



Gesunde Bewegung

Gut zu Fuß

Sie sind **ein Meisterwerk** und tragen uns im Leben fast dreimal um die Erde: Unsere Füße. My Life-Expertin Dr. Mellany Galla verrät, warum Barfußgehen so wichtig ist, worauf man beim Schuhkauf achten sollte und welche Übungen sie besonders stärken

➔ Ein Mensch geht in seinem Leben durchschnittlich 5300 Schritte am Tag und umrundet damit theoretisch dreimal den Erdball. Diese Fähigkeit verdanken wir einem ausgeklügelten System aus 28 Knochen, 33 Gelenken und über 100 Bändern: Unsere Füße sorgen dafür, dass wir mobil bleiben – aber nur, wenn wir sie gesund erhalten. Was sie brauchen, um uns durchs Leben zu tragen, und warum wir die Gehwerkzeuge oft sträflich vernachlässigen.

Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch, schlechtes Schuhwerk und falsche Belastungen berauben Füße ihrer natürlichen Bewegung. „Die Füße sind zwar robust, aber auch äußerst filigran und sensibel“, stellt Dr. Mellany Galla klar. Die Fußchirurgin zählt mit ihrer Praxis in Hannover zu Deutschlands Top-Ärztinnen. Sie weiß: Geht es den Füßen schlecht, leidet der ganze Bewegungsapparat. „Der Fuß bildet unsere Basis, beeinflusst die Körperhaltung. Verformungen, Verletzungen, Erkrankungen oder Schwächen wirken sich auf die gesamte Statik aus“, so die Orthopädin.

Pedografie. Zu Dr. Galla kommen Menschen, deren Füße sie nicht mehr schmerzfrei tragen. Die Auslöser erkennt die Orthopädin oft schon nach einer sorgfältigen Untersuchung der unteren Extremitäten. Ein exaktes Bild liefert eine Pedografie, der Scan des Fußabdrucks. „Viele Patienten leiden an Fußfehlstellungen wie dem Hallux valgus, bei dem die Großzehe nach außen wandert und der Fuß vorne breiter wird“, so die Orthopädin. „Ebenfalls häufig ist der Knick-Senkfuß. Hier senkt sich das Fußinnengewölbe ab. Gleichzeitig knickt der Knöchel nach innen ein.“

Die Verformungen sind nicht nur unschön. Bei Belastung des Fußes verändert sich auch die Druckverteilung. Dadurch kommt es zu Schwielen und Druckstellen, die Schmerzen verursachen. Halten Fehlstellungen länger an, ist manchmal eine Arthrose in den Zehen- und Sprunggelenken die Folge. Auch andere Körperregionen können in Mitleidenschaft gezogen werden. „Der Knick-Senkfuß ist oft mit X-Beinen assoziiert, was zu Problemen an Knien und Hüften führt und sogar Auswirkungen auf den Rücken hat“, erklärt Dr. Galla.

Maßnahmen. Im Anfangsstadium sind Einlagen fällig. Ist die Verformung fortgeschritten, hilft meist nur eine Operation. Doch dazu müsse es laut Dr. Mellany Galla nicht kommen. Rühren die Ursachen für Fußprobleme

nicht von angeborenen Fehlstellungen oder Bindegewebsschwächen her, dann sind sie häufig selbst verschuldet und können mit einfachen Maßnahmen leicht vermieden werden.

Tipps für den Schuhkauf

„Zuallererst ist es wichtig, auf gutes Schuhwerk zu achten“, sagt Fußchirurgin Dr. Galla. „Am besten sind möglichst flache Schuhe mit einer flexiblen Sohle. So rollt der Fuß weitgehend natürlich ab.“ Schuhe sollten genug Platz für die Zehen haben. Ein Abstand von 0,5 bis 0,7 Zentimetern nach vorn ist ideal. Die Ferse sollte hingegen gut gefasst werden, damit der Fuß beim Gehen nicht herumrutscht. „Neue Schuhe probiert man am besten abends an oder wenn die Füße vorher belastet wurden, weil sie dadurch mehr durchblutet und etwas angeschwollen sind. So zeigt sich, wie viel Platz sie benötigen“, so die Orthopädin. Bei den wenigsten Menschen sind beide Füße gleich lang und breit. Deshalb immer rechten und linken Schuh anprobieren. Um die Passform richtig einzuschätzen, sollte man die Schuhe im Stehen und Gehen testen – niemals im Sitzen!

