

Auf gesunden Sohlen

Füsse sind ein Wunderwerk der Statik. Umso wichtiger sind deren Pflege und das Tragen geeigneter Schuhe

VON CONSTANZE LÖFFLER

Beim Streben nach Schönheit gehen die Füsse – weit weg vom Blickfeld – oft vergessen. Derart vernachlässigt haben sich Probleme wie Plattfüsse, wackelige Sprunggelenke oder Hammerzehen fast unbemerkt zur Zivilisationskrankheit entwickelt: «Die häufigsten Gründe sind Übergewicht und Alter, fehlendes Training und ungesundes Schuhwerk», sagt Arno Frigg von der Orthopädischen Universitätsklinik Basel.

Von Natur aus sind die Füsse robust und widerstandsfähig. Kein Wunder, legen wir doch im Laufe unseres Lebens 160 000 Kilometer zurück und umrunden damit viermal die Erde. Füsse tragen zudem das ganze Körpergewicht – und sind komplex aufgebaut: aus 52 Knochen, 66 Gelenken, 38 Muskeln und 214 Bändern. Die Ferse stabilisiert, der Mittelfuss sorgt für Beweglichkeit. Mit dem Vorfuss rollen wir ab, die Sohle dämpft das Gewicht. Kurzum: ein Wunderwerk der Statik, das mehr Sinneszellen vereint als das Gesicht.

Während bei der Geburt die Füsse meist völlig gesund sind, reichen die Beschwerden im Erwachsenenalter von Hühneraugen über Pilzinfektionen, Plattfüsse und Hammerzehen bis hin zu Durchblutungsstörungen, Gicht und Arthrose. «Frauen leiden häufiger an deformierten

Füssen», sagt Frigg. Ihr Bindegewebe ist schwächer, und hormonelle Extremlastungen wie Schwangerschaft oder Wechseljahre machen die Bänder weicher. Zudem muten Frauen ihren Füssen durch ungünstiges Schuhwerk extrem viel zu.

Besonders riskant: High Heels. Dadurch verlagert sich fast das gesamte Körpergewicht auf die Fussballen. Die Sehnen des Vorderfusses leieren aus, es entstehen Spreizfüsse oder ein Ballenzeh. Beim Ballenzeh ist das Grosszehengrundgelenk stark herausgewölbt. Der Hallux valgus, wie Experten die markante Fehlstellung auch nennen, sorgt dadurch für schmerzhafte Druckstellen.

Skalpell und Gips nur als letzte Möglichkeit

Der «Deutsche Fussreport 2010» berichtete: Gerade einmal jedem fünften Erwachsenen passen seine Schuhe richtig. Drei Viertel der Männer und 60 Prozent der Frauen laufen dagegen in zu weiten oder zu engen Schuhen herum. Dadurch sind die Beine schlechter durchblutet, Zehen erleiden Fehlstellungen, und Kopf und Rücken schmerzen schneller. Bereits Kinder tragen oft die falschen Schuhe. Das Resultat: überdehnte Bänder, eine lockere Fusssohlensehne und verformte Gelenke.

Trotz der Vielzahl der Beschwerden behandeln die Ärzte Fussprobleme heute zurückhal-

So pflegt man geschundene Füsse

Der erste Schritt ist ein warmes Bad. Badezusätze entspannen oder beleben müde und strapazierte Füsse. Ätherische Öle (Rosmarin, Latschenkiefer, Menthol) erfrischen, Lavendel beruhigt, Salbei und Thymian sorgen für einen feinen Duft. Aufgeweichte Hornhaut lässt sich nach dem Bad vorsichtig mit Bimsstein oder Feile abrubbeln. Produkte mit Harnstoff oder zugesetzte Salicylsäure machen die Haut weicher und verringern die Verhornung. Wer dagegen zu rabiat zu Raspel oder Feile greift, kann durch den mechanischen Reiz die Bildung von Hornhaut noch fördern. Für eine Fussmassage kneten Sie jeden Zeh einzeln und dann den ganzen Fuss mit kräftigen Bewegungen.



Füsse: Legen im Verlaufe des Lebens bis 160 000 Kilometer zurück
FOTO: WESTENDE 61

tend. «Orthopäden und Sportmediziner verwenden Skalpell und Gips am Fuss nur als letzte Möglichkeit», sagt Frigg. Stattdessen gleichen Einlagen die Unterschiede aus, Physiotherapie dehnt verkümmerte Bänder und Sehnen oder stärkt schlaffe Muskeln.

Flipflops sind besser als ihr Ruf

Silvio Lorenzetti vom Institut für Biomechanik an der ETH Zürich rät, mehrmals wöchentlich die Schuhe zu wechseln. Flach oder hoch, breit oder eng, steif oder weich – jedes Modell fordert die Fussmuskeln auf unterschiedliche Art. Schuhe mit dämpfender Sohle, beweglichem Vorderfuss und einer nicht zu starren Form seien für die meisten Menschen besonders günstig. «Stützt der Schuh den Fuss zu sehr, verkümmert die Fussmuskulatur», so Lorenzetti.

