

Schritt für Schritt frühlingstfit

Gesunde Füße ohne Schmerzen

Häufig beachten wir unsere Füße erst, wenn sie wehtun. Die Fußspezialistin Stella Arndt gibt Tipps, dass es so weit nicht kommt

Das Kiefergelenk entspannen

Fersenprobleme und Fußschwellungen hängen häufig mit Muskelverspannungen im Körper zusammen. Viele lassen sich lösen, indem z. B. das Kiefergelenk entspannt und die Kaumuskeln gelockert werden. „Im Liegen den Mund leicht öffnen, sodass der Unterkiefer locker herunterhängt, dann die Handflächen 2 Min. auf die Wangen legen“, lautet Arndts Empfehlung.

Mehrmals täglich dehnen

Die Muskulatur der Fuß- und Zehenheber wird zu selten gedehnt. „Das hilft: Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, dann ein Bein unter dem Stuhl nach hinten durchstrecken, sodass der Fußrücken in Richtung Boden und die Zehen nach hinten zeigen. 30 Sek. halten, danach Bein wechseln.“

Viel barfuß laufen

„Um die Fußmuskulatur zu kräftigen, sollten Sie so oft wie möglich auf Schuhe verzichten. Tipp: Gehen Sie auch in den eigenen vier Wänden auf Strümpfen und ziehen Sie keine Hausschuhe an – solange Sie nicht Gefahr laufen, auf glatten Böden oder Treppen auszurutschen und hinzufallen“, sagt Stella Arndt.

Polster & Einlagen verwenden

Ob eine Einlage oder Pelotte (ein Polster zum Abstützen oder Weichbetten; z. B. beim Spreizfuß) eingesetzt wird, hängt vom Schweregrad der Fußkrankung ab. „Ein Arzt entscheidet, ob die Verwendung dieser orthopädischen Hilfsmittel sinnvoll ist. Krankenkassen bezahlen zwei Paar Einlagen pro Jahr“, so Arndt.



Offene Schuhe anziehen

Leichtes Schuhwerk wie Sandalen im Sommer zu tragen, hat viele Vorteile. „Die Füße bekommen Luft, die Haut kann atmen. Man sollte darin sicher laufen können. Bei Flipflops ist die Gefahr umzuknicken groß. Um den Schuh nicht zu verlieren, sollten die Zehen nicht krallen müssen. Das führt zu Schmerzen in der Fußsohle“, so Arndt.



Auf Sand (oder in Barfußparks) zu laufen, stärkt nicht nur die Fuß-, sondern alle Beinmuskeln

Auf die Passform der Schuhe achten

Schuhe sollten 12-15 mm länger sein als der Fuß an seiner längsten Stelle. Und sie sollten in der Breite bequem anliegen und genügend Halt geben. „Ich empfehle, Schuhe immer erst nachmittags zu kaufen, da die Füße dann größer sind. Morgens oder am Vormittag ist der Fuß oft noch schmal. Er schwillt dann im Laufe des Tages etwas an“, klärt die Expertin auf.

Sich regelmäßige Fußpflege gönnen

„Eine Pediküre kann man auch selbst zu Hause durchführen“, sagt Arndt. Ihre Tipps: Zur Entfernung der Hornhaut die Füße 10 Min. in ein 30-40° C warmes Wasserbad (darin ein paar Spritzer Essig oder Aloe-Saft) stellen, danach mit einem Bimsstein die betroffenen Partien abschmirgeln. Zehennägel gerade kürzen. Die regelmäßige Anwendung von Cremes oder Fußschäumen (Drogeriemarkt; am besten mit Urea) verhindert ein Austrocknen der Haut.

Oft harmloser als gedacht Das steckt hinter geschwollenen Lymphknoten



Die Hälfte aller unserer Lymphknoten befindet sich im Hals-Kopf-Bereich

Plötzlich ein merkwürdiger Knubbel am Hals? Auf welche Symptome Sie dann unbedingt noch achten sollten

Sie kommt für uns wie aus dem Nichts: die Schwellung am Hals, in den Achselhöhlen oder in der Leiste. Dabei haben wir insgesamt 600 bis 700 Lymphknoten. Doch als Teil unserer Immunabwehr werden sie nur dann größer, wenn sie besonders hart arbeiten müssen, um Krankheiten abzuwehren. Typischerweise bei einem grippalen Infekt. Wer also zeitgleich noch Symptome wie Husten oder Schnupfen und Co. bemerkt, muss sich erst einmal nicht sorgen. Auch bei entzündenden, schmerzenden Gelenken

sind geschwollene Knoten als Begleiterscheinung kein Grund zu Panik. Das Gleiche gilt für Zahnfleischentzündungen, die ebenfalls vergrößerte Knoten am Hals hervorrufen.

Wann Sie besser zum Arzt gehen sollten

Meist klingt die Vergrößerung innerhalb von zwei bis drei Wochen wieder ab. Hält sie länger an, ist ein Arztbesuch ratsam. Ebenso wenn zusätzliche Symptome auftreten wie ungewollter Gewichtsverlust, ständige Müdigkeit oder Fieber. TR

Fotos: Twinkl Images, Shutterstock (2), Getty Images

Für eine schnellere, bessere Wundheilung & Hautflexibilität¹ BETAISODONA® ADVANCED WUND- UND HEILGEL

NEU*

3in1 WIRKUNG



- 1 Verbessert Flexibilität, Elastizität & Erscheinungsbild der Haut
- 2 Sorgt für ein feuchtes Wundheilungsmilieu
- 3 Hält die Wunde sauber

Für die optimale Wundversorgung zuerst mit BETAISODONA® Salbe oder Lösung desinfizieren



1. BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel, Gebrauchsinformation, Stand April 2021. * Neue Produktbezeichnung sowie zusätzlicher klinischer Nutzen im Vergleich zu Repithel® Hydrogel. BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel ist ein Medizinprodukt der Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. BETAISODONA® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendungsgebiete: Salbe BETAISODONA® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. BETAISODONA® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superfiziellen Hauterkrankungen. Lösung BETAISODONA® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. BETAISODONA® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptikum der Schleimhaut, wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. BETAISODONA® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superfiziellen Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 07-20 Erstellungdatum: Februar 2022