

FUSSPFLEGE

Gut zu(m) Fuss?

Füsse leisten Schwerstarbeit – von morgens bis abends, Tag für Tag, Jahr für Jahr. Trotzdem werden sie oft sträflich vernachlässigt: Mit richtiger Pflege und Abwechslung beim Schuhwerk bleiben die Füsse gesund – und schön. Text: Susanne Wagner

Die Füsse tragen uns durch das ganze Leben. Jeden Tag legen wir im Schnitt etwa 6000 Schritte zurück. Jeder Fuss besteht aus 26 Knochen und 31 Gelenken, einer Vielzahl von Muskelsträngen und Bändern. An der Fusssohle sind wir kitzlig. Das zeigt, dass sie eine sehr sensible Fläche ist: In den Fusssohlen laufen 72 000 Nervenenden zusammen. Damit gehören sie zu den empfindsamsten Regionen des Körpers. Über die Fusssohlen werden ständig Daten an das Gehirn gesendet, die den Gang und die Körperhaltung beeinflussen. Beim Gehen tragen die Füsse das ganze Körpergewicht. Beim Joggen leisten sie noch mehr: Sie müssen das

Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts aushalten und abfedern.

Umso erstaunlicher, dass viele Menschen ihre Füsse so schlecht behandeln. Man zwingt sie in zu enge, zu spitze, zu kleine oder zu hochhackige Schuhe. Besonders Frauenfüsse müssen einiges erdulden: Gemäss Fachleuten tragen viele Frauen Schuhe, die für ihre Füsse eine Nummer zu klein sind. Das rächt sich oft in der Lebensmitte: Schätzungsweise 85 Prozent aller Frauen über 40 leiden an Fussproblemen. Judith Fellmann, Fachärztin für orthopädische Chirurgie am Spital Zollikerberg, erklärt, wie Frauen-, Männer- und Kinderfüsse gesund bleiben:

Beobachter: Was sind die grössten Sünden, die wir an unseren Füssen begehen?

Judith Fellmann: Die Menschen achten bei der Schuhwahl zu wenig auf die korrekte Grösse und Passform der Schuhe. Die meisten Schuhe sind entweder zu lang, zu kurz, zu eng oder zu breit. Als Folge können sich Reib- und Druckstellen, Blasen, Fussfehlstellungen oder Zehendeformationen ergeben.

Gibt es in Bezug auf Fussprobleme einen Unterschied zwischen den Geschlechtern?

Ja, schätzungsweise 85 Prozent der Frauen über 40 haben Fussprobleme. Bei den Männern schwankt die Zahl gemäss klinischen Studien zwischen 15 und 25 Prozent. Wie die Statistiken zeigen, haben Frauen sehr häufig Vorfussprobleme, bei Männern oder Sportlern beiden Geschlechts treten dagegen eher Rückfussprobleme auf. Heute kommt auf drei weibliche Hallux-valgus-Patienten ein männlicher Patient.

Weshalb leiden mehr Frauen unter Hallux valgus, einer Verschiebung der Sehnenachse an den Zehen?

Frauen tragen oft zu enge Schuhe und zu hohe Absätze, um dem heute geltenden Idealbild zu entsprechen. Durch die hohen Absätze wird der Vorfuss stark belastet. Das hat zur Folge, dass sich das Grundgelenk der Grosszehe nach aussen verschiebt und die Zehe nach innen. Viele Frauen, die regelmässig hohe Absätze tragen, spüren jahrelang nichts. Die Probleme treten dann oft ganz plötzlich auf.

Werden die Füsse beim Gehen eher gestärkt oder strapaziert?

Unsere Knochen, Muskeln und Sehnen sind so gemacht, dass sie immer wieder gewissen Belastungen ausgesetzt sein müssen, sonst schwinden sie. Regelmässiges Gehen bedeutet deshalb Anregung, Kräftigung und Stabilitätstraining für die Fussmuskeln.