Da der Mensch über seine Füße am Tag bis zu 250 Milliliter Schweiß abgibt, sollten Schuh und Innenfutter einen guten Feuchtigkeitstransport und Luftaustausch ermöglichen. Leder und atmungsaktive Mikrofasern besitzen diese Eigenschaften, synthetische Materialien nicht. Und wenn man sich von Sneakern, High Heels, Flipflops und Co. nicht komplett lossagen kann? „Es spricht nichts dagegen, solche Schuhe in Maßen zu tragen. Wichtig ist der Ausgleich durch alltagstaugliches und bequemes Schuhwerk“, sagt Dr. Galla.

Häufiger unten ohne gehen

Selbst in gut sitzenden Schuhen werden Füße meist in eine unnatürliche Form gezwängt. „Der Fuß ist im Grunde dafür gemacht, sich auf natürlichen und unebenen Oberflächen zu bewegen. Regelmäßiges Barfußgehen ist deshalb wichtig“, so Dr. Galla. „Das aktiviert und stärkt die Fußmuskulatur.“ Vor allem zu Hause ist es einfach, auf Schuhe und Socken zu verzichten. Noch besser: Barfußgehen in der Natur, so die Expertin. Der unebene Untergrund trainiere die Fußmuskulatur hervorragend, da der Fuß Unebenheiten ausgleichen müsse. Um Verletzungen durch scharfe und spitze Gegenstände zu vermeiden, empfehlen sich Barfußschuhe. „Sie verzichten weitgehend auf Dämpfung ➔

Fehlstellungen der Füße wirken sich auf die gesamte Statik des Körpers aus



Dr. med. Mellany Galla,
Orthopädin
und Fußchirurgin
in Hannover

5300

Schritte geht der Deutsche im Durchschnitt am Tag

Quelle: Stanford University

➔ und haben nur eine dünne, wasserabweisende Gummisohle, was sie sehr leicht und flexibel macht. So unterstützen die Schuhe den natürlichen Bewegungsablauf der Füße.“

Die Steigerung ist das Barfußjoggen. Herkömmliche Laufschuhe sind häufig mit einer starken Dämpfung im Fersenbereich versehen. Die meisten Menschen setzen deshalb beim Joggen zuerst mit der Ferse auf dem Boden auf. Ideal ist das für die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke allerdings nicht, da sie so stärker belastet werden. „Beim Laufen ohne Schuhe verlagert man das Gewicht automatisch auf den Mittel- und Vorfuß und tritt zuerst mit dem Fußballen auf. Das entspricht eher unserem natürlichen Bewegungsverhalten“, erklärt Orthopädin Dr. Galla. Bei einem Umstieg muss man seinen Füßen genug Eingewöhnungszeit geben. Barfußseinheiten deshalb langsam steigern und am besten auf weichem Boden und mit Barfußschuhen starten. Da Barfußlaufen nicht für jeden Fuß geeignet ist, sollte man sich vorher von einem Arzt beraten lassen.

Gezieltes Training

Von Schuhen und Socken verdeckt befinden sich die Füße meist unbeachtet außerhalb des Blickfeldes. Das gilt auch beim Sport: „Die Menschen gehen gerne ins Fitnessstudio, trainieren alle möglichen Muskelgruppen – aber nicht die Füße. Dabei haben die auch Muskeln“, sagt Dr. Galla. Um Fehlstellungen, Überlastungen und Schmerzen entgegenzuwirken, sei es laut der Orthopädin essenziell, die Füße aktiv und kräftig zu halten. Einfache Gymnastikübungen (s. rechts) verleihen ihnen die nötige Kraft, Ausdauer und Flexibilität. ◀

Sanfte Helfer für gepflegte Füße auf Seite 18/19 ➔

BUCH-TIPPS



„**Füße in Bestform.** Die besten Übungen der Fuß-Spezialisten bei Fehlstellungen, Überlastungsschäden und Verletzungen“ von Dr. med. Mellany Galla und Arndt Fengler, ▶ Verlag Trias, 160 Seiten, 19,99 Euro



