SCHMERZENDE ZEHEN.

drückende Schuhe – vor allem Frauen leiden an Fuß-Problemen. BUNTE erklärt die wichtigsten Therapien und neuen **OP-Methoden**

it Füßen wurde die Welt verändert: Neil **Armstrongs** erster Schritt auf den Mond. Die friedlichen Märsche der DDR-Montagsdemonstranten. Usain Bolts 100-Meter-Sprint in 9,6 Sekunden...

Doch wir schenken unseren Füßen nicht die Beachtung, die sie verdienen. Im Alltag sollen sie lediglich funktionieren: laufen, springen, tanzen oder rennen. Wir

Füßen fest auf der Erde steht, kann mit dem Scheitel den Himmel berühren"

HANS KUDSZUS

behandeln sie wie Maschi-...Wer mit den nen – erst wenn sie nicht mehr arbeiten, werden wir uns ihrer Bedeutung bewusst. Dann sollen sie bitteschön so schnell wie möglich wieder fit sein um erneut Höchstleistungen zu vollbringen.

> Wie wäre es aber, wenn wir das Laufwerk unseres Körpers schon vorher pfle-

gen, umsorgen und verwöhnen würden? Viele Schmerzen und OPs könnten wir so verhindern. BUNTE hat mit Experten gesprochen, wie wir unsere Füße gesund und funktionstüchtig halten - und welche Operationsmethoden bei Problemen helfen.

Wo schmerzen die Füße?

"Der Fuß ist ein Kunstwerk aus 26 Knochen, 19 Muskeln und 107 Bändern", staunte schon Leonardo da Vinci. Durch Millionen hochsensibler Rezeptoren ist der Fuß eines der komplexesten und hochempfindsamsten Teile des Körpers – weitaus sensibler als die Hand. Er hält jeden Tag durchschnittlich 1000 Tonnen Belastung stand und legt in einem durchschnittlichen Leben etwa 120000 Kilometer zurück – fast

Unsere **FÜSSE**-ein Wunderwerk des Körpers. KATE, HERZOGIN VON AMBRIDGE, 35, macht es richtig: Sie läuft gern barfuß – wie hier bei einem Besuch

dreimal um die Welt. Bei einer solchen Hochleistung nimmt fast jeder Fuß Schaden: 60 Prozent der Erwachsenen leiden unter relativ harmlosen Fußproblemen: Bänderdehnungen am Sprunggelenk, Achillessehnenreizungen, das Fersensporn-Syndrom und Knick-Senkfüße. Meist sind diese mit Einlagen, Schienen, Gymnastik oder Stoßwellentherapie leicht in den Griff zu bekommen. Enzympräparate (z.B. "Wobenzym plus") können Gelenkschmerzen und Entzündungen bekämpfen. Kritischer wird es bei Vorfußproblemen: Krallenund Hammerzehen, Spreizfüße oder der oft schmerzhafte Hallux valgus, bei dem der erste Mittelfußknochen nach außen wandert und der Großzeh in Richtung Fußmitte knickt. 20 Prozent der Unter-20-Jährigen haben einen solchen Ballenzeh, bei den Über-50-Jährigen sind es zwei Drittel. Vor

Drückt der Schuh?

allem Frauen sind betroffen.

Die Experten nennen das Schuhkonflikt: Die meisten Menschen tragen aus Prinzip zu kleine Schuhe. Ich und Schuhgröße 40? Kann doch nicht sein! Die Erfahrung des Münchner Fußkartographen Carsten Stark: "90 Prozent der Damenschuhe sind zu klein. Bei den Männern sieht es etwas besser aus, bei ihnen liegt der Schnitt bei 50 Prozent."Bei Kindern sind es sogar 70 Prozent. Zu schnell und unkontrolliert wachsen ihre Füße – und zu selten werden sie kontrolliert.

