diesem Jahr werden zum National Walking Day am 23. Oktober in Köln etwa 8.000 Walker und Nordic Walker am Rheinufer erwartet. Drei unterschiedlich lange Strecken - 10, 20 und 30 Kilometer - stehen zur Auswahl für passionierte, leistungsorientierte Walker oder Nordic Walker ebenso wie für Walking-Einsteiger. Dabei steht nicht Schnelligkeit im Vordergrund, sondern das Motto: 'Gemeinsam fit - walk mit!'

Links zum Thema

- **Laufend Fit**
rundumgesund vom 17.6.2004
http://www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2004/20040617/index.jhtml
- **WDR Lauftreff Köln**
<http://www.wdr.de/tv/wdrlauftreff/>
- **Offizielle Site zum 'National Walking Day'**
am 23. Oktober 2005
<http://www.national-walkingday.de/>
- **Deutsches Walking Institut e.V.**
Infos zu Technik und Ausrüstung für Walking und Nordic Walking
<http://www.walking.de/>
- **www.nordic-walking.de**
Private Seite
<http://www.nordic-walking.de/>
- **Suchportal für Nordic-Walking Fans**
Private Seite
http://www.nordicwalkingverband.de/_de/
- **www.walkingportal.de**
Private Seite
<http://www.walkingportal.de/index2.htm>

- **Verband der Nordic Walking Schule**
<http://www.vdnowas.de/>

Wintertipps für gesunde Füße **von Patricia Metz**

Vor allem im Herbst und im Winter brauchen unsere Füße ein bisschen mehr Pflege und Aufmerksamkeit als sonst. Denn eine tragende Rolle spielen sie nicht nur in der warmen Jahreszeit. Regelmäßige Frischluftbäder, die im Sommer den Stoffwechsel auf Trab gehalten haben, sind aufgrund der niedrigen Außentemperaturen nun eher die Ausnahme. Viele Füße fristen nun von morgens bis abends ein trauriges Dasein in luftundurchlässigen Socken und Winterschuhen.

FKK für die Füße

Gönnen Sie Ihren Füßen auch in der kalten Jahreszeit regelmäßig FKK-Erlebnisse. Spaziergänge im Frühtau oder auf Barfußpfaden sind eine willkommene Abwechslung. Sie erfrischen unsere treuen Weggefährten und entschädigen sie für die monatelange Tauchstation. Anschließend die Füße gut abtrocknen und warme Socken bereithalten. Wichtig: Riskieren Sie bei Temperaturen um den Nullpunkt niemals Erfrierungen.

Atmungsaktive Fußbekleidung

Bei der Wahl der Strümpfe sollte man grundsätzlich auf atmungsaktive Materialien mit hohem Baumwollanteil achten. So kann die Bildung von übermäßigem Fußschweiß von vornherein verhindert werden. Auch modische, winterfeste Schuhe mit luftdurchlässiger Sohle sind erhältlich. Sie fördern ein angenehmes Klima.

Leichte Fußbekleidung in Innenräumen

Gönnen sie ihren Füßen auch in Innenräumen so viel Frischluft wie nur irgend möglich. Zuhause bieten handelsübliche Zimtlatzchen eine gute Möglichkeit, auf Socken zu verzichten. Denn Zimtlatzchen haben eine ayurvedische Wirkung: Zimt regt die Durchblutung an, reguliert dadurch die Fußtemperatur und wirkt außerdem desinfizierend.

Wer im Winter mit warmen Schuhen ins Büro fährt, sollte ein leichtes Paar zum Wechseln mitnehmen.

Fußbäder fördern Durchblutung

Für schwitzige und müde Füße sind Senfmehlfußbäder eine echte Wohltat. Denn übermäßiger Fußschweiß kann Pilze begünstigen und unangenehm riechen. Senfmehl fördert den Stoffwechsel und eine gute Durchblutung. Wer zudem unter chronisch kalten Füßen leidet, für den sind knöcheltiefe Wechselbäder das Mittel der Wahl. Die bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen für eine bessere Durchblutung. Bei trockener Haut empfiehlt sich ein Badezusatz mit rückfettenden Substanzen.

