



Dr. Dagmar Santo,
Gesundheitsexpertin der
Schwenninger BKK

Drei Minuten für Ihre Gesundheit

Gesunde Füße – ein starker Auftritt

Sie spielen eine tragende Rolle und werden dennoch viel zu oft vernachlässigt: unsere Füße. Experten schätzen, dass der Mensch im Laufe seines Lebens bis zu 160.000 Kilometer „per pedes“ zurück legt – eine Strecke, die einer viermaligen Erdumrundung entspricht! Grund genug, den unteren Extremitäten mehr Beachtung zu schenken. Machen sie nämlich schlapp, geht im wahrsten Sinne des Wortes erst

mal nichts mehr.

Wahre Meisterwerke

Der menschliche Fuß besteht aus Zehen, Ballen, Sohle und Ferse sowie dem Spann, also dem Fußrücken, und dem Rist, der Außenkante des Fußes. Unzählige Knochen, Gelenke, Bänder und Muskeln machen den Fuß zu einem wahren technischen Wunderwerk. Was nicht jeder weiß: Nur Teile der Sohle haben Bodenkontakt. Bei gesunden Füßen liegt der Fußinnenrand, das sogenannte Längsgewölbe, nicht auf. So wird das Körpergewicht ideal verteilt, das Gewölbe dient als Stoßdämpfer.

So bringen Sie Ihre Füße wieder auf Trab

Wer schmerzlos gehen, rennen, springen oder tanzen möchte, sollte sich einige Tipps zu Herzen nehmen. Am Wichtigsten sind passgenaue Schuhe. Orthopäden gehen davon aus, dass falsches Schuhwerk rund 95 Prozent aller Fußbeschwerden verursacht. Dr. Dagmar Santo, Gesundheitsexpertin von der Schwenninger BKK, weiß, worauf man beim Schuhkauf achten sollte: „Die Zehen sollten nach vorne ausreichend Platz haben und nicht anstoßen. Dazu gehören Socken oder Strümpfe aus atmungsaktivem Gewebe, beispielsweise aus Baumwolle. Socken und auch Schuhe aus synthetischem Material lassen die Extremitäten nämlich schwitzen, was Pilzinfektionen und Schweißfüße begünstigt.“

Ein gelegentliches Fußbad am Abend, zum Beispiel mit Fichtennadelöl, ist nicht nur ein hervorragendes Mittel zum Stressabbau. Dazu wiederum Dagmar Santo: „Ein Fußbad fördert auch die Durchblutung, entspannt die Muskulatur, reinigt die Haut und lässt sie gleichzeitig geschmeidig werden. Regelmäßiger Sport wie Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen oder auch gelegentliche Fußgymnastik verbessern die Durchblutung und beugen ganz nebenbei kalten Füßen vor.“ Bei ständigen Schmerzen hilft jedoch nur der Gang zum Orthopäden: Oft lassen sich die Beschwerden mit passgenauen Schuheinlagen schnell beseitigen.