Häufige Fussprobleme: Wie man ihnen vorbeugt

Hallux valgus: Eine der häufigsten Verformungen der Frauenfüsse ist der Hallux valgus. Beim normalen Zeh verlaufen die Sehnen zentral über dem Gelenk. Beim Hallux valgus ist die Sehnenachse verschoben. Die Sehnen ziehen den grossen Zeh nach innen, zu den anderen Zehen. Dadurch tritt der Ballen hervor. Als Folge entstehen oft Druckstellen und schmerzhaft entzündungen. Bei einem voll ausgebildeten Hallux valgus kann nur eine Operation Besserung bringen. Die Zehenfehlstellung betrifft überwiegend Frauen. So beugen Sie vor:

- Schuhe oft wechseln
- eher weite, flache als enge, hochhackige Schuhe tragen
- genügend grosse Schuhe wählen
- oft barfuss gehen
- regelmässige Fussgymnastik, dabei grossen Zeh abspreizen

Eingestossene Zehen oder blau verfärbte Nägel entstehen, wenn beispielsweise Bergschuhe zu lang oder zu weit sind oder das Obermaterial zu hart ist und die Zehen vorn anstossen. Ein gut gepolsterter Bergschuh in der richtigen Grösse verhindert solche Probleme (siehe auch «Sport-schuhe», Seite 32).

Eine Entzündung der Achillesferse kann oft dann entstehen, wenn man die falschen Laufschuhe benutzt. Zu stark dämpfende Sohlen führen zu Kippbewegungen, was die Achillessehnen reizen kann. Ein guter Joggingschuh weist daher eine dämpfende, aber gleichzeitig stärker stabilisierende Sohle auf. Präventiv gegen Probleme mit der Achillessehne wirkt auch eine Dehnung der Waden nach der sportlichen Betätigung.

Fusspflege-Basics: Tun Sie sich etwas Gutes

→ **Barfussgehen:** Verzichten Sie so oft wie möglich auf Schuhe, sei es zu Hause in der Wohnung, auf einer Wiese, am Strand.

→ **Am Abend Fussgymnastik:** Zehen bewegen und spreizen. Ein Fussbad (mit ein paar Scheiben Zitronen oder ein paar Tropfen Pfefferminzöl) und eine Massage mit einer pflegenden Fusscreme wirken Wunder.

→ **Frauenfüsse lieben Abwechslung:** Wer tagein, tagaus dieselben Schuhe trägt, erweist seinen Füßen keinen guten Dienst. Ideal ist es, abzuwechseln: Tragen Sie Schuhe mit verschieden hohen Absätzen. Von ganz flach bis etwa sieben Zentimeter Absatz ist alles möglich. Stöckelschuhe sind nur Gift für die Füße, wenn sie

zu lange getragen werden. Ein paar Stunden High Heels schaden nicht.

→ **Hornhaut:** Ein bisschen Hornhaut muss sein, da sie den Fuss schützt. Ist sie jedoch zu dick, können sich schmerzhafte Risse bilden. Besser vorbeugen, beispielsweise mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile. Achtung: Hornhaut darf nicht auf einmal entfernt werden, ideal ist es, jeden zweiten Tag zu feilen. Ist die Hornhaut so dick, dass man sie nicht mehr selber feilen kann, ist ein Gang zur Podologin oder Pediküre ratsam.

→ **Nagelpflege:** Beim Schneiden der Nägel sollten die Ecken nur leicht abgerundet werden. Wenn Nägel an den Ecken zu stark gekürzt werden, können sie einwachsen.

→ **Hühneraugen** sind Hornhaut in konzentrierter Form: Sie entstehen bei falscher Fussstellung oder wenn unbequeme Schuhe auf bestimmte Stellen am Fuss drücken. Hühneraugen sind schmerzhafte Hornkeile, die sich entzünden und auf die Nerven drücken können.

→ **Podologin oder Pediküre?** Die Podologin befasst sich mit der medizinischen Fusspflege: beispielsweise mit dem fachgerechten Abtragen von Hühneraugen und starker Hornhaut, der Behandlung von eingewachsenen Nägeln sowie Fussmassagen. Die Pediküre setzt den Schwerpunkt mehr auf die kosmetische Fussbehandlung wie Hornhaut- und Nagelfeilen sowie Nagellackieren.

Gilt das für alle Menschen?

Gut trainierte Menschen sind in der Lage, zwölf und mehr Stunden am Stück zu gehen. Für stark übergewichtige Menschen hingegen können schon 20 Minuten Gehen eine Strapaze sein.

Ist Barfussgehen so sinnvoll, wie man immer wieder hört?

