

So weit die Füße tragen



Durchschnittlich 130.000 Kilometer tragen unsere Füße uns durchs Leben. Trotzdem schenken die meisten Menschen ihren Füßen viel zu wenig Beachtung, weiß Felix Bauer, Leiter der Therapieabteilungen im Reha-Zentrum Passauer Wolf. In diesem Beitrag gibt er praktische Alltags-Tipps, wie man sie gesund erhält.



Felix Bauer, Leitung Therapie, Reha-Zentrum Passauer Wolf

Meine Füße glühen!! Gerade bin ich mit meinen Töchtern den Barfußpark im Hexenwasser in Hochsöll am Wilden Kaiser gegangen. Zwei Kilometer über Schotter, Felsen, Wiesen, durch Bäche und Moor. Meine Beine sind müde und schlapp und das, obwohl ich doch sonst mehrere Stunden gehen kann und immer noch genug Kondition habe, den nächsten Gipfel mitzunehmen. Das Gehen ohne Schuhe über verschiedene Bodenarten verlangt doch sehr viel Aufmerksamkeit und Geschicklichkeit und zeigt, wie weit ich vom natürlichen Gehen bereits entfernt bin.

FÜSSE BRAUCHEN PFLEGE

Längere Zeit barfuß bin ich schon lange nicht mehr gegangen, dabei weiß ich doch, wie wichtig das wäre!

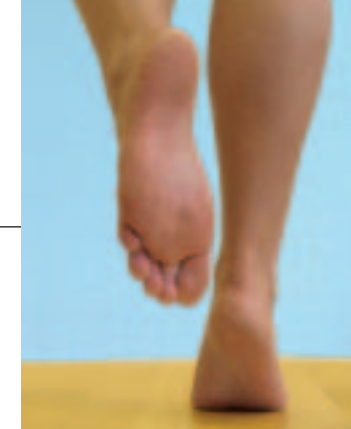
Langes Stehen, Sitzen, Übergewicht, harte Böden, mangelnde Fußpflege und falsches Schuhwerk quetschen unsere Füße und Zehen und zwingen sie in ungünstige Positionen. Daraus können sich Spreiz-, Plattfüße, der berüchtigte Hallux valgus (ein zur Fußmitte zeigender Großzeh) und andere Fußdeformitäten entwickeln.

DAS RICHTIGE TRAINING

Hat man erst einmal solche Fehlstellungen, ist das Abrollen von der Großzehe zur Ferse und damit ein gesundes Gehen unmöglich. Die Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen können das Fußgewölbe immer schlechter halten, da ihnen das richtige Training fehlt. Es bricht einfach zusammen, und die Beschwerden werden noch schlimmer. Schmerzen, Hühneraugen, Schwielen, Pilzinfektionen und Schwellungen sind die Folgen, die unsere Füße – und damit wir – dann ertragen müssen. Doch auch Rücken- und Kopfschmerzen können ihre Ursache in kranken Füßen haben.

Übrigens: Meine beiden Töchter fanden, dass der Vater sich ganz schön angestellt hat, und liefen den ganzen Weg noch ein zweites Mal!!!

Ratgeber Gesundheit



Auf gesunden Füßen kommt man gut durchs Leben.

5 TIPPS FÜR GESUNDE, SCHÖNE FÜSSE

- 1** Häufiger Schuhe und Socken ausziehen und raus in die Wiesen und Wälder, denn **Barfußlaufen** trainiert unsere Fußmuskulatur und härtet die Füße ab.
- 2** Mit den Füßen **kleine Gegenstände (Steine, Stöcke, Murneln usw.) aufheben** und wieder loslassen. Dann den ganzen Fuß kneten und wringen: Das geht mit den Händen, dem Igelball oder der Fußrolle.
- 3** Mit einer **Creme oder Öl** die Füße massieren und verwöhnen. Ebenso steigert eine professionelle Fußpflege/Pediküre das Wohlbefinden.
- 4** Ein **Fußbad bei ca. 37 Grad** und mit Badezusatz fördert die Durchblutung und hilft relaxen.

5 Eine besonders wichtige Voraussetzung ist **das richtige Schuhwerk**. Schuhe sollten immer am Nachmittag gekauft werden, da die Füße im Laufe des Tages anschwellen und manchmal am Abend eine ganze Schuhnummer größer sind. Gute Schuhe sollten den Fuß führen, aber nicht einengen.

Trotzdem muss man nicht den ganzen Tag in plumpen Gesundheitsschuhen herumlaufen. Unbedingt spitze und enge Schuhe, hohe Absätze, Sandalen mit Fußbetten und Turnschuhe nicht den ganzen Tag ununterbrochen tragen, sondern nur zu passenden Gelegenheiten und möglichst oft am Tag wechseln.

Felix Bauer, Therapieleiter, Reha-Zentrum Passauer Wolf

BonaMedica®

Das Beste für meine Gesundheit

Gesund bleiben mit BonaMedica

... den medizinisch hochwertigen Präventionsprogrammen für alle, die in ihre Gesundheit investieren wollen.

Das Besondere an BonaMedica ist die hohe medizinische Qualität: Die Programme profitieren von der gesammelten Erfahrung mehrerer großer Rehabilitationszentren. Für Sie heißt das: gleichbleibend hohe Qualität in allen Partnerhäusern, ob in Bad Griesbach-Therme, Bad Gögging, Bad Radkersburg und Bad Feilnbach. Und damit der Erfolg garantiert anhält, lassen sich BonaMedica-Programme zu Hause ganz einfach fortsetzen.

➡ BonaMedica bietet u.a.: ein persönliches Arztgespräch; individuelle Programme zur optimalen Bewegung, z.B. mit Nordic Walking oder Wassergymnastik; Aufenthalt in komfortablen Klinikzimmern mit Hotelservice in reizvoller Umgebung.

Kostenfreie Servicenummer 0800 / 13 33 133
Internet: www.bonamedica.de, E-Mail: info@bonamedica.de

Präventionsprogramme der Reha-Zentren Passauer Wolf und Partnerbetriebe