



## Die wichtigsten Tipps für gesunde Füße

# Schritt für Schritt ganz ohne Schmerzen!

Häufig beachten wir unsere Füße erst, wenn sie wehtun. Doch so weit sollte man es gar nicht kommen lassen. Eine Fußspezialistin sagt, wie das geht

**G**esunde Füße sind eine wichtige Voraussetzung für den aufrechten, schmerzfreien Gang“, sagt Physiotherapeutin Stella Arndt. Das klingt einfach – doch Fußprobleme sind weit verbreitet. Nach Schätzungen haben allein 40 Prozent der über 50-jährigen Frauen Beschwerden wie Hammer- oder Krallenzehen, Schwielen, Fersensporn, Blasen oder Fußgelenksarthrose.

### Der ideale Fuß ist sehr selten

Die Expertin für Fußgesundheit beruhigt aber auch: „Viele Menschen haben keinen idealen Fuß. Das ist normal. Und Fußfehlstellungen wie Senk-, Spreiz- oder Plattfüße müssen nicht zwangsläufig zu Beschwerden führen.“ Dauerhafte Schmerzen



**Stella Arndt** leitet eine Praxis für Physiotherapie & Fußgesundheit in Lüneburg. Sie hat mehrere Fuß-Bücher geschrieben, im Mai 2022 erscheint „Gruß vom Fuß“.

oder auffällige Verformungen der Zehen oder des Fußbetts sollten jedoch immer beim Arzt untersucht werden.

Um Schmerzen zu lindern oder Erkrankungen vorzubeugen, reichen aber auch oft schon sehr einfache Maßnahmen. „30 Minuten am Strand oder im Wald auf Naturboden barfuß gehen, kräftigt die jeweils 20 Muskeln, 26 Knochen und 33 Gelenke im Fuß und macht sie beweglicher“, so Stella Arndt. Hier sind ihre besten Tipps, die Ihre Füße in Form bringen. **T. Ritschek**

### Viel barfuß laufen

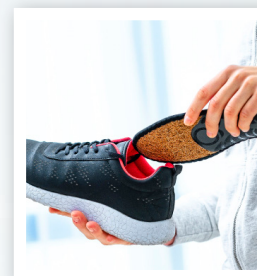
Um die Fußmuskulatur zu kräftigen, sollten Sie so oft wie möglich auf Schuhe verzichten. „Ich empfehle, auch in den eigenen vier Wänden auf Strümpfen zu gehen und keine Hausschuhe anzuziehen – solange man nicht Gefahr läuft, auf glatten Böden oder Treppen auszurutschen und hinzufallen“, so Arndt. Tipp: Dabei immer auf eine aufrechte Körperhaltung achten und stets die Fersen von hinten nach vorn gerade abrollen.

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

### Täglich dehnen

Vor allem die Muskulatur der Fuß- und Zehenheber wird zu selten gedehnt. Hier eine einfache Übung (kann mehrmals am Tag wiederholt werden): 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.

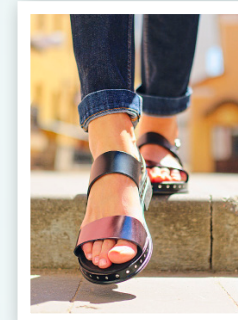
### Polster & Einlagen verwenden



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.

### Offene Schuhe anziehen

Leichtes Schuhwerk wie Sandalen im Sommer zu tragen, hat viele Vorteile. „Die Füße bekommen Luft, die Haut kann atmen. Allerdings sollte man darauf achten, dass man darin sicher laufen kann. 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 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“, so Stella Arndt. „Morgens oder am Vormittag ist der Fuß oft noch schmal. Er schwillt dann im Laufe des Tages etwas an.“

### Auf hohe Absätze verzichten

Das Tragen von High Heels erhöht den Druck auf den Vorfuß, eine Verkürzung der Achillessehne geht häufig damit einher. Dauerhafte Fußschäden und Fußfehlstellungen sind die Folge. „Mein Tipp: Wenn es zu festlichen Anlässen mal ein schicker Pump sein soll, dann sollte der Absatz nicht höher als 5 cm sein und keine Pfennigabsätze, wie bei Stiletto, haben.“



### Sich regelmäßige Fußpflege gönnen

**E**ine Pediküre kann man auch selbst zu Hause durchführen. 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 sanft abschmirgeln. Tipp: Zehennägel immer gerade kürzen. Die regelmäßige Anwendung von Cremes oder Fußschäumen (Drogeriemarkt; am besten mit Urea) verhindert ein Austrocknen der Haut.

### Das Kiefergelenk entspannen

**F**ersensprobleme und Fußschwellungen hängen häufig mit Muskelverspannungen im gesamten Körper zusammen. Viele lassen sich lösen, indem z. B. das Kiefergelenk entspannt und die Kaumuskeln gelockert werden. Versuchen Sie es mit dieser Übung: im Liegen den Mund leicht öffnen, sodass der Unterkiefer locker herunterhängt, dann die Handflächen 2 Min. auf die Wangen legen.

### Abendliches Fußbad nehmen

Was gibt es Schöneres, als nach einem langen Tag strapazierte Füße zu erfrischen? Ich empfehle dafür, in eine kleine Wanne körperwarmes Wasser (37° C) zu gießen und als Zusatz ein paar Tropfen ätherisches Öl (z. B. Zitronenöl, Apotheke) hinzuzugeben. Die Füße 20 Min. darin baden. Danach folgt idealerweise eine Massage. Tipp: mit Liebe kräftig drücken! Es darf ruhig ein „Wohlweh“-Gefühl entstehen.

### Meine Fernsehwoche THEMA: Gesunde Füße

■ **Aktiv und gesund**  
Welche Vorteile es bringt, viel barfuß zu laufen  
**Do 5.5. HR 20.15 Uhr**