In der Regel ja. Beim Barfussgehen bewegt man alle Gelenke des Fusses und trainiert die Fussmuskeln. Aber Achtung: Diabetiker sollten nie barfuss gehen, weil das Risiko einer Verletzung und Infektion zu gross ist. Der diabetische Fuss ist eine Folge der Zuckerkrankheit und charakterisiert sich durch schlechte Wundheilung. Auch bei alten Menschen, die keine Fusspolster mehr haben, ist Barfusslaufen eher schädlich.

Welche Rolle spielt dabei die Unterlage?

Am gesündesten ist das Gehen im Sand, weil der Fuss dabei sehr aktiv sein muss.

Gibt es eine Methode, wie man erkennen kann, ob ein Schuh passt?

Um herauszufinden, ob die Breite des Schuhs stimmt, gibt es einen Trick: die Schuhsohle von unten auf die Fusssohle legen. So sieht man schnell, ob die Breite passt. Für die Länge bleibt nichts anderes übrig, als zu messen. In guten Schuhgeschäften ist das möglich. Vorn braucht es bis zu fünf Millimeter Restraum für die Zehen, damit eine Ausdehnungsbewegung möglich ist.

Welche Fehler kann man bei der Wahl von Kinderschuhen vermeiden?

Unbedingt auf die richtige Schuhgrösse achten! Rund ein Viertel aller Kinder tragen falsche Schuhgrössen. Die Folgen sind Schwielen, Schmerzen oder gar Deformationen wie Hammerzehen. Es lohnt sich, in ein spezielles Kinderschuhgeschäft zu gehen. Natürlich haben nicht alle Eltern die gleichen finanziellen Möglichkeiten. Aber es wäre falsch, bei den Kinderschuhen zu

sparen. Lieber ein qualitativ hochstehendes Paar als fünf günstigere Paare.

Woran sieht man, dass ein Kinderfuss gesund ist?

Ein Säugling hat ein Fettpolster am Füssen. Gesunde Kinderfüsse brauchen kein spezielles Fussbett, für sie sind Schuhe eher ein Schutz. Im zweiten oder dritten Lebensjahr richtet sich der Fuss auf, und



Judith Fellmann ist Fachärztin für orthopädische Chirurgie am Spital Zollikerberg.

Sportschuhe: So laufen Sie rund statt wund

Noch mehr als im Alltag müssen unsere Füsse beim Laufsport aushalten. Fürs Jogging, Walken, Wandern oder für hochalpine Touren gibt es spezielle Schuhe.

Den idealen, multifunktionalen Sport- und Wanderschuh gibt es bis heute nicht – und es wird ihn wohl auch nie geben. Wer sich entschliesst, einen Sport- oder Wanderschuh zu kaufen, sollte sich vorher genau überlegen, wozu er ihn braucht. Ein gutes Sportfachgeschäft bietet die entsprechende Beratung und allenfalls eine kostenlose Videoanalyse der Bewegung an.

Jogging

Diese einfache Freizeitbeschäftigung kann man fast überall ausüben, und es muss keine teure Ausrüstung angeschafft werden. Beim Kauf des Schuhs sollte man jedoch nicht sparen. Ein ungeeigneter Schuh kann zu Rückenschmerzen, Knieproblemen oder schmerzenden Füssen führen. Wer sich Laufschuhe zulegen will, sollte diese grundsätzlich in einem Fachgeschäft kaufen. Bringen Sie dazu die alten, bislang benutzten Laufschuhe mit. Der Abrieb der Aussensohle und die Beschaffenheit der Zwischensohle geben bereits Hinweise auf Ihr individuelles Laufverhalten. Wer orthopädische Einlagen trägt, sollte auch diese mitbringen. Ein guter Verkäufer wird zunächst jedoch ihre nackten Füsse in Augenschein nehmen, um so allfällige Fehlstellungen wie Hohl-, Senk- oder Spreizfüsse zu erkennen. Ausserdem wird er nach den Trainings-

gewohnheiten fragen: also wie häufig, wie lange, wie schnell und auf welchem Untergrund Sie normalerweise laufen.

