

Dr. med. Ursula Manunzio

Gesunde und schmerzfreie Füße

Alles, was Sie wissen müssen, um unbeschwert durchs Leben zu gehen

Die besten
Übungen
aus der Fuß-
gymnastik

humboldt

10 Tipps für gesunde Füße

1. **Seien Sie achtsam: Machen Sie sich hin und wieder bewusst, was Ihre Füße alles für Sie leisten.**
2. **Gönnen Sie Ihren Füßen so oft wie möglich eine schuhfreie Zeit.**
3. **Bewegung und Barfußlaufen tut gut!**
4. **Drei Übungen für den Fuß, die Sie nebenbei machen können – im Büro, beim Kochen oder Zähneputzen:**
 - einen Stift mit den Zehen aufheben
 - die Zehen ganz weit abspreizen
 - zwischen Zehenstand und Hackenstand hin und her wechseln
5. **Rollen Sie die Füße regelmäßig über einen harten Ball oder eine feste Rolle: Das löst Verspannungen.**
6. **Denken Sie bei der Körperpflege daran: Pflegeöle oder Cremes tun auch den Füßen gut.**
7. **Ein Muss: Regelmäßig die Fußnägel schneiden und Hornhaut abrubbeln.**
8. **Achten Sie bei Ihren Schuhen auf gutes Material und einen guten Sitz.**
9. **Wechseln Sie immer mal wieder zwischen verschiedenen Laufschuhen.**
10. **Tragen Sie nicht zu oft High Heels.**

DR. MED. URSULA MANUNZIO

Gesunde und schmerzfremie FüÙe

**Alles, was Sie wissen müssen,
um unbeschwert durchs Leben zu gehen**

Die
besten
Übungen
aus der Fuß-
gymnastik

- 4 **VORWORT**

- 7 **UNSER FUSS – EIN MULTITALENT**
- 8 **Die Anatomie unseres Fußes**
- 16 **Gehen, Laufen, Springen**

- 19 **DER FUSSGESUNDE LEBENSSTIL**
- 20 **Gesundes Leben – gesunde Füße**
- 22 **Bewegung für einen gesunden Fuß**
- 24 **Ernährung für einen gesunden Fuß**
- 25 **Runter mit den überschüssigen Pfunden**
- 27 **Entzündungshemmende Ernährung**
- 29 **10 Tipps zur gesunden Ernährung**
- 34 **Auf das Schuhwerk kommt es an**
- 36 **Die richtige Größe**
- 37 **Einlagen**
- 38 **Der Alltags- oder Freizeitschuh**
- 39 **Der Businessschuh**
- 39 **Der Sportschuh**
- 42 **Die Füße richtig pflegen**
- 42 **Schöne Fußnägel**
- 45 **Peeling, Balsam und Co.**
- 46 **Bäder**
- 48 **Locker durch Massage**

- 51 **WENN JEDER SCHRITT SCHMERZT:
FUSSKRANKHEITEN ERKENNEN UND BEHANDELN**
- 52 **Häufige Fußdeformitäten**
- 60 **Entzündliche Fußkrankungen**
- 65 **Neurologische Fußkrankungen**
- 68 **Erkrankungen der Haut und Zehennägel**
- 74 **Verletzungen mit Folgen**

- 85 **INTERVIEW: Der Fuß aus Sicht der Sportorthopädie**

- 89 **ENDLICH WIEDER GUT ZU FUSS!**
- 90 **Zu jeder Erkrankung eine Lösung**
- 90 Medizinische Therapien und ergänzende Behandlungen
- 91 Der ganzheitliche Ansatz
- 97 **Mit Fußgymnastik punkten**
- 97 Mobilisation
- 99 Kräftigung
- 103 Gleichgewicht trainieren
- 104 Stabilität
- 108 Dehnung
- 112 Übungen für das Sprunggelenk
- 114 Übungen für die Wadenmuskulatur
- 118 Barfußpfade
- 120 **Heilkräuter für die Füße**
- 120 Bei Stress, Entzündungen und Pilzerkrankungen
- 122 Bei Sportverletzungen
- 124 Bei Arthritis und Gicht
- 126 Bei Durchblutungsstörungen und schlecht heilenden Wunden
- 128 Bei kalten Füßen und schmerzenden Muskeln
- 130 Bei unangenehmen Gerüchen
- 131 **Bewährte Salben und Tropfen**
- 131 Olbas Tropfen
- 132 Retterspitz
- 133 Pferdesalbe
- 133 Zinksalbe
- 133 Traumeelsalbe
- 134 **INTERVIEW: Der Fuß aus Sicht eines Spitzensportlers**