Aber auch bei der Passform kann man Fehler machen: Mit jedem Millimeter Absatz steigt die Belastung des Vorfußes und der Zehen. Spitze Pumps und Sandaletten quetschen die Ze-

FÜSSE TRAGEN EINE GROSSE LAST



Belastungstest Hartnäckige Hornhaut und Hühneraugen sowie ein unterschiedliches Bild im 3-D-Fußscan (siehe Foto) belegen eine ungleiche Belastung der Füße. Ein Schuhtechniker kann vieles mit speziellen, extra angepassten Einlagen ausgleichen. Schnell handeln "Hochhackige, enge Schuhe begünstigen die Entwicklung eines Hallux valgus zwar, die Ursache liegt aber häufig in einem schwachen Bindegewebe", sagt Dr. Mellany Galla, Vorsitzende der Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie. Früh entdeckt, kann man eine Verschlimmerung aber mit Krankengymnastik (z.B. Spiraldynamik) aufhalten und die Beschwerden mit Einlagen, Schaumstoffpolstern, Nachtschienen oder Bandagen lindern.

hen zusammen, es bilden sich Hühneraugen und schließlich Deformierungen wie der Hallux valgus. Sind die Sohlen von Sandalen zu dick und zu starr, kann der Fuß nicht natürlich weich abrollen, sondern wird bei jedem Schritt auf den harten Boden geknallt. Jeder Stoß wird an das Skelett weitergegeben, Bandscheiben, Wirbelsäule, Gelenke werden gestaucht. Aber auch voll ge-

dämpfte Sportschuhe sollte man nicht täglich tragen: "Ie besser der Schuh gedämpft ist, desto stärker rammt der Läufer seine Ferse in den Boden", sagt Carsten Stark. Die Fußmuskulatur wird schwach, ein Senkund Knickfuß kann entstehen.

Welche Schuhe schmeicheln dem Fuß?

Beim Kauf sollte man auf eine gute Passform achten: Ist der Schuh groß und breit genug? Drückt er irgendwo? Haben die Zehen Platz? Am besten wechselt man täglich zwischen guten Sneakers, bequemen Pumps und Sandalen. Zu Hause trägt man Hausschuhe mit einer elastischen Sohle und einem guten Fußbett (z. B. Birkenstock). "Gut ist ein sogenannter Nullabsatz. Die Sohle sollte möglichst dünn sein und wenig dämpfen", sagt Fußkartograph Carsten Stark. "Möchte man mehr Komfort, empfiehlt sich eine dünne Poron-Einlegesohle." Inzwischen gibt es sogar unterpolsterte, extra breite Schuhe für Frauen mit Hallux valgus (lashoe.de).

Ist Sport Fußmord?

"Besonders gefährdet sind Ausdauersportler wie Läufer oder Geher", sagt Fußchirurgin Dr. Mellany Galla, die in Hildesheim und Hannover Fußpatienten operiert. "Durch die ständige Überbelastung kommt es häufig zu Ermüdungsbrüchen des Fußes." Deshalb müssen diese besonderes Augenmerk auf ihre Schuhe legen. "Sportler brauchen wegen der enormen Belastung, denen ihr Fuß ausgesetzt ist, ein individuell angefertigtes Schuhwerk", sagt Schuhtechniker Martin Trautmann, der auch die Schuh-Einlagen für die deutsche ▶

Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- einfach und bequem anzuwenden
- 👉 kein Fellen, kein Nagellackentferner
- dringt rasch und tief in den Nagel ein
- 👉 beschleunigt das Nagelwachstum
- 👉 praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

Pilankrankungen der Nägel, die durch Faderpilae (Der-natophyten) und/oder andere Pilae, die mit Octopros bekandelt werden börmen, verursacht werden. Warn-hinweit: Eerfusit Certylstearylalbohol, ärflich begreete Hautretzungen (z. B. Kentahtdermatitis) möglich. Apo-thebergilidnig, Stand: Jenuar 2017. Polidnern SK; 50, Val Floot; LU-1526 Locemburg, Withertrieb: Minited Hermal GmbH, Geschäftsbarnich Taurus Pharma; Schultzstraße 3; D-21465 Rainbek; info@almiralLde.

beilage und fragen Sie Bren Arzt oder Apotheker.

74 BUNTE 30 | 2017

Mit beiden Beinen fest auf dem **BODEN** stehen!

► Fußball-Nationalmannschaft, Michael Schumacher, Oliver Kahn oder Herbert Grönemever fertigte.

Welche Pflege brauchen Füße?

