



UNSER EXPERTE
Dr. Thomas Schneider
leitender Orthopäde,
Fuß- und Gelenk-
chirurg der Gelenk-
Klinik Gundelfingen

MÜDE FÜSSE
Auch Füße
brauchen Pause.
Falls möglich, die
Beine öfter hoch-
legen, das unter-
stützt den Rück-
fluss des Blutes

Orthopädische Einlagen
entlasten, passende Fußkleidung
stabilisiert, und Abnehmen
reduziert Druck

Das Sommer-Programm für Ihre Füße

Flip-Flops für zu Hause, Sandalen für die Stadt, Riemenschuhe am Abend: Im Sommer mögen wir es untenrum luftig. Doch was sich vermeintlich gut anfühlt, ist Stress pur für Ballen und Zehen. „Die meisten Deutschen haben kranke Füße“, warnt Orthopäde Dr. Thomas Schneider. Der Experte für Fußgesundheit zeigt, wie wir gesund durch den Sommer gehen:

Instabile Schuhe begünstigen das Überbein

Unsere Füße tragen den größten Teil unseres Gewichts. Überlastungen, Fehlstellungen und vor allem ungeeignetes Schuhwerk führen zu Beschwerden – nicht sofort, aber langfristig. Besonders problematisch sind zu enge Sommerschuhe. „Werden die Zehen dauerhaft zusammengedrückt, drohen Fehlstellungen wie Hallux valgus“, betont Dr. Schneider. Genauso ungünstig sind ausgelatschte Treter, weil sie dem Fuß zu wenig Halt geben. Auch Flip-Flops, so beliebt sie sein mögen, sollten aus diesem Grund im Schuhschrank bleiben. Wer dennoch will, dass seine Füße „atmen“ können, sollte daher Sandalen mit Fußbett oder leichte Schuhe mit flexibler Sohle und stabiler Fersenführung wählen. Wichtig: Vor den

SCHUHE AUS
Barfuß fördert die
natürliche Zehen-
stellung, beugt
Senkfüßen vor

Zehen sollte etwa eine Daumenbreite Platz bleiben. Orthopädische Einlagen stabilisieren zusätzlich, verbessern obendrein die Druckverteilung und entlasten bei Fehlbelastungen. „Auch Schuhwechsel bringen meist eine deutliche Verbesserung des Geh-Gefühls“, ergänzt Schneider, „denn Füße lieben die Abwechslung.“ Als natürliche Alternative gelten Barfußschuhe. Weil hier der Fuß mehr „arbeiten“ muss, wird die Muskulatur gestärkt. Anfänger sollten sich jedoch langsam daran gewöhnen und zunächst nur kurze Strecken gehen.

Gymnastik und Barfußlaufen bewahren vor Schmerzen

Übergewicht belastet die Füße zusätzlich. Jedes Kilo mehr erhöht den Druck auf Gelenke, Sehnen und Fußgewölbe. Wer abnimmt, entlastet deshalb automatisch seine Füße. Ergänzend empfiehlt Dr. Schneider regelmäßige Fußgymnastik (siehe rechts) und Barfußlaufen auf weichen Untergründen wie Wiesen oder Waldwegen: „Ideal für Fußmuskulatur und Gleichgewicht.“

BESSERE WAHL
Tauschen Sie
Flip-Flops gegen
Sandalen mit
Fußbett

BARFUSS-SCHUH
Anfangs ist es
ungewohnt,
aber für die Füße
eine Wohltat

3 Kraft-Übungen für zwischendurch

ÜBUNG 1

Die Zehen abwechselnd erst zusammenkrallen und anschließend weit auseinanderstrecken. Kräftigt die kleinen Fußmuskeln und verbessert die Beweglichkeit.

ÜBUNG 2

Mit leichtem Druck die Fußsohle langsam über einen Igel- oder Noppenball rollen. Lockert verspannte Muskeln.

ÜBUNG 3

Im Sitzen oder Liegen einen Fuß anheben und langsam kreisen lassen – erst rechts-, dann linksherum. Stabilisiert Sprunggelenk und Muskulatur.