- 138 **ANHANG**
- 138 **Literatur**
- 139 **Stichwortverzeichnis**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Fuß ist nicht nur ein architektonisches Meisterwerk, sondern auch ein Meister auf allen Bewegungsebenen. Er besteht aus 26 Knochen, die durch unzählige Muskeln und Sehnen ein kompliziertes Zusammenspiel ermöglichen, das es uns ermöglicht, zu gehen, zu stehen, zu springen und uns zu drehen. Unsere Füße tragen uns ein Leben lang – mitsamt unserem ganzen Gewicht. Und das sogar in den unmöglichsten Positionen, denken wir nur einmal an die Startposition bei einem 50-Meter-Lauf oder einen Tag in High Heels.

Beim Laufen selbst muss unser Fuß nicht nur der Beschleunigung standhalten, es wirken auch Kräfte von bis zu 300 Prozent des Körpergewichts auf ihn ein. Dazu kommen – je nach Jahreszeit – Hitze- oder Kälteeinwirkungen sowie Abrieb und Belastungen durch falsches Schuhwerk. Trotz all dieser Meisterleistungen bekommt der Fuß im Allgemeinen wenig Beachtung. Dabei ist er doch der Grundpfeiler unseres Körpers! Nach den Lehren der Fußreflexzonen spiegelt sich sogar das Wohlbefinden des gesamten Körpers in den Füßen wider.

Ich möchte Ihnen mit diesem Ratgeber ein umfassendes Werk zu Ihrer Fußgesundheit an die Hand geben. Mit ein wenig Basiswissen über Anatomie zum besseren Verständnis, mit Ideen für einen fußgesunden Lebensstil und vielen praktischen Tipps und Übungen zum Thema Fußgesundheit. Sodass Sie bald wieder unbeschwert und schmerzfrei durch das Leben tanzen können. Und dabei gilt unbedingt: Prävention ist in allen Fällen besser als die Behandlung bereits bestehender Beschwerden!



Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Dr. Usula Manunzio



UNSER FUSS – EIN MULTITALENT

Sie tragen uns durch unser ganzes Leben, etwa zwei Millionen Schritte im Jahr. Kein Wunder, dass uns die Füße manchmal wehtun! Um den Fuß in seiner ganzen Komplexität zu verstehen und die verschiedenen Erkrankungen und Beschwerden wirkungsvoll zu behandeln, ist es sinnvoll, sich ein wenig mit dem Aufbau des Fußes zu befassen.



Die Anatomie unseres Fußes

Unsere Füße bieten uns nicht nur unzählige Bewegungsmöglichkeiten. Sie ermöglichen auch einen sicheren Stand auf wackeligem oder unebenem Gelände. Sie tragen unser gesamtes Körpergewicht – über Tausende von Kilometern, ein Leben lang.

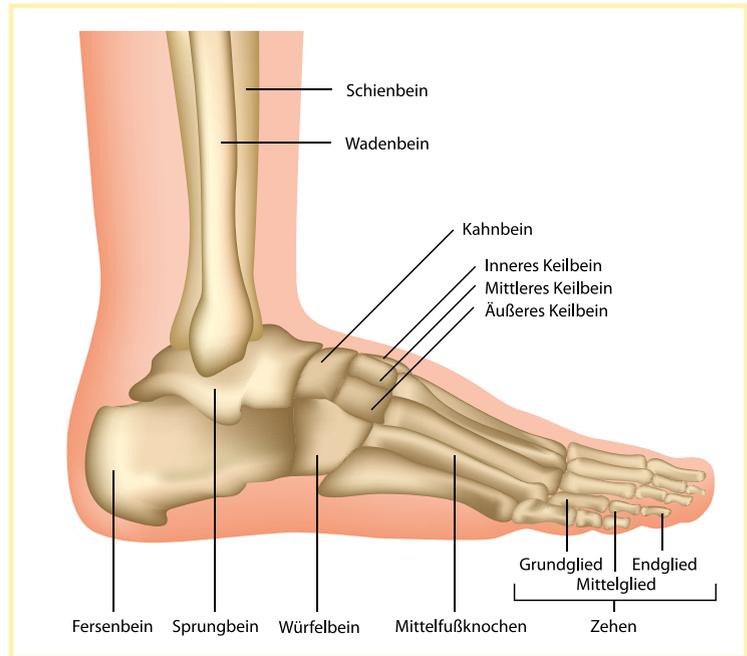


In unserem Fuß befinden sich 26 Knochen.