Unsere "Laufwerke" brauchen Aufmerksamkeit: Fußmassagen mit Olivenölen und speziellen Fußcremes (z.B. Sebamed "Trockene Haut Fußcreme Urea Akut 10%" oder Eubos "Sensitive Fuß Repair & Schutz"), Fußbäder ("Bullrich Salz" gegen Schweißfüße), pflegende, remineralisierende Nagellacke (z. B. "Sililevo") oder wechselwarme Schenkelgüsse nach Kneipp pflegen und trainieren die Füße. Rotlicht aktiviert die Selbstheilung, denn die Wärmebestrahlung regt den Stoffwechsel des Gewebes an. Bei chronischen Entzündungen an den Gelenken helfen heiße Wickel mit Senf und Quark. Spezielle Lacke (z. B. "Ciclopoli") bekämpfen Nagelpilz.

Aber auch beim Gehen kann man dem Fuß Gutes tun: "Grundsätzlich sollte das Ziel sein, barfuß zu gehen – mindestens 30 Minuten pro Tag auf natürlichem Boden", sagt Buchautor ("Das Buch für den Hallux", Südwest Verlag) Carsten Stark. Weitere Tipps: Gehen Sie mindestens 3000 bis



USAIN BOLT, 30, QUETSCHT SEINE FÜSSE IN ZU KLEINE SCHUHE: Viele Profi-Sprinter tragen um zwei Nummern zu kleine Schuhe, um ein besseres Gefühl für die Tartanbahn zu bekommen. Auf Fotos ist zudem deutlich zu sehen, dass Bolt unter Nagelpilz und Hallux valgus leidet.

DINH PHAN. 25. VERSÄUMTE WEGEN EINER HALLUX-OP DAS FINALE: Sie kam bei "Germany's Next Topmodel" 2017 unter die ersten acht. Für mich heißt es: sechs Wochen Krücken und orthopädischer Schuh. Aber die Gesund-

ANH PHUONG



heit geht vor.

5000 Schritte am Tag! Ein Schrittzähler hilft beim Durchhalten. Schalten Sie mal einen Gang runter und schlendern Sie wie durch eine Kunstausstellung – so wird der Belastungsreiz für die Füße größer.

GWYNETH PALTROW, 44.

HAT FARTHING" NICHT GUTGETAN

So heißt der Barfußtrend neudeutsch.

Die Schauspielerin mit Schuhgröße

41,5 will damit "freie Elektronen aus

sie sich allerdings den Fuß.

dem Boden aufsaugen". Im Mai brach

Der ganze Körper leidet.

Die Hilferufe der Füße sollte man unbedingt erhören: "Rund 75 bis 85 Prozent meiner Klienten, die sowohl Fußschmerzen als auch statische Schmerzen im Knie, Becken, in der Lenden- und Halswirbelsäule haben, weisen Störungen des sensomotorischen Regelkreises auf", sagt Fußkartograph Stark.

Das heißt: Sogar der Stoffwechsel und die Organfunktionen können beeinträchtigt werden. Die gesamte Körperhaltung wird nämlich vom Fuß aus gesteuert. Sogar die Psyche wird davon beeinflusst, ob wir mit beiden Beinen fest und ausbalanciert auf dem Boden stehen.

Wo finde ich einen Spezialisten?

Ein Schuhtechniker kann mit Einlagen und ein Physiotherapeut mit speziellem Fußtraining Fehlstellungen korrigieren. Wartet man zu lange, helfen nur noch Operationen. Dabei sollte man seine Füße in



die Hände eines Fußspezialisten geben: Die Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie e.V. bietet auf ihrer Internetseite gffc.de eine Arztsuche an, in der Spezialisten mit Zertifikat verzeichnet sind.

Welche neuen OP-Methoden versprechen Erfolge?

Eine Operation kann selbst einen ausgeprägten Hallux valgus beheben. Inzwischen haben Ärzte schonende Methoden entwickelt, die Gelenk und Knochen erhalten und dank moderner Betäubungsverfahren in der Regel auch relativ

GEORGINA FLEUR, 27. KÜRZTE ZWEI ZEHEN: "Ich trage im Sommer keine offenen Schuhe". klagt sie. Rund 3000 Euro war ihr die Schönheitsoperation wert.

ZUCKER? DIESE PFLEGE BENÖTIGEN DIABETISCHE FÜSSE!

