

[Zur Haupt-Navigation der ARD.](#)  
[Zum Inhalt.](#)  
[Weitere ARD Online-Angebote.](#)

[Fernsehen](#) [Radio](#) [ARD Intern](#)

ratgeber.ARD.de<sup>1</sup>

Rat & Tat bei ARD.de

[ARD Home](#) [Nachrichten](#) [Sport](#) [Börse](#) [Ratgeber](#) [Boulevard](#) [Kultur](#) [Kinder](#)

22.02.2006

[Kontakt](#) [Hilfe](#)  
[Impressum](#)

Suche im Vorsorge & Therapie-Angebot der ARD

Suchbegriff:  

[Finanzen & Recht](#)

[Gesundheit](#)

[Vorsorge & Therapie](#)

[Fitness & Wellness](#)

[Patienten-Wissen](#)

[Multimedia](#)

[Haus & Garten](#)

[Reise & Freizeit](#)

[Essen & Trinken](#)

[Job & Karriere](#)

[Familie & Leben](#)

ARD.de<sup>1</sup>

<http://www.ard.de/-/id=127336/1ucd1jo/index.html>

Vorsorge & Therapie

**Fußpflege**

# So oft wie möglich barfuß laufen

Beginn des Inhaltes

Unsere Füße haben viel zu tragen und werden dennoch sträflich vernachlässigt. Vor allem Frauen machen sich durch falsche Schuhe oft die Füße kaputt. Tipps für den Schuhkauf und gesunde Füße.



Auch Füße wollen gut gepflegt sein.

Es ist schon eigenartig: Da tragen sie unsere Körper im Laufe eines Lebens über 160.000 Kilometer weit, gehen mit uns jährlich über fünf Millionen Schritte, und doch behandeln wir unsere Füße höchst stiefmütterlich. Wir vernachlässigen ihre Pflege, zwingen sie in zu enges Schuhwerk und quälen sie mit hohen Hacken. Die wenigsten Füße überstehen diese Tortur ohne Blessuren: Hornhaut, Blasen und Co. sind noch harmlos - übler können einem schon Druckstellen, eingewachsene Nägel oder Erkrankungen von Gelenken und Sehnen zusetzen.

## Cinderella-Schuh-Syndrom



Lassen Frauenherzen  
höher schlagen,  
bescheren aber  
Orthopäden regen  
Zulauf: High Heels

Auch wenn sich keine Frau so recht daran halten mag: Hohe und spitze Schuhe sollte man tunlichst vermeiden. Durch hohe Absätze rutschen die Zehen nach vorn und werden gequetscht, die Durchblutung wird gestört und Krampfadern gefördert. Viele Frauen plagt beispielsweise ein so genannter Hallux Valgus, ein vergrößerter Ballen am Großzeh, der auf Schritt und Tritt schmerzt. Manchmal verschafft eine Schiene Linderung, oft hilft nur noch eine Operation. Mit modischen Schuhen ist es bei dieser Krankheit auf jeden Fall vorbei. Ärzte bezeichnen den Zusammenhang von modischen Schuhen und Gesundheitsschäden an den Füßen inzwischen als "Cinderella-Schuh-Syndrom".

## Tipps für den Schuhkauf

Nach Ansicht von Dr. Harald Kuhn, Orthopäde und Fußspezialist aus Emstek, kann man Probleme mit den Füßen vermeiden, wenn man beim Schuhkauf auf folgende Punkte achtet:

- Verwendung des so genannten **WMS-Systems** - dabei wird mit einem Meßgerät, das eigentlich jeder Schuhladen haben sollte, nicht nur die Länge, sondern auch die Weite der Füße gemessen. Für Erwachsene ist der Einsatz dringend empfohlen, beim Kinderschuhkauf ein Muss.
- **Schuhkauf nachmittags** - dann sind die Füße weiter und entsprechen eher den Anforderungen nach extremen Belastungen
- ein bis 1,5 cm **Längenzugabe** - die Schuhe müssen länger als der Fuß sein
- **korrekte Weite**
- stabilitätserhaltende **Absatzhöhe**. Da das Verhältnis von Vor- und Rückfuß stimmen muss, sollte der Absatz nicht höher als vier bis fünf Zentimeter sein.
- stoßdämpfende und rutschfeste **Sohle**

## Ungesund: High Heels und "Gesundheitsschuhe"

Dass sexy High Heels und modische spitze Schuhe für die Füße alles andere als eine Wonne sind, dürfte fast jedem klar sein. Plateauschuhe sollte man nicht zu lange tragen, denn sie

belasten die Gelenke mehr als gut ist. Turnschuhe sind gut für Sport, sollten aber nicht ständig getragen werden, da sonst die Fußmuskulatur erschlafft.

Überraschend rümpfen aber die meisten Orthopäden auch bei so genannten Gesundheitsschuhen von Birkenstock, Adiletten und Co. die Nase. Diese Schuhe sind ungesund, da das vorgeformte Fußbett in den wenigsten Fällen zu den Füßen passt. Außerdem sind sie meist zu breit und bieten daher keinen Halt. Die Folge können schlimme Dauerschädigungen wie Knick-, Senk- und Spreizfuß sein.