Detailarbeit aus 26 Knochen

Das menschliche Skelettsystem besteht aus insgesamt 206 Knochen. 52 (zweimal 26) davon befinden sich in den Füßen. Das alleine lässt bereits darauf schließen, um was für ein Meisterbauwerk es sich hier handeln muss. Um die Stabilität des Fußes zu gewährleisten, gibt es vom Großzehengrundgelenk bis zum Fersehenbein jeweils ein Längsgewölbe sowie ein Quergewölbe auf

Die Anatomie der Fußknochen



Höhe der Mittelfußknochen. Das Fußgewölbe können Sie sich also wie eine Brücke vorstellen, denn in diesem Bereich berühren die Knochen nicht den Boden. Gehalten wird diese wichtige Konstruktion durch diverse Muskeln und Bänder, sowohl aus dem Unterschenkelbereich als auch aus dem Fußbereich. Durch Fehlbelastungen oder Schwächen in diesem Bereich kann es zu teils sehr schmerzhaften Fußdeformitäten (Seite 52) kommen.

Die drei Bereiche des Fußskeletts

5 Zehenknochen (*Ossa digitorum pedis*)

5 Mittelfußknochen (*Ossa metatarsi*)

7 Fußwurzelknochen (*Ossa tarsi*)

Flexibel mit 33 Gelenken

Mit seinen insgesamt 33 Gelenken ermöglicht uns der Fuß eine Vielzahl von Bewegungen. Im Ganzen gesehen kann man im Bereich der Sprunggelenke von einem funktionellen Kugelgelenk mit drei Bewegungsachsen sprechen:

- Beugen/Strecken (*Flexion/Extension*),
- Auswärtsdrehen/Einwärtsdrehen (*Supination/Pronation*) und
- Wegklappen/Anklappen (*Abduktion/Adduktion*).

Die Fußgelenke

- oberes und unteres Sprunggelenk
- wenig bewegliche Gelenke im Fuß- und Mittelfußbereich
- Zehengelenke, bestehend aus Grund-, Mittel- und Endgelenk

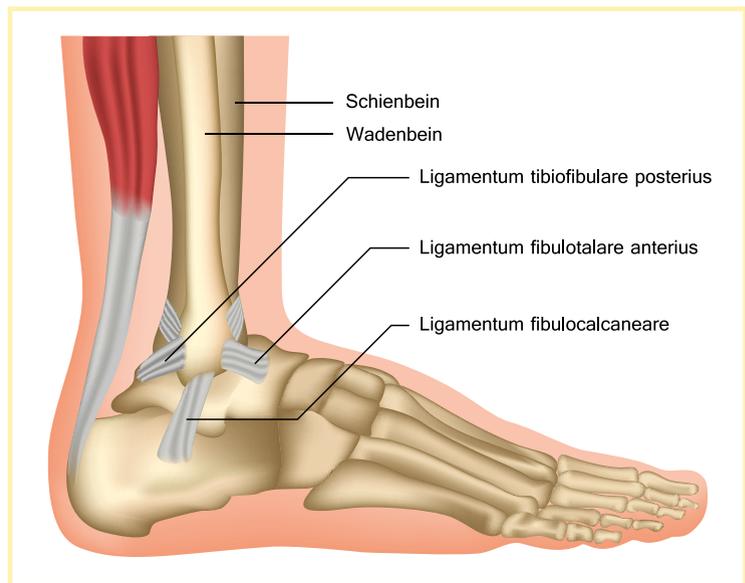
Schauen wir uns die einzelnen Gelenke ein wenig genauer an.

Das Sprunggelenk besteht aus den Fußwurzelknochen und bildet gleichzeitig den Übergang zu den Knochen am Unterschenkel. Das obere Sprunggelenk (*Articulatio talocruralis*) wird

aus folgenden Knochen gebildet: Wadenbein, Schienbein und Sprungbein. Es hat nur eine Hauptachse und ist ein Scharniergelenk. Damit ermöglicht das obere Sprunggelenk ein Heben (Dorsalflexion bis maximal 30 Grad) und Senken (Plantarflexion bis maximal 50 Grad) des Fußes. In diesem Bereich liegen aber auch viele Bänder, die bei Sportverletzungen oder unachtsamen Bewegungen häufig Schaden nehmen.

Das untere Sprunggelenk wird noch einmal unterteilt in ein hinteres unteres (*Articulatio subtalaris*) und ein vorderes unteres Sprunggelenk (*Articulatio talocalcaneonavicularis*). Die etwas sperrigen Fachbegriffe lