

Schuhkauf - nicht nur eine Frage der Mode

Sie machen, was wir wollen: Sie heben sich, sie senken sich, sie strecken sich. Und sie tragen uns im Laufe eines Lebens über 160.000 km weit. Sie sind Wunderwerke der Natur und geniale Alleskönner: unsere Füße. Mit ihnen können wir laufen, gehen, springen. Sie tragen unseren Körper, helfen ihn zu halten und zu bewegen. Manche von uns machen jedes Jahr über 5 Millionen Schritte - nein, keine Marathonläufer, sondern ganz normale Hausfrauen.

Wir stellen mit unseren Füßen täglich Rekorde auf. Aber das hat Folgen: Die Füße jucken, brennen, schwellen an. Die meisten von uns wissen zu wenig über ihre Füße und muten ihnen zu viel zu. Stundenlanges Stehen und Sitzen, Gehen auf flachen und harten Böden, Laufen in zu engen Schuhen. Hochhackige und spitze Schuhe machen die Schuhsohle zur Rutschpartie. Die Zehen werden gequetscht, Hornhaut und Hühneraugen bilden sich, Hammerzehen und Ballen entstehen. Die Durchblutung wird schlechter, das führt zu

Krampfadern.

Wir fragten einen
erfahrenen Venenfacharzt
und Chirurg: Gibt es
tatsächlich Schuhe, die den
Füßen und den Beinen gut
tun? „Vielleicht drücken wir
es erst einmal negativ aus:
Alle Schuhe, in denen Füße
keinen guten Halt haben,
die den Fuß also nicht
abstützen, ihm keine
Möglichkeit zum Abrollen
geben und in denen der
Ballenbereich zu schmal ist,
tun den Füßen nicht gut,
schränkt aber auch
Venenfunktion und
Blutzirkulation ein.“ Und
wenn die Belastungsebene
von vorne nach hinten
verlagert wird, zum Beispiel
durch hohe Absätze,
verschlechtert das die
Funktion der
Wadenmuskelpumpe.
„Wenn man mal
Abendschuhe mit Absätzen
trägt, ist das kein Problem,
aber dauerhaft nehmen die
Venen Schaden. Das gilt
aber auch für die
sogenannten Latschen.
Nicht vergessen darf man
aber auch eine gute
Körperhaltung für den
Belastungseffekt. Wer
krumm geht, belastet die
Venen zusätzlich.“

Schuhe und Strümpfe
sollen niemals die Beine
einengen oder einschnüren,

denn alle engen
Abschnürungen im Bereich
der Waden, Knöchel und
Füße führen zu einem
Blutrückstau in den Venen.
Die Folge ist, dass
Flüssigkeit aus den
Gefäßen ins Gewebe
gedrückt wird. Dann können
venöse Ödeme entstehen.
Flaches Schuhwerk sorgt
darüber hinaus dafür, dass
der Fuß besser abrollen
kann, was wiederum die
Funktion der
Wadenmuskelpumpe
verbessert.

Hochhackige Schuhe
sollten nur in
Ausnahmefällen getragen
werden. Denn jeder Absatz
ist unnatürlich, ist
ungesund. Steht man in
gerader, natürlicher
Haltung, verteilt sich das
Körpergewicht zu etwa 90
Prozent auf das kräftige
Fersenbein und zu 10
Prozent auf Ballen und
Zehen. Bei hohen Absätzen
kommt es zu einer
Gewichtsverlagerung auf
den Ballen.

Hohe Hacken machen
jeden Schuh zu einer
Rutschbahn. Die Zehen
werden in die enge Spitze
hineingequetscht und
unnatürlich nach oben
gebogen. Die Muskeln
ziehen sich zusammen und
verkramphen. Die wichtigen

Zehenmuskeln werden in ausgedehnter Stellung fixiert. Das Fersengelenk knickt seitlich ein und versteift sich gleichzeitig entgegen der natürlichen Beugung. Das Becken kippt nach vorn und zwingt die Wirbelsäule ins Hohlkreuz, lässt den Kopf nicht mehr frei tragen. Mögliche Folgen: Arthrosen in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken.