Beim Joggen muss der Bewegungsapparat bis zum Dreifachen des Körpergewichts abfedern. Deshalb galt eine gut gedämpfte Zwischensohle bei Laufschuhen lange als Muss, da sie ideal ist, um Knieproblemen vorzubeugen. Neuere Studien haben jedoch eine weitere Verletzungsproblematik ins Visier genommen: Die Zahl der Läufer mit Problemen in der Achillesferse ist in den letzten Jahren angestiegen. Denn stark gedämpfte Laufschuhe können eine Kippbewegung nach aussen oder innen bewirken, was zu einer Reizung der Achillessehne führt. Daher müssen Laufschuhe eine eher flache und harte Sohle haben sowie eine stabile Fersenführung gewährleisten. Zu starr darf sie allerdings auch nicht sein, sonst behindert sie die Abrollbewegung des Fusses.

Nordic Walking

Es ist nicht ratsam, die Kosten fürs Nordic Walking durch den Gebrauch von Joggingschuhen zu reduzieren. Nordic Walking belastet den Fuss anders als Joggen. Die Schuhe brauchen weniger Dämpfung und eine grössere Stützwirkung als Joggingschuhe. Leichtwanderschuh eignen sich wegen der zu dicken, stabilen Sohle nicht unbedingt. Das Sohlenprofil von Nordic-Walking-Schuhen ist ausgeprägter als bei Laufschuhen, aber weniger griffig als bei Leichtwanderschuh.

Gute Nordic-Walking-Schuhe haben eine grosse Sohlenfläche und eine versteifte Fersenkappe.

Wanderschuh

Der schwierigste Kauf ist wohl derjenige eines Wanderschuhes, weil die Einsatzbereiche derart unterschiedlich sind. Allroundwanderschuh sind ideal für gelegentliche Freizeit- oder Urlaubswanderungen. Trekking- oder Hiking-Schuhe eignen sich für leichte Touren ohne viel Gepäck. Wer dagegen viel wandert und dabei längere Touren in schwierigem Gelände unternimmt, sollte eher zum klassischen Spezialwanderschuh greifen.

Generell gilt: An der Ferse muss der Schuh fest sitzen, die Zehen dagegen sollten frei beweglich sein. Beim Bergablaufen sollten diese nicht anstossen, sonst riskiert man Blutergüsse. Lieber eine Nummer grösser kaufen. Die Entscheidung, ob Leder- oder Kunstfaserschuh, hängt von der Einsatzart ab. Gore-Tex-Laminat macht den Schuh wasserdicht. Allerdings ist auch das Obermaterial entscheidend. Mit einem dicken Lederfutter ist der Schuh wasserdicht, aber nicht mehr so atmungsaktiv. Mit Nylongewebe als Obermaterial zirkuliert die Luft besser. Wichtig ist auch eine gute Sohle. Wobei hier die meisten Markenprodukte einen hohen Standard haben. Marktführer ist die Vibram-Sohle, die aus einem steifen, aufgerauten Gummi besteht und für jeden Einsatz eine passende Variante in Härte und Profil anbietet.

Walter Aeschmann

das innere Längsgewölbe bildet sich. Wenn kein Gewölbe vorhanden ist, sollte man das bei einem Arzt abklären lassen. Ein flexibler Knicksenkfuss verschwindet oft im Lauf des Wachstums. Bleibt der Knicksenkfuss jedoch bestehen, können ein Fussbett, eine Einlage oder – in seltenen Fällen – allenfalls eine Operation weiterhelfen.

Sind Gehhilfen mit Rädern für die Entwicklung von Kinderfüssen sinnvoll?

Es gibt keine Studie, die sagt, dass solche Gehhilfen schädlich sein könnten. Im Ge-

genteil, sie verhelfen dem Kind zu mehr Koordination und Beweglichkeit. Sie dürfen aber keinesfalls ein Ersatz für das Gehenlernen sein. ■

Weitere Infos

→ Internet

Barfuss wandern ist eine Wohltat und eine willkommene Abwechslung für die Füsse. In der Schweiz gibt es verschiedene speziell angelegte Barfusswege, beispielsweise in

Engelberg oder im Toggenburg: www.barfusspark.info/laender/schweiz.htm

→ Buchtipp

Ruth Jahn: «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln»; enthält Ratschläge, wie sich mit kneippischen Bädern, Ölen oder Homöopathie Beschwerden lindern lassen. Beobachter-Buchverlag, 2008, 336 Seiten. 2. Auflage, gebunden, mit vielen Farbfotos, 45 Franken (für Beobachter-Mitglieder 38 Franken)



EUGEN, 70