Während früher ein Schuh führen, stützen und dämpfen musste, geht heute die Tendenz zu Schuhen, die den Fuss so wenig wie möglich beschränken. So sind Flipflops besser als ihr Ruf. In den Zehensandalen hat der Träger zwar keinen festen Halt, sodass man die Füsse nicht richtig abrollt. Doch um die Schlappen nicht zu verlieren, müssen die Zehen zusammengekrallt werden – ein wichtiger Reiz für die Fussmuskulatur.

Derart leicht bekleidet kommt man dem Gefühl des Barfusslaufens schon sehr nahe. Das ist laut Expertenmeinung ohnehin die gesündeste Art des Gehens. Über Kiesel staksen, durch kalte Bäche waten oder Sand durch die Zehen rieseln lassen: Die Massage stimuliert die Reflexzonen und belebt und entspannt den ganzen Körper. Temperaturreize und balancierende Bewegungen stimulieren und kräftigen Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder.

Barfusspfade und -parks in der Schweiz: www.barfusspark.info

Fussübungen

Das folgende Training stärkt die Muskulatur und sorgt so für einen sicheren Gang. Planen Sie für jede Übung eine Minute ein.



1 Für eine bessere Koordination und kräftige Fussmuskeln verharren Sie im Einbeinstand auf weichem Boden.

2 Um die Fusssohle zu dehnen, ziehen Sie die Zehen mit der Hand in Richtung Fussrücken, bis über Ihrer Fusssohle Spannung auftritt.

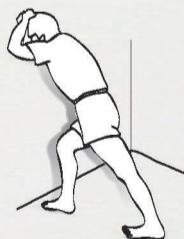


3 Um die Füsse zu entspannen, rollen Sie mit der Fusssohle über einen Igelball oder ein Kirschkerneknissen. Vergessen Sie dabei nicht die Innen- und Aussenkanten Ihrer Füsse.



4 Gehen Sie mehrmals in den Zehenspitzenstand. Damit trainieren Sie die Sehnen und Muskeln des Fusses.

5 Lehnen Sie gegen eine Wand und schieben das eine Bein nach hinten, bis Sie ein Ziehen in der Wade verspüren. Halten Sie die Spannung in der Achillessehne auf jeder Seite für 10 bis 20 Sekunden.



► AUGENSCHÄDEN DURCH JOHANNISKRAUT?

Kann Johanniskraut Augenschäden verursachen?

D. A., 54

Ein Wirkstoff von Johanniskraut, das Hypericin, hat eine sogenannte fototoxische Wirkung. Fototoxisch bedeutet, dass die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht ist. UV-Strahlung oder auch sichtbares Licht, die beide üblicherweise keine Probleme verursachen, können zu sonnenbrandähnlichen Hautreaktionen führen. Die Bedeutung dieser Wirkung im Alltag – bei der Einnahme normaler Dosen Johanniskraut – ist allerdings umstritten. Wahrscheinlich sind sehr hohe Dosen für den Effekt nötig. Augenschäden als Nebenwirkung von Johanniskraut sind bislang keine bekannt. In einzelnen Arbeiten haben Forscher zwar in Experimenten beispielsweise Schädigungen an Netzhaut- oder Linseneithelzellen in Zellkulturen durch die Kombination von Hypericin und Licht gefunden. Was diese Befunde aber für das intakte Auge bedeuten, ist unklar. Trotzdem kann es nicht schaden – allgemein oder speziell für Personen, die Johanniskraut einnehmen –, sich vor Sonnenlicht zu schützen: Sonne meiden, Kleidung und Sonnenbrille tragen und sich eincremen.

DR. MED ONLINE

Ärzte geben Antworten

Jacqueline Buser, USZ-Ärztin



► KÜNSTLICHE ODER BIOLOGISCHE HERZKLAPPE?

Ich habe eine schwere Aortenklappenstenose, und es wurde mir geraten, die krankhafte Herzklappe zu ersetzen. Ich möchte gerne eine biologische Prothese. Ist das möglich?

L. T., 69

Bei einer Verengung der Aortenklappe, einer Stenose, wird die krankhafte Herzklappe durch eine Prothese ersetzt. Dabei stehen prinzipiell zwei verschiedene Typen von Herzklappen – mechanische und biologische – zur Verfügung.

Mechanische Herzklappen sind aus künstlichem Material gefertigt. Sie halten lange. Die Patienten benötigen aber eine dauerhafte Blutverdünnung wegen des erhöhten Thrombose- risikos.

Biologische Herzklappen werden in der Regel aus tierischem Material gefertigt (Herzklappen von Schweinen, Herzbeutel von Rindern). Bei diesen braucht man zwar keine Blutverdünnung, aber biologische Klappen neigen zur Verkalkung und halten in der Regel weniger lang – um 10 bis 15 Jahre –, sodass sie allenfalls irgendwann wieder ersetzt werden müssen.

Daher werden biologische Klappen dann verwendet, wenn keine dauerhafte Blutverdünnung möglich ist oder bei älteren Personen über 65 Jahren. Gut möglich also, dass auch bei Ihnen die biologische Klappe eine Option ist. Konkret kann das aber nur der Herzchirurg entscheiden, der alle Details Ihrer Krankengeschichte und die Befunde kennt.

Die Fragen und Antworten stammen im Original von der «Onlineberatung plus» des Universitätsspitals Zürich (www.onlineberatung.usz.ch) und wurden redaktionell bearbeitet. Fragen zur Kolumne an gesundheit@sonntagszeitung.ch