## Verhaltensregeln:

### 1. Barfuß laufen

Wer sich von modischen Schuhen nicht trennen kann, sollte unbedingt **so oft wie möglich barfuß laufen**, am besten auf unterschiedlichen Böden, um so die Muskeln der Zehen zu kräftigen. Nützlich ist es, mit den Zehen Greifübungen zu machen; etwa einen Bleistift aufheben oder - die fortgeschrittene Version - Gänseblümchen pflücken.

Barfuß laufen stärkt das Bindegewebe, die Fußmuskulatur, Sehnen und Bänder. Außerdem wird das gesunde Abrollverhalten des Fußes trainiert.

### 2. Schuhe häufig wechseln

Ihre Schuhe sollten Sie also möglichst nur dann tragen, wenn es unbedingt sein muss. Außerdem wird empfohlen, die Schuhe möglichst täglich zu wechseln. Mindestens aber sollten Sie alle zwei, drei Tage die Schuhart und vor allem die Absatzform wechseln.

### 3. Pflegeprogramm für die Füße



Kleiner Aufwand,  
großer Effekt:  
Angewärmte  
Kieselsteine regen die  
Durchblutung an.

Wichtig ist außerdem eine angemessene Fußpflege: Je älter wir werden, desto trockener wird die Haut an den Füßen.

Gegen schmerzhaftes Risse und Schrunden hilft daher nur **regelmäßiges Eincremen**. Am besten kurz vorm Zubettgehen - Baumwollsocken drüber und einwirken lassen.

Ein lauwarmes Fußbad hilft **Hornhaut** geplagten Füßen. Wenn die Haut aufgeweicht ist, vorsichtig **mit einem Bimsstein** die dicke Haut **wegrubbeln**, den Fuß abspülen und gründlich abtrocknen, vor allem zwischen den Zehen. Das Wegsäbeln der Hornhaut mit speziellen Hobeln sollte man übrigens besser professionellen Fußpflegern überlassen - zu schnell zieht man sich Verletzungen zu. Ganz wichtig: Niemals mit der Haut- oder gar Nagelschere späneweise die Hornhaut abschnibbeln und schon gar nicht Fitzelchen abreißen - das kann zu schmerzhaften Druckstellen und Entzündungen führen. Generell gilt: Hornhaut ist kein Zeichen für robuste

Füße, sondern für falsche Belastung.

Das **Nägelschneiden** erfordert besondere Aufmerksamkeit: **Nicht zu weit kürzen** und immer ganz gerade feilen. Niemals die Fußnägel so formen wie spitze Fingernägel! Denn wer die Nägel seitlich zu tief ausschneidet, riskiert eingewachsene Nägel, Nagelbett-Entzündungen und Nagelpilz - alles äußerst schmerzhaftes Fußkrankheiten.

Stand: 21.02.2006

- [Druckversion](#)
- [Beitrag weiterempfehlen](#)

Die ARD ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.

### Links in der ARD

- [▶ \*\*Kranke Füße - Kranker Mensch\*\*](#)  
[\[mdr\]](#)  
[Schmerzen können ganzen Körper schädigen](#)
- [▶ \*\*Gut zu\(m\) Fuß\*\*](#)  
[\[ndr\]](#)  
[Grundwissen und Buchtipp zum Thema "Gesunde Füße"](#)
- [▶ \*\*Füße fit machen und fit halten\*\*](#)  
[\[hr\]](#)  
[Wie Sie Ihre Fußprobleme loswerden können](#)
- [▶ \*\*Hallux Valgus - ambulant operieren?\*\*](#)  
[\[br\]](#)  
[Ursachen und Behandlung](#)
- [▶ \*\*So weit die Schuhe tragen\*\*](#)  
[\[mehr\]](#)  
[Tipps für den Kauf "gesunder" Schuhe](#)
- [▶ \*\*Fitte Füße\*\*](#)  
[\[wdr\]](#)  
[Vom Maßschuh bis zum Hühnerauge](#)
- [▶ \*\*Gesunde Füße - gesunder Mensch\*\*](#)  
[\[br\]](#)  
[Alles zu einem unserer wichtigsten Organe](#)
- [▶ \*\*Dem Fußpilz Beine machen\*\*](#)  
[\[hr\]](#)  
[Tipps zum Vorbeugen und Heilen](#)
- [▶ \*\*Medizinische Fußpflege\*\*](#)  
[\[swr\]](#)  
[Richtige Fußpflege daheim](#)
- [▶ \*\*Kalte Füße\*\*](#)  
[\[das erste\]](#)  
["ARD-Ratgeber Gesundheit" zur Fußpflege in der kalten Jahreszeit](#)

### Links im WWW

- [▶ \*\*Füße messen mit dem WMS-System\*\*](#)  
[Ausführliche Erklärungen von schuhinstitut.de](#)
- Standort:
  - [ARD Home](#)

- [Ratgeber](#)
- [Gesundheit](#)
- [Vorsorge & Therapie](#)
- [So oft wie möglich barfuß laufen](#)

© SWR 2006

**Die Landesrundfunkanstalten der ARD:** BR, HR, MDR, NDR, radiobremen, rbb, sr, SWR, WDR,

**Die Sender der ARD:** ARD Digital, arte, PHOENIX, 3sat, KIKa, DeutschlandRadio, DW-World.de Deutsche Welle

### Die Landesrundfunkanstalten der ARD

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Die Sender der ARD

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 