„**Gesunde und schmerzfreie Füße.** Alles, was Sie wissen müssen, um unbeschwert durchs Leben zu gehen“ von Dr. med. Ursula Manunzio. ▶ Verlag Humboldt, 144 Seiten, 19,99 Euro

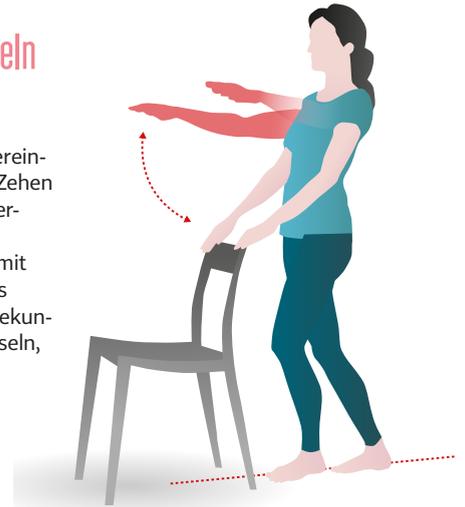
Die 9 besten Übungen für die Füße

Tagsüber im Büro oder abends vor dem Fernseher: Dieses Sportprogramm lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren und sorgt für fitte Füße

1. Seiltanz im Dunkeln

stabilisiert Fuß- und Sprunggelenke

Füße auf einer Linie hintereinander positionieren. Die Zehen berühren die Ferse. Körpergewicht lastet auf dem hinteren Fuß. Halten Sie mit geschlossenen Augen das Gleichgewicht, nach 30 Sekunden Schrittstellung wechseln, dreimal wiederholen.



4. Captured Crab

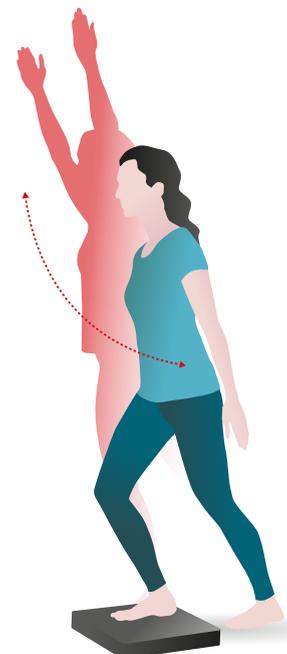
gut bei Knick-Senkfuß

Legen Sie das geschlossene Trainingsband (z. B. von Flexvit oder Deuser) knapp oberhalb der Knie um beide Beine. Füße hüftbreit auseinanderstellen, das Band muss dauerhaft unter Spannung bleiben. Nun seitwärts nach rechts zu gehen. Wenn Sie mit dem rechten Bein einen sicheren Stand erreicht haben, führen Sie das linke Bein hüftbreit heran. Wechseln Sie anschließend die Richtung. Sechs Schritte in jede Richtung, drei Wiederholungen.

7. Aufwärts in Balance

stärkt die gerade Beinachse und die Balance

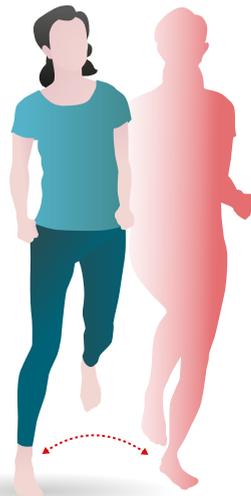
Stellen Sie den vorderen Fuß fest auf eine Treppe, ein dickes Buch oder ein Balancepad. Verlagern Sie nun Ihren gestreckten Oberkörper über den Fuß, sodass er zunehmend Gewicht übernimmt. Wenn Sie Ihr Körpergewicht vollständig auf den Fuß verlagert haben, können Sie den hinteren Fuß kurz vom Boden lösen. Anschließend Füße wechseln. Drei Sätze mit je 15 Wiederholungen.



