Darauf stehen wir

Vom optimalen Schuh bis zur besten Pflege: wie man Füße glücklich macht

Komplexes Gebilde: 27 Gelenke, 26 Knochen, 32 Muskeln und Sehnen, 107 Bänder und 1700 Nervenenden stecken in jedem unserer Füße

Bis zu 10 000 Schritte und manchmal sogar mehr legen sie pro Tag zurück, immer sind sie im Einsatz. Und was bekommen Füße dafür zurück? Meistens böse Blicke, wenn sie auf die harte Arbeit dann doch mal mit Schmerzen oder einer Blase reagieren. „Die meisten Menschen beachten ihre Füße erst, wenn sie wehtun oder vermehrt Hornhaut bilden“, sagt Dr. Steffen Zenta, Orthopäde im Hand- und Fußzentrum in München. Dabei ließen sich solche Probleme vermeiden, wenn man ihnen schon vorher mehr Aufmerksamkeit schenke. Aber wie viel ist genug, und worauf sollte man dabei achten?

DIE URSACHE VON FUSS-SCHMERZEN

Nur eine Ursache – das klingt fast zu einfach. Aber: „Die meisten Beschwerden entstehen durch ein abgeflachtes und durchgetretenes Fußgewölbe“, sagt Steffen Zenta. „Da kommen mehrere Faktoren zusammen. Gene, die bestimmen, wie fest das Bindegewebe ist, Kilometer, die sich mit den Jahren summieren, und der flache Untergrund, auf dem wir uns fortbewegen.“ Ein Spreizfuß sei oft der Beginn weiterer Fehlstellungen, darunter der Hallux valgus, besser bekannt als Krallen- und Hammerzeh. Auffälligkeiten an den Füßen sollten darum immer medizinisch abgeklärt werden. ➥

NIE WIEDER HIGH HEELS?

Füße sind Schwerstarbeiter, brauchen Stabilität, Flexibilität und Stoßdämpfung. Turnschuhe bringen das alles mit und sind aus Expertensicht gesunde Schuhe. Hohe Absätze belasten dagegen den Vorfuß. Der Rat von Steffen Zenta: „Halten Sie es mit High Heels wie mit Kuchen oder Wein – ungesund, wenn man übertreibt, aber in Maßen okay." Am besten nutzt man zusätzlich Spreizfuß-Bandagen oder Polster. Besser als fertige Einlagen: angefertigte Exemplare, die den Fuß dort stützen, wo es individuell notwendig ist.

FIT BLEIBEN

Fußtraining lindert Schmerzen und beugt Fehlstellungen vor. Übungen bietet die Spiraldynamik, eine Bewegungslehre mit Techniken aus der Physiotherapie.

◆ ***Sternensammler:*** Eine Münze auf den Boden legen und abwechselnd mit beiden Füßen aufheben. Dabei die Ferse so aufsetzen, dass der Vorfuß auf der Münze liegt. Das Quergewölbe saugt sie dann auf und lässt sie wieder fallen.

◆ ***Fuß-Picasso:*** Im Schneidersitz einen Stift zwischen großen und zweiten Zeh einklemmen. Vorfuß Richtung Boden drehen und auf einem untergelegten Blatt Kreise oder Buchstaben malen. Die Ferse bleibt dabei am Boden.

◆ ***Schraube:*** Auf einen Stuhl setzen und den linken Fuß aufs rechte Knie legen. Mit der rechten Hand die linke Ferse umfassen, mit der linken Hand den Vorfuß in einer Spiralbewegung zum Boden drehen. Nach fünf Wiederholungen den Fuß wechseln.

Dreimal um die Welt: Bis zum 80. Geburtstag legen wir im Schnitt rund 130000 Kilometer zu Fuß zurück

WENN SCHUHE NICHT MEHR PASSEN

Füße werden im Lauf des Lebens nicht nur flacher, sondern auch breiter. Das Fettpolster am Mittelfußknochen schmilzt, Sehnen und Bänder lassen nach, die Knochen weichen auseinander. Und irgendwann drücken die Lieblingsschuhe … Spätestens dann bitte überdenken, was an die Füße kommt. Oder wie der Orthopäde sagt: „Schuhe kaufen, die zum Fuß passen, und nicht umgekehrt."

WIE GUT IST BARFUSSLAUFEN?

Viele sehen in der Methode ein Allheilmittel, Steffen Zenta nicht: „Wir laufen immer auf platten Böden. Wenn man auf natürlichen Untergründen wie Gras oder Sand geht und keine Verletzungsgefahr besteht, ist barfuß eine gute Alternative. Bei einer Fehlstellung kann man damit aber viel kaputt machen. Denn dann braucht man mehr Halt und Schutz, um schmerzfrei zu gehen." Barfußschuhe deshalb immer individuell testen!

SO BLEIBEN FÜSSE LANGE GESUND

Vor allem das Verhältnis aus Belastbarkeit und Belastung muss stimmen, sprich: ausgewogen sein. Wie belastbar die Füße sind, hänge nicht nur von den Genen ab, so der Experte, sondern auch davon, wie gut die Muskulatur trainiert ist, etwa durch regelmäßiges Laufen oder Fußgymnastik. „Die einen halten mehr aus, die anderen weniger – das ist komplett individuell. Wichtig sind aber immer ausreichend Ruhephasen und Pflege." ➥

RUNDUM GEPFLEGT

Regeneriert mit Harnstoff, Vitamin E und Panthenol: „Trockene Haut Fußcreme Urea Akut 10%" von **Sebamed,** 5 Euro

Stärkt die Nägel mit Biotin und Mikrosilber: „Nail Care Serum" von **Alessandro,** 20 Euro

Pflegt Haut und Nägel mit Buriti-, Hanfsamen- und Jojobaöl: „Pure Regenerating Foot Oil" von **Margaret Dabbs** über *niche-beauty.com,* 30 Euro

Entspannt Füße über Nacht: „The Ritual of Jing Foot Balm" mit Sandelholz und Lavendel von **Rituals,** 12 Euro

Schön und gesund

Nahrungsergänzungsmittel unterstützen ein gesundes Nagelwachstum (z. B. „Haut Haare Nägel" mit Goldhirse-Extrakt von **Dr. Böhm,** ab 19 Euro).