Auch Venenleiden haben mit wenigen Ausnahmen ihre Ursache in der Knickung des Fußes nach innen. Da im Fuß nur noch eine geringe Muskeltätigkeit ausgeübt wird, bleibt auch die innere Beinmuskulatur weitgehend beim Gehen untrainiert. Der Muskeldruck auf das venöse Adersystem fällt aus, es kommt zu Stauungen. Die Venen werden nicht mehr entlastet. Das ist der Anfang der Krampfadern.

Achten Sie beim Schuhkauf auf folgende Punkte:

- Kaufen Sie keine engen, zu kleine Schuhe. Die Zehen sollten in jedem Schuh nach vorne genügend Spielraum haben.
- Kaufen Sie Ihre Schuhe

wenn möglich in den Abendstunden, denn der Fuß dehnt sich im Verlaufe des Tages aus.

- Achten Sie beim Schuhkauf auf atmungsaktive, natürliche Materialien. Diese sorgen für ein angenehmes Fußklima. Nur echtes Leder atmet und sorgt für ein gesundes, angenehmes Fußklima.
- Das Fußbett soll eine natürliche Abrollbewegung beim Gehen ermöglichen.

Freude am Laufen....

Für die meisten existiert sie nicht. Jeder Spaziergang, jede Art von Gehen oder Laufen ist für sie zu schmerzhaft und beschwerlich. Und dennoch: Bewegung ist die beste Therapie! Zum Beispiel das Laufen.

Laufen ist ohne großen Aufwand zu jeder Zeit an fast jedem Ort möglich. Aber: Begeben Sie sich langsam und vorsichtig auf die Strecke. Tipp für Einsteiger: ein bis zwei Minuten laufen, dann zwei Minuten locker gehen, dann wieder laufen. Der Körper muss sich erst wieder an die Bewegung gewöhnen. Die Laufdauer langsam

steigern. Das Motto: mäßig
aber regelmäßig.

Nicht vernachlässigen:
Füße leisten täglich
Schwerstarbeit.

Ein Viertel all unserer
Knochen gehört zu den
Füßen – jeder Fuß besteht
aus 28 Knochen, 114
Bändern und 20 Muskeln.
Die Fersenbeine tragen
allein die Hälfte unseres
Gewichts, jeder Fußballen
ein weiteres Viertel. Selbst
ein unsportlicher Mensch
tritt in seinem Leben rund
zehn Millionen Mal mit den
Füßen auf die Erde.

Dennoch findet man in
keinem Fitnesscenter ein
Gerät, das speziell den
Füßen etwas Gutes täte.
Sich mit seinen Füßen
näher zu befassen, fällt
kaum jemandem ein. Erst
wenn sie schmerzen oder
krank werden, schenken wir
ihnen Beachtung.

Da wundert es nicht, dass
neun von zehn Deutschen
kranke Füße haben. Jeder
vierte leidet außerdem an
Venenschwäche in den
Beinen mit dem Risiko von
Krampfadern,
geschwollenen und offenen

Beinen.

Viele Nervenbahnen enden an den Fußsohlen. Wer seine Füße pflegt, tut deshalb etwas für den ganzen Organismus. Wer umgekehrt seine Füße vernachlässigt, schadet seinem gesamten Körper. Geschädigte Füße behindern nicht nur die Fortbewegung, sie können auch Schmerzen in den Knien und im Rücken verursachen. Die Wirbelsäule wird falsch belastet, Herz und Kreislauf werden in Mitleidenschaft gezogen. Kranke Füße können sogar Kopfschmerzen verursachen.

Dabei ist es gar nicht so kompliziert, den Füßen etwas Gutes zu tun.

Ganz wichtig: so oft wie möglich barfuß laufen. Jeder Schritt ohne Schuhe und Strümpfe massiert die Sohle, dabei wird die Fußmuskulatur optimal durchblutet.

Wer Neigung zu Krampfadern hat, sollte frühzeitig zum Venenspezialisten

(Phlebologen) gehen, rät
die Deutsche Venen-Liga
e.V. Anschriften von
Venenspezialisten
bundesweit und die
Venen-Fibel mit Tipps zur
Vorbeugung gibt es
kostenlos bei: Deutsche
Venen-Liga e.V.,
Hauptgeschäftsstelle,
Sonnenstraße 6, 56864
Bad Bertrich, Tel. +49 2674
1448, Gebührenfreie
Venen-Hotline 0800
4443335, Internet
www.venenliga.de