2. Hinkelkasten-Ninja

trainiert das Sprunggelenk und die Balance

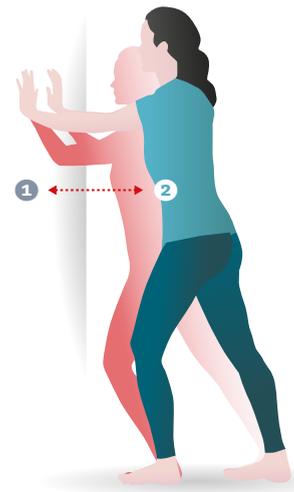
Aus dem Stand seitwärts von einem Bein zum anderen hüpfen. Versuchen Sie so leise wie möglich zu landen. Für eine gute Wirkung auf Ihren Gleichgewichtssinn und die Muskeln, die das Sprunggelenk stabilisieren, ist es wichtig, dass Sie nach der Landung so schnell wie möglich sicher und stabil stehen. Drei Durchgänge mit je zehn Sprüngen pro Bein.



3. Wadenstretch

zur Entspannung der Wadenmuskeln

In Schrittstellung die Hände an einer Wand abstützen. Vorderes Bein beugen, bis in der hinteren, gestreckten Wade ein Dehnungsgefühl eintritt. Die Füße bleiben auf dem Boden. Zehn tiefe Atemzüge lang verharren – bis die Spannung nachlässt. Nach zwei bis dreimaligem Dehnen Beine wechseln.



5. Entspannte Fußsohle

sorgt für einen sicheren Stand

Führen Sie den Fuß mit sanftem Druck auf einer kleinen Faszienrolle oder einem Tennis- oder Golfball vor und zurück. Langsam, nicht mehr als 10 cm pro Minute. Um die Durchblutung zu fördern und Ihre Füße besser zu spüren, rollen Sie mit leichtem Druck 15- bis 20-mal hin und her. Anschließend Fuß wechseln.



6. Küssende Onkel

stärkt die Großzehen

Die Füße stehen nebeneinander. Der Abstand zwischen den Großzehengelenken ist eine Zeigefingerbreite. Bewegen Sie nun die rechte und linke Großzehe aufeinander zu, ohne die Stellung der Füße zu verändern. Drei Durchgänge mit je 15 bis 25 Wiederholungen.



8. Zehenstand

für eine schmerzfreie Achillessehne

Stellen Sie sich mit dem Vorfuß auf eine Stufe. Senken Sie die Fersen langsam ab, bis ein Dehnungsgefühl in der Wade entsteht. Gehen Sie dann langsam wieder nach oben in den Zehenstand. Zählen Sie pro Bewegungsrichtung langsam von eins bis vier. Dreimal 15 bis 25 Wiederholungen.