SOS! DAS HILFT BEI …

… strapazierten Nägeln: Mit dem Alter wachsen Nägel immer langsamer. Dadurch können sich Zellen anhäufen. In der Folge werden Fußnägel oft dick, spröde und brüchig. Der „Sililevo Hydrolack" von Almirall (25 Euro) regeneriert und verbessert die Struktur.

… offenen Blasen: Desinfizieren und mit einem atmungsaktiven Pflaster (z. B. von Compeed) vor Schmutz und Bakterien schützen. Eine dünne Schicht „Bepanthen" beschleunigt die Heilung.

… geschwollenen Füßen: Wechselduschen, Salben mit Rosskastanie (z. B. von Bärbel Drexel) oder Sprays mit Minze (z. B. von The Body Shop) lindern Schwellungen. Vorbeugend immer mal wieder die Beine hochlegen. Und: enge Schuhe vermeiden, salzarm essen.

… unangenehmem Geruch: Wenn Bakterien Schweiß zersetzen, entsteht müffelnde Buttersäure. Schuhe aus atmungsaktiven Materialien wie Mesh lösen das Problem. Auch Fußdeos und – puder (z. B. von Balea) helfen beim Bekämpfen von Geruch.

FRISCHE FARBE

Nagellack? „Gerne, aber bitte auch immer mal wieder gründlich entfernen, damit die Fußnägel aufatmen und gepflegt werden können", sagt Podologin Eva Klütsch.

Klassisch: „Le Vernis 147 Incendiaire" von **Chanel,** 32 Euro

Natürlich: „Les Mains Hermès 03 Rose Coquille" von **Hermès,** 49 Euro

Müde? Ein Fußbad mit Rosmarin wirkt anregend, Melisse entspannt

Locker bleiben
Akupressurmatten lösen nicht nur Verspannungen im Rücken, sondern auch in den Füßen (z. B. von **Bodhi,** 19 Euro).

WARUM WERDEN DIE FÜSSE IMMER TROCKENER?

Durch den Alterungsprozess verliert die Haut nicht nur im Gesicht Feuchtigkeit, sondern am ganzen Körper. Dagegen hilft nur: cremen, cremen, cremen. „Trockene, rissige Stellen sind Eintrittspforten für Bakterien und Pilze", warnt Eva Klütsch, Podologin bei Dermasthetics in Frankfurt. Ihr Rat: Produkte mit Urea oder Aloe vera. Sie schützen und nähren die Haut.

WAS GEGEN HORNHAUT HILFT

Ganz wichtig laut Eva Klütsch: bloß nicht jeden Tag zum Bimsstein greifen. Das strapaziere die Haut zu sehr. „Manche Menschen neigen genetisch bedingt zu einer starken Hornhautbildung", weiß die Expertin. „Man trägt sie ab, und in zwei Wochen ist sie wieder da. Komplett bekommt man sie in solchen Fällen nicht weg." Aber die Füße wirken gepflegter, wenn man ihnen täglich Feuchtigkeit spendet. Für Härtefälle rät die Expertin zu Fruchtsäure-Peelings beim Podologen, der die Hornhaut mit einer chemischen Lösung abträgt.

HILFE, HÜHNERAUGEN!

Die rundlichen, schmerzhaften Verdickungen der Haut entstehen durch wiederkehrende Reibung und Druck. Pflaster mit Salicyl- und Milchsäure aus der Apotheke sollen schnell helfen. Für die Podologin sind sie nur eine Notlösung: „Die Pflaster können verrutschen und die gesunde Haut rund um die betroffene Stelle angreifen." Besser: beim Hautarzt oder in einer podologischen Praxis per Skalpell entfernen lassen.

SO BLEIBEN FUSSNÄGEL SCHÖN

Feuchtigkeit ist auch hier das A und O. Denn nur geschmeidige Nägel sind schöne Nägel. „Seren und Öle eignen sich besonders", erklärt Eva Klütsch. „Und beim Schneiden darauf achten, die Ecken nur minimal abzurunden, damit sie nicht einwachsen." Weiße, gelbe oder braune Flecken in der Nagelplatte können auf einen Pilz hinweisen, der immer vom Spezialisten behandelt werden muss. Simpler, aber wichtiger Expertinnentipp, den man für schöne und gesunde Füße grundsätzlich beherzigen sollte: „Öfter mal nach unten schauen. Nur so lassen sich Probleme frühzeitig erkennen und beseitigen."

LÄUFT MIT DENEN!

Für eine gesunde, geführte Abrollbewegung: „Rollingsoft Sneaker low grün" von **Gabor,** 140 Euro

Aus natürlichen, atmungsaktiven Materialien: Barfußschuhe „Primus Asana" von **Vivobarefoot,** 165 Euro

Bequem auch bei breiten Füßen und Hallux valgus: „Plateau Sneaker" in Orange und Weiß von **LaShoe,** 140 Euro

Laufen wie auf Wolken: „Cloud 5 Ice/Prairie" mit patentierter Dämpfung von **On,** 150 Euro

ILLUSTRATIONEN: NATHALIE LESS/BILLIANT ARTISTS