

# Gut zu Fuß

**Ideal wäre Barfußlaufen: 80 Prozent der Deutschen tragen Schuh-Modelle, die ihnen nicht wirklich passen. Die Folgen reichen von Fehlstellungen der Füße bis zu Rückenproblemen und Stürzen. Gelegentlich auf Schuhe zu verzichten, regelmäßige Gymnastik sowie Wechselduschen sind dagegen Balsam für die Füße.**

Unsere Füße sind ein technisches Meisterwerk: Sie bestehen aus 26 Knochen, verbunden über 33 Gelenke und zusammengehalten durch 100 Bänder. Im Zusammenspiel mit 20 Muskeln sorgen sie für reibungslose Bewegungen, die richtige Balance und einen festen Stand. Im Laufe unseres Lebens führen uns unsere Füße durchschnittlich viermal um die Erde, haben Wissenschaftler ausgerechnet. Doch so richtig gut geht es den Füßen nur selten: Ob im Büro oder in der Freizeit, stundenlang eingepfercht in hohen Stöckelschuhen, engen Slippers oder Sport-Schuhen, bleibt ihnen meist nur wenig Bewegungsspielraum. Das Ergebnis: „Circa 98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur noch 40 Prozent von ihnen haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind. Die wichtigsten Ursachen hierfür sind mangelnde Bewegung und einengendes Schuhwerk“, mahnt die Betriebskrankenkasse BKK.

## Ausreichend Platz für die Zehen

„Werden die Zehen gestaucht, so erschlaffen die kurzen Fußmuskeln und Bänder des Vorfußes und ein Spreizfuß droht“, sagt Dr. med. Thomas Schneider, leitender Orthopäde der Gelenk-Klinik in Gundelfingen. Nicht selten fördert zu enges Schuhwerk auch Fußdeformationen wie Schiefzehen (Hallux valgus) sowie Nervenschmerzen im Fuß (Morton Neurom). Doch nicht nur die Basis leidet unter dem beengten Dasein: „Füße und Wirbelsäule bilden beim Gehen eine systematische Einheit“, erklärt Schneider. „Über Muskeln und Sehnen miteinander verbunden, kann sich eine Fehlstellung der Füße somit ungünstig auf Rücken- und

Körperhaltung auswirken.“ Sein Tipp: „Gehen Sie längere Strecken stets in bequemen Schuhen, die den Zehen ausreichend Platz bieten.“

Der ideale Schuh lässt den Zehen einerseits genügend Spielraum, aber trotzdem eine Führung, umschließt andererseits die Ferse perfekt. Flache flexible Schuhsohlen erlauben ein natürliches Abrollen beim Gehen. Außerdem leiten sie Informationen vom Untergrund durchgehend an den Fuß weiter. Der praktische Vorteil: „Die vielen Muskeln, die die Fußgewölbe aufrecht erhalten, werden trainiert und gezwungen, aktiv zu bleiben“, erläutert Orthopäde Schneider. Ein stabiler Schaft und eine griffige, rutschfeste Sohle sorgen für den richtigen Halt beim herbstlichen Spaziergang durch den Wald.

Doch die Schuh-Realität sieht weniger fußfreundlich aus: 80 Prozent der Menschen in Deutschland tragen Modelle, die ihnen nicht passen, meldet das Deutsche Schuhinstitut. Dabei zeigen nicht nur zu kleine Schuhe oft fatale Folgen. Sind sie zu groß, hat der Fuß keinen Halt beim Abrollen und rutscht im Schuh hin und her. Die Konsequenz: Bei jedem Schritt werden die Zehen genauso gestaucht wie im zu engen Schuh. Zu viel Spielraum an der Ferse lässt den Fuß zudem aus dem Schuh schlappen, was nicht selten zu Verstauchungen führt.

Als wahre Wohltat empfinden Füße auch das Barfußlaufen. „Bei jeder passenden Gelegenheit am besten ganz aufs Schuhwerk verzichten“, rät Schneider. Erlauben die Temperaturen kein Barfußlaufen im Freien, so geht es auch daheim: „Beim Gang über den Teppich oder das Parkett öfter auf Hausschuhe und Socken verzichten“, empfiehlt der Spezialist für Fuß und Sprunggelenke.

## Barfußlaufen gegen Senk- und Spreizfüße

Schon Gesundheitspfarrer Sebastian Kneipp wusste um die wohltuende Wirkung des Barfußlaufens und pries unermüdlich den kreislaufstärkenden, positiven Abhärtungseffekt. Inzwischen empfehlen auch Orthopäden die natürliche Gesundheitsvorsorge, um Fußmuskulatur und Fußgewölbe zu kräftigen. Erwiesen ist: Regelmäßiges Laufen mit nackten Füßen fördert die gesunde Zehenstellung und kann somit Schäden wie Senk- und Spreizfüße korrigieren oder verhindern. Auch auf die Bandscheiben wirkt die „Freiluft-Bewegung“ wohltuend: „Erschütterungen und Stöße werden gedämpft, Blockaden der Wirbelgelenke lösen sich auf“, so Schneider. Zudem werden die Muskeln trainiert und die Füße finden zurück in ihre natürliche Stellung.

Gegen „wohldosierte“ Barfuß-Läufe haben Orthopäden bis ins hohe Alter nichts einzuwenden. Diese gelten auch als wirkungsvolle Präventionsmaßnahme gegen Stürze. Denn Druck, Tempe-

Dr. med. Thomas Schneider,  
leitender Orthopäde der  
Gelenk-Klinik in Gundelfingen



**„Gehen Sie längere Strecken stets in bequemen Schuhen, die den Zehen genügend Platz lassen.“**

ratur, Unebenheiten oder andere Reize fördern die Sensibilität und Sensomotorik. Zudem werden das Gleichgewicht geschult und dank gut trainierter Fußmuskulatur die Gefahr des Umknickens sowie entsprechender Verletzungen gesenkt.

## Wechselduschen halten die Füße warm

Förderlich für die Fuß-Gesundheit sind auch Wechselduschen zur Temperaturregulation. Die Füße lernen dadurch auch an kühlen Tagen warm zu bleiben. „Wer warme Füße behält, senkt das Risiko von Erkältungen“, meint Schneider. Angenehm für die Füße ist auch hin und wieder eine kurze Massage: Dabei genügt ein kleiner Noppenball, um die Durchblutung der Sohle zu stimulieren und die Beweglichkeit zu fördern.

Gegen Risse und trockene Haut schützen Kräutercremes oder andere Pflegeelotionen. Orthopäden empfehlen zudem, mehrmals täglich die Füße kurz hochzulegen. Dies fördert den Rückfluss des Blutes – außerdem schätzen auch strapazierte Füße kleine Pausen zwischendurch. ■ Andreas Brenneke

## Gymnastik für die Füße

**Balsam für strapazierte Füße ist regelmäßige Gymnastik. Um die Füße zu kräftigen und die Beweglichkeit zu fördern, sollte man täglich ein paar Minuten die Füße kreisen lassen und die Zehen krallen und strecken. Eine gute praktische Übung bietet das Zusammenknüllen von Zeitungspapier mit den Füßen. Regelmäßige Gymnastik verbessert nicht nur die Beweglichkeit der Füße, sondern auch deren Durchblutung.**