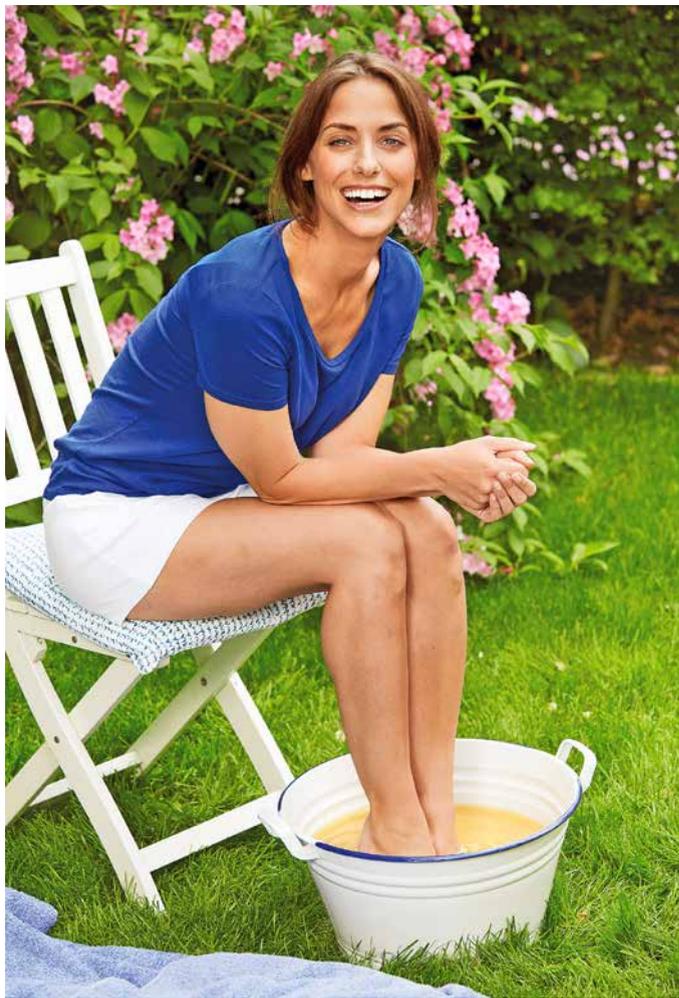


9. Achtsames Abrollen

geschmeidigere Füße und bessere Balance

Gehen Sie in Zeitlupe und konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße. Dabei tief und gleichmäßig atmen. Achten Sie darauf, wie sich der Fuß beim Abrollen verhält, wo Spannungen auftreten und ob beide Füße den gleichen Halt geben. Das Atmen beruhigt, die Aufmerksamkeit lässt Stress vergessen.





Das tut gut! Gerade im Sommer ist Pflege besonders wichtig

Wellness für die Füße

Sanfte Helfer aus der Natur verschaffen Wohlbefinden nach einem langen Tag

➔ Der Sommer ist eine herrliche Jahreszeit, doch er sorgt mitunter auch für Schweißattacken und heiße, geschwollene Füße, wenn man den ganzen Tag auf den Beinen war. Hochlegen hilft, doch es sind dagegen auch einige heilsame Kräuter gewachsen. Linderung bei schweren Füßen verschaffen entspannende, maximal 15 Minuten lange und 37 Grad warme Fußbäder mit sanften Helfern aus der Natur (siehe *Rezepte unten links*). Wählen Sie für ein belebendes Fußbad einen bequemen Sitzplatz und nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für sich.

Erfrischend. Gänseblümchen beispielsweise enthalten entzündungshemmende Substanzen und sind eine Wohltat bei Wundschmerzen, kleinen Rissen und Prellungen. Die Minze hat eine kühlende, schmerzlindernde und antiseptische Wirkung. Das ideale Fußbad für müde Wanderfüße nach einem langen Tag, weil es so schön erfrischt.

Desinfizierend. Die Ringelblume (Calendula) fördert die Wundheilung und wirkt desinfizierend. Hier eignet sich ein Fußbad zur Behandlung von Insektenstichen, Blasen und schlecht heilenden Wunden.

Bäder mit Calendula-Blüten werden auch zur Nachsorge von Narben verwendet und sollen gegen Fußpilz helfen.

Schmerzstillend. Rosmarin pflegt trockene Haut und ist für strapazierte Füße eine echte Wohltat. Er stärkt zudem den Kreislauf, wirkt durchblutungsfördernd und schmerzstillend und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl.

Die Heilpflanze Salbei reguliert die Schweißproduktion und eignet sich daher ideal für die Pflege von erhitzten Sommerfüßen. Denn besonders im Sommer sind Schweißfüße oft ein Problem, da zu enge oder schlecht atmende Schuhe ein ständig feuchtes Klima erzeugen können.

Antibakteriell. Der violette Lavendel sieht nicht nur wunderschön aus (s. auch Seite 8), seine ätherischen Öle wirken gegen Bakterien, haben eine antimykotische Kraft und können bei Fuß- und Nagelpilz verwendet werden. Darüber hinaus kann ein Fußbad mit Lavendel beruhigen und entspannen und nach einem anstrengenden Tag schlaffördernd sein.

Ausnahmen. Doch nicht für jeden sind Fußbäder geeignet: Wer unter Krampfadern, einer akuten Venenthrombose oder arteriellen Durchblutungsstörungen leidet, sollte nicht in ein warmes Fußbad steigen. Wurden Bluthochdruck oder ein Harnwegsinfekt diagnostiziert, sollte man dagegen auf kalte Fußbäder verzichten. ◀

Sechs belebende Fußbäder mit Heilkräuter-Extrakten

- ➊ **Gänseblümchen:** Man nehme 10 TL getrocknete Blüten und übergieße sie mit 1 l kochendem Wasser. Sieden lassen.
- ➋ **Minze:** 2 EL Meersalz und den Saft einer Limone mischen, in warmes Wasser geben und 10 Pfefferminzblätter einstreuen.
- ➌ **Ringelblume** Getrocknete Blüten mit kochendem Wasser übergießen und stehenlassen, bis es lauwarm ist. Abseihen und mit 120 ml Apfelweinessig vermengen.
- ➍ **Rosmarin:** Zwei EL getrockneten Rosmarin in 1 l Wasser aufkochen, 10 Min. ziehen lassen, den Sud in warmes Wasser geben.
- ➎ **Salbei:** Eine Handvoll Blätter mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen, Sud mit warmem Wasser vermengen.
- ➏ **Lavendel:** 15 Tropfen Lavendelöl (bitte nie unverdünnt auf die Haut auftragen), 1 EL Sahne und 2 EL Jojobaöl in warmes Wasser geben.