■twa 50000 Füße werden in Deutschland jährlich als Folge einer Diabeteserkrankung amputiert! Viel zu viel, sagt die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). Prof. Dr. med. Stephan Jacob, Facharzt für innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie aus Villingen-Schwenningen, erklärt, worauf Diabetiker achten müssen:

Was ist das diabetische Fußsyndrom?

Gemeint ist eine gefürchtete Folgeerkrankung des Diabetes mellitus. Man unterscheidet zwischen der Nervenschädigung des Fußes und der Schädigung der Blutgefäße.

Wodurch wird das Leiden verursacht?

Durch einen langfristig unzureichend eingestellten Diabetes. Oft ist es ein Zusammenspiel von hohen Blutzuckerwerten, erhöhten Blutfetten und einem erhöhten Blutdruck, das dazu führt, dass Blutgefäße und Nerven geschädigt und Infektionen begünstigt werden. Das Schmerzempfinden und die Durchblutung werden gestört.

Welche Gefahren birgt das?

Kleine Verletzungen werden nicht wahrgenommen und könner schwere Schäden anrichten. Betroffene bemerken oft nicht, dass sie sich bei der Fußpflege verletzt haben oder dass der neue Schuh drückt. Die Ursache dafür ist die periphere Neuropathie, eine Schädigung von Nerven außerhalb von Gehirn oder Rückenmark.

Gibt es Warnzeichen für eine beginnende Nervenschädigung?

Das können trockene und rissige Haut an den Füßen und Missempfindungen in den Extremitäten wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Brennen oder ein Taubheitsgefühl sein. Jetzt ist es wichtig, dies sofort mit dem Hausarzt zu besprechen und gegebenenfalls einen Facharzt aufzusuchen! Werden die Warnzeichen ignoriert, werden die Füße immer gefühlloser.

Wie schützt man Nerven und Gefäße?

Um einem diabetischen Fußsyndrom vorzubeugen, ist eine konsequente Diabetestherapie wichtig, die für möglichst normale Blutzucker- und Blutdruckwerte sorgt. Auch die Blutfettwerte sollten im Auge behalten werden. Füße sollten einmal pro Monat gründlich auf Veränderungen hin inspiziert und ein-

ganz besonders auf ihre Füße achten

mal jährlich von einem Facharzt untersucht werden. Besondere Vorsicht ist ohne Schuhe geboten: Menschen mit Diabetes sollten nicht barfuß laufen, um die Füße vor Verletzungen zu schützen.



MediGel*-So geht Wundheilung heute.

Apothekers neuer Liebling!

Heilt schnell. Effektiv. Modern. Apotheken-Studie zeigt: 96 % würden MediGel® SCHNELLE WUNDHEILUNG ihren Kunden weiterempfehlen.*

WUND-TECHNOLOGIE pH-Wert-optimiertes Wundklima fördert die Wundheilung.

WUNDHEILUNG Schnell verheit. Ohne Kruste Ohne Spannungsschmerz.

LIPOGEL-TEXTUR Ohne Fettfilm, Ohne weiße Spuren. Ohne Klebegefühl

*Empfehlungsbereitschaft, PTA Experien-Jury, Die PTA in der Apotheke, 9/2014



NEU: NUR 1x TÄGLICH

NEU: Regaine* Schaum für Frauen

- Stoppt Haarausfall* und stimuliert das Wachstum neuer Haare
- Wirksam bei 8 von 10 Frauen
- Sichtbare Ergebnisse bereits nach 12 Wochen möglich - klinisch belegt
- Nur 1x täglich anwenden

Mehr Informationen beim Hautarzt



Regaine* Frauen Schaum. Wirkstoff: Minoxidil. Anwendungsgebiet: Regaine Frauen Schaum stabilisiert bei Frauen den Verlauf der androgenetischen Alopeale vom weiblichen Typ (chirakteristische anlagebedingte diffuse Kopfhaarverdünnung im Scheitelbereich). Die Behandlung mit Require Frauen Schaum füsdert das Hagnwachstum und kann so dem Fortschreiten dieses Haarverlustes entgegemytrken. Warsh.; Erith. Butylhydroxytoluol (E321), Swarylakohol, Catylakohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 12/2015

