



Der Fuß - ein biomechanisches Wunderwerk

Ein gut funktionierender Fuß erfährt von uns häufig wenig Würdigung, solange er „funktioniert“ und nicht schmerzt. Die Füße sind das Fundament des Körpers und ein wahres Meisterwerk der Natur. Die 28 Knochen und 19 Muskeln, 107 Sehnen und Bänder machen das am stärksten belastete Körperteil funktionsfähig. Beim Gehen tragen sie das Dreifache des Körpergewichts. Die Füße sind multifunktional, sie müssen den Auftritt abfedern, das Gleichgewicht halten, für eine dynamische Fortbewegung sorgen und Bodenunebenheiten ausgleichen.

Trotz dieser wichtigen Aufgaben werden die Füße oft vernachlässigt und nicht selten wird bei der Schuhwahl dem modischen Aspekt mehr Aufmerksamkeit geschenkt als der Funktionalität. Dies kann mit der Zeit zu Deformationen führen, das heißt, es entstehen Veränderungen im statischen Aufbau des Fußes. Diese Fußschäden haben Auswirkungen auf den gesamten Körper. So werden durch zu enge Schuhe die Zehengelenke zerdrückt und eingeeengt, Störungen in den Waden sind die Folge, da dort viele Zehenmuskeln ihren Ausgang haben. Falsche Schuhsohlen, die nicht zur natürlichen Form der Füße passen, verändern die Fußwölbung. Knickfuß, Senkfuß, Spreizfuß oder Plattfuß sind die fachlichen Umschreibungen der schmerzhaften Folge. Die Veränderung der Bewegung und der Haltung führt zu weiteren Beschwerden, z.B. auch im Rücken. Fußschäden und ihre oft schwerwiegenden Folgeschäden, sind typische Zivilisationskrankheiten. Dabei wäre dies bevor der Schmerz einsetzt durch mehr Sorgsamkeit zu vermeiden.

Ein paar Tipps zur Gesunderhaltung Ihrer Füße:

Ueber die "normale" Fußpflege hinaus kann man mit Bädern den Füßen etwas Gutes tun: Bei geschwollenen und auch bei kalten Füßen helfen Bäder mit Meersalz, Schweißfüße kuriert man am besten mit regelmäßigen Eichenrindebädern, gegen wunde Füße helfen Zinnkraut- oder Kamillenblütenbäder.

- **Wassertreten fördert Durchblutung**
- **möglichst oft barfuss laufen, besonders in der Natur**
- **gymnastische Übungen machen: Auf die Zehenspitzen stellen, einen Moment lang so verharren, dann langsam wieder zurücksinken lassen, sich an der Wand abstützen, Fußspitzen so weit wie möglich hochziehen und einige Schritte auf den Fersen laufen, auf den Stuhl setzen, Zehen anziehen, kurz halten und wieder ausstrecken, Zehen so weit wie möglich spreizen, dann einkrallen und Zehen dann kräftig anheben**
- **verschiedene Gangarten: auf den Zehenspitzen, Fersen, Innen- und Außenrand des Fußes gehen**
- **pfleglich und sorgfältig mit den Füßen umgehen**
- **niemals Schuhwerk tragen, das die Füße einengt oder verformt!**
- **Zehennägel gerade und nicht rund schneiden**