



Gesunde Füße

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 15 Jun 2011 - 10:03

München, 15. Juni 2011 - Sie tragen uns durchs Leben und werden doch häufig vernachlässigt: Die Füße. Der Deutsche Fußreport zeigt, dass in Deutschland bis zu 60 Prozent der Erwachsenen Fußprobleme haben. Die meisten sind jedoch hausgemacht und können leicht vermieden werden, erklärt jameda Gesundheitsredakteurin Dr. Iris Hinneburg.

Die richtigen Schuhe

Eigentlich ist es trivial: Schuhe müssen die richtige Größe haben. Zu kleine Schuhe können die Zehen deformieren, in zu großen Schuhen finden die Füße beim Abrollen keinen Halt. Besonders Diabetikerneigen dazu, zu kleine Schuhe auszusuchen. Bei ihnen können bei fortgeschrittener Erkrankung die Nerven und damit die Wahrnehmung von Druck geschädigt sein. Auch Kinder haben noch kein Gefühl für zu kleine Schuhe. Deshalb sollten Eltern die Passform der Schuhe regelmäßig kontrollieren.

High Heels - schick, aber auf Dauer schädlich

High Heels machen schöne Beine - aber leider können sie auf Dauer zu Gesundheitsproblemen führen. Die hohen Absätze sorgen dafür, dass das Körpergewicht vor allem auf den vorderen Fußballen lastet. Im Laufe der Zeit können sich die Wadenmuskulatur und die Achillessehne verkürzen. Auch die Gelenke von Knie und Hüfte können betroffen sein. Diese Veränderungen machen sich nicht kurzfristig, aber in späteren Jahren bemerkbar. Dann entwickeln sich beispielsweise Schmerzen an Ferse und Knöchel. Wer im Beruf auf hohen Absätzen unterwegs ist, sollte deshalb in der Freizeit konsequent flache Schuhe tragen.

Barfuß laufen mit Bedacht

Gerade im Sommer ist Barfußlaufen wieder angesagt. Wer in der Wohnung, auf dem Rasen oder dem Barfußpfad ohne Schuhe unterwegs ist, kräftigt die Fußmuskulatur. Doch nicht immer ist Barfußlaufen ungefährlich: Das gilt vor allem für Menschen mit Diabetes und Durchblutungsstörungen. Bei ihnen können kleine Wunden am Fuß unbemerkt bleiben und schlecht heilen. Daraus können sich leicht Geschwüre und größere Gewebeschädigungen entwickeln. Wer unter den entsprechenden Krankheiten leidet, sollte sich daher möglichst nicht ohne Schuhe bewegen. Schuhe sind auch die bessere Wahl an Orten mit einem hohen Risiko für eine Fußpilzinfektion. Dazu zählen etwa Teppichböden im Hotelzimmer oder Schwimmbäder.

Fußpflege - aber richtig

Gepflegte Füße sind nicht nur für die Sommeroptik wichtig. Die richtige Fußpflege kann auch dazu beitragen, Erkrankungen zu vermeiden. Das ist besonders für Diabetiker und ältere Menschen wichtig. Hornhaut und Schwielen an den Füßen sind nicht nur in Sandalen hässlich, sondern können bei entsprechender Veranlagung auch Risse bilden, die die perfekten Eingangstore für Mikroorganismen sind. Daher ist es empfehlenswert, Hornhaut nach einem Fußbad oder in der Badewanne mit einem Bimsstein zu entfernen. Fußnägel sollte man am besten nur gerade kürzen, damit sie nicht einwachsen. Tägliches Eincremen der Füße mit einer Feuchtigkeitscreme pflegt die Haut und stärkt ihre Barriere-Funktion. Gerade ältere Menschen sollten sich nicht scheuen, eine professionelle Fußpflege in Anspruch zu nehmen, wenn sie etwa durch Gelenkerkrankungen alleine nicht mehr zurechtkommen: Die Investition in die Fußgesundheit macht sich langfristig bezahlt.

Über die jameda GmbH:

jameda.de ist Deutschlands größte Arzttempfhlung. Sie unterstützt Patienten, genau den richtigen Arzt für sich zu finden. Empfehlungen anderer Patienten helfen bei der Suche nach dem passenden Mediziner. Die jameda-Arztuche wird über 1,5 Mio. Mal pro Monat genutzt. Datenbasis bilden bundesweit rund 250.000 Ärzte sowie 230.000 Institutionen und Heilberufler. Um besser gefunden zu werden, können Ärzte auf jameda.de ihre Praxis vorstellen und umfassend über ihr Leistungsspektrum informieren. Zudem können sie als Spezialisten im jameda



Experten-Ratgeber Artikel in ihren Fachgebieten veröffentlichen. Die jameda GmbH mit Sitz in München ist ein Unternehmen der Tomorrow Focus AG.

jameda GmbH

Barbara Nowak

Klenzestraße 57b

80469 München

presse@jameda.de [1]

089/2000 185 85

<http://www.jameda.de> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:14): <http://www.medkom24.eu/node/14317>

Links:

[1] <mailto:presse@jameda.de>

[2] <http://www.jameda.de>