Auslüften Jetzt gibt's nichts Schöneres, als barfuß zu sein

Erholung pur!

Diese Produkte verwöhnen und reparieren



1 Urea Intensive Care 10% Fußcreme von Eubos, 100 ml, ca. 10,20 Euro: verbessert den Hautzustand spürbar und hilft mit Urea und Glycerin, vor Verhornung und Schwielen zu bewahren. Mit wertvollem Macadamia-Nussöl. Auch Therapie begleitend, z. B. bei Neurodermitis und Psoriasis.

2 Trockene Haut Fußcreme Urea akut 10% von Sebamed, 100 ml, ca. 5,59 Euro: Hochkonzentrierter Harnstoff (Urea) spendet intensiv Feuchtigkeit, lindert Juckreiz und glättet sehr trockene, rissige Haut. Der Wirkkomplex mit Panthenol und Vitamin E fördert die Hautregeneration.

3 Repair Fußpflegecreme von LetiBalm, 100 ml, ca. 14,95 Euro: regeneriert und pflegt extrem raue Hautpartien; unterstützt die Reparatur der geschädigten Hautbarriere. Löst mit 20% Urea übermäßige Verhornungen auf.

4 Venencreme von Antistax, 100 g, ca. 18,49 Euro: mit rotem Weinlaub-Extrakt, regt die Durchblutung an; gegen Schweregefühl.

5 Teebaumöl Fuß-Spray von Tebamol, 200 ml, ca. 8,45 Euro: enthält besonders viel echtes Teebaumöl; desodoriert bei Fußschweiß, zum Schutz vor Fußpilz.



» Produktauswahl und Preise können je nach Apotheke abweichen. Alle Produkte können Sie über ihreapotheken.de/mylife-beauty bestellen und in Ihrer Apotheke abholen oder liefern lassen.

Kennen Sie das? Gelenkschmerzen oder Knochenbrüche?

Anzeichen für Osteoporose

Über 7,8 Mio. Menschen in Deutschland leiden an **Knochenschwund**. Auch Sie? Machen Sie jetzt den OsteoTest ganz einfach zu Hause und holen Sie sich Gewissheit. Osteoporose ist – frühzeitig erkannt – therapierbar!

Wussten Sie, dass andere Verfahren eine Osteoporose nur zu ca. 50% entdecken? **Wir erkennen jeden Osteoporose-Fall – zu 100%.**

Fragen Sie nach osteolabs.



Das sagt Arne Kulm, Apotheker aus Kiel:

„Eine Osteoporose betrifft meistens Frauen und bleibt oft un bemerkt. Der Grund ist ein **Östrogenabfall in den Wechseljahren**. Eine Früherkennung ist daher besonders wichtig. Deshalb empfehle ich meinen Kundinnen den Frühtest von osteolabs, um schwerwiegenden Folgen wie z.B. Oberschenkelhalsbrüchen vorzubeugen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!“

Holen Sie sich jetzt den Osteoporose-Früherkennungstest

- strahlenfrei
- benötigt nur 50 ml Urin



Jetzt in Ihrer Apotheke oder direkt bei uns



Gratis!

Fordern Sie unseren kostenlosen Osteoporose-Ratgeber an.

24 Seiten Informationen und Tipps zur Prävention. Erhältlich in **teilnehmenden Apotheken** oder unter osteolabs.de/booklet

Den OsteoTest bekommen Sie in Ihrer Apotheke oder unter:

www.osteolabs.de

☎ 0431 - 990 730

Mo. – Fr. von 8:30 bis 17 Uhr (außer feiertags)

Mitglied im: Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Bekannt durch: **ARD** **NDR**

UK SH UNIVERSITÄTSKLINIKUM Schleswig-Holstein

osteolabs
Osteoporose früh erkennen