Fußpilz vermeiden

Fußpilz entsteht vor allem im Winter durch luftundurchlässiges Schuhwerk. Um ihn gar nicht erst entstehen zu lassen, nach jedem Bad die Zwischenräume der Zehen

mit kalter bis lauwärmer Luft vollständig trocken fönen. Fußpuder aus der Drogerie nimmt Feuchtigkeit aus den Schuhen. Häufig ist es mit pilzhemmenden Wirkstoffen ausgestattet. Auch so genannte Zehensocken helfen, die Feuchtigkeit zwischen den Zehen zu mindern.

Regelmäßige Haut- und Nagelpflege

Ein handelsübliches Fußpeeling entfernt abgestorbene Hautzellen aus wärmeren Tagen. Starke Verhornungen an Fersen, Fuß- und Zehenballen können mit einem Bimsstein oder einer Feile vorsichtig beseitigt werden. Aber Achtung: Keinen Hornhauthobel verwenden und nicht zu viel wegnehmen, da die Hornhaut ansonsten um so stärker nachwächst. Anschließend gut eincremen, um die Bildung schmerzhafter Risse - so genannter Rhagaden - in der Hornhaut zu vermeiden. Die Nägel mit einer Zange gerade und nicht zu kurz abschneiden. So können die Nägel an den Ecken nicht einwachsen.

Fußmassage tut gut

Um müde Füße wieder auf Trab zu bringen, den Fuß auf einen Igelball aufsetzen und leicht hin und her rollen. Das stimuliert die Fußsohle gründlich und gibt ein ganzkörperliches Wohlgefühl. Oder aber einfach mal zurücklehnen und sich vom Partner verwöhnen lassen. Bei solch einer Wohlfühlmassage werden Zehen und Fußsohle behutsam durchgewalkt. Stärkerer Druck sollte Profis bei einer traditionellen Reflexzonenmassage vorbehalten bleiben.

Bewegung hält geschmeidig

Viel Bewegung sorgt auch im Winter dafür, dass nackte Füße warm bleiben. Darüber hinaus stärkt gezielte Gymnastik die Fußgelenke und hält Bänder und Sehnen geschmeidig. Besonders effektiv sind langsam ausgeführte kreisförmige Bewegungen für die Gelenke und auf- und abwärts gerichtete Dehnungen für die Achillessehne. Ausgedehntes Spreizen und Wackeln der Zehen sorgen dafür, dass unsere Füße bis in die Spitzen in Form bleiben.

Tiefschneetauchen härtet ab

Ein echtes Highlight, wenn der Winter sein wahres Gesicht zeigt, ist das Tiefschneebad für nackte Füße. Vorher die Füße gut mit Melkfett eincremen und auf warme Kleidung achten. So kann man das Bad Schritt für Schritt von wenigen Sekunden auf mehrere Minuten ausdehnen. Aber Vorsicht! Warme Schuhe bereithalten und raus aus dem Schnee bevor es weh tut.

Fuß-Wellness für die ganze Familie

Ein Ausflug in den Barfußpark, wo man die Welt mit den Füßen erlebt, Fußgymnastik und -massage sind natürlich nicht nur für erwachsene Füße geeignet. Auch Kinder haben Spaß an ungewöhnlichen Körpererfahrungen und profitieren langfristig, wenn man sie schon früh mit einbezieht.

Literaturtipps:

- Monika Schneider
Gymnastik-Spaß für Rücken und Füße mit Kassette
Gymnastikgeschichten und Spiele mit Musik für Kinder ab 5 Jahren
Ökotopia 1997

ISBN 3-931902-04-8
25,00 Euro

- Christian Larsen
Gesunde Füße für Ihr Kind
Haug Fachbuchverlag 2003
ISBN: 3830430248
14,95 Euro

Links zum Thema

- **Barfußpfads in Neuss-Norf**
<http://www.barfusspfad-neuss.de/tipps.html>
- **Barfußparks in NRW**
Inhaltsseite unter www.barfusspark.info
<http://www.barfusspark.info/laender/nrw.htm>
- **Gymnastik an Bord**
STIFTUNG WARENTEST
http://www.stiftung-warentest.de/online/gesundheit_kosmetik/special/1120452/1120452/1120455.html
- **Fußgymnastik**
STIFTUNG WARENTEST
http://www.stiftung-warentest.de/online/gesundheit_kosmetik/special/1162064/1162064/1212605.html