BUNTE GESUNDHEIT

Schneller wieder FIT

sind stabiler als frühere Platten und Schrauben. "Die Patienten genesen so schneller und müssen nicht so lange den operierten Fuß entlasten", sagt Dr. Galla. Auch resorbierbare Implantate sind eine große Verbesse-

▶ schmerzarm sind. Oft wer- rung: "Diese Implantate lösen den sogenannte winkelstabile sich allein auf – es bleibt also Implantate eingesetzt – diese kein Fremdmaterial im Körper, das bei einer zweiten Operation herausgenommen werden muss." Viele Fußchirurgen arbeiten mit minimalinvasiven Methoden, bei denen nur ein kleiner Schnitt nötig ist.

KATHRIN SCHWARZE-REITER

KLEINES TRAINING FÜR DIE FÜSSE





Kreisen Sie nit Ihren Knien, belasten Sie alle Seiten Ihrer Füße – wie beim Skifahren. So wird die Fuß-



▲ Üben Sie den Fußballen-Stand: weit hoch auf die Zehen, wieder runter

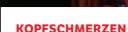
78 BUNTE 30 | 2017

▲ Balancieren Sie nur mit den Fußballen über Tennisballhälften. die in 30-50 cm Abstand liegen



Noch mehr Übungen zeigt Deutschlands erster Fußkartograph Carsten Stark in "Füße gut, alles gut" (Südwest Verlag, 16,99 Euro)





Häufig – aber nicht immer – **HARMLOS**

■ Es sticht, zieht und pocht. 60 Prozent der Deutschen leiden gelegentlich unter Kopfschmerzen, jeder vierte regelmäßig. Am häufigsten werden wir von Spannungskopfschmerzen geplagt - wegen Überanstrengung, nach zu vielem Feiern oder einer Erkältung. Tabletten (z.B. von Ratiopharm) lindern die Schmerzen. Doch Vorsicht vor einer längeren Einnahme: Wenn der Schmerz nach ein paar Tagen nicht verschwindet, sollte man die Ursache vom Arzt klären lassen.



MILLIARDEN

Menschen sind übergewichtig, mehr als 710 Millionen gelten als fettleibig, davon sind 107,7 Millionen Kinder und 603,7 Millionen Erwachsene. Die Zahl hat sich in den letzten 35 Jahren in über 70 Ländern sogar verdoppelt. Die Weltgesundheitsorganisation spricht von Adipositas bei einem Body-Mass-Index von über 30. (Quelle: Global Burden of Disease/NEJM)

REPORT BUNTE

ERBLICHE HERZERKRANKUNGEN

VORBEUGUNG hilft

■ Immer mehr bestätigt sich, dass genetische Faktoren bei Erkrankungen wie Herzinfarkt, Bypass- oder Stent-Operationen eine Rolle spielen. Die gute Nachricht: Durch einen gesunden Lebensstil können Menschen, die erblich vorbelastet sind, vorbeugen. Dazu gehören einmal wöchentlich Sport, ein BMI unter 30, nicht rauchen sowie eine gesunde Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Fisch. Laut einer im Fachjournal "New England Journal of Medicine" veröffentlichten Studie lässt sich damit die Erkrankungsrate um fast 50 Prozent reduzieren.



Verstopfung? Befreit in 5-20 Minuten.



- Planbar und besonders schnell
- Dünner als ein Zäpfchen für eine sanfte Anwendung
- · Sehr gut verträglich, sogar für Babys und Schwangere
- Ohne Bauchkrämpfe und Blähungen



"Zeigte seine Wirkung innerhalb weniger Minuten. Super!

Ich war zunächst sehr skeptisch, dann aber umso erleichterter, es ausprobiert zu haben. Danke!!!" Kundenbewertung: Sonnenschein, 15/02/2016

Alle Bewertungen finden Sie auf www.microlax.de

Fragen Sie bei Verstopfung nech microlax in der Apotheke.

erforders. Der Dermarthemung bei dagn zeitschen oder Wersperlischen Malterbrunk im Deffansterreich. Wassbirweit Erthilft Sobindung. Zu Bellen und Nabereichungse beweiten gest besond der Bern Aust oder Apriliebes zeit nach der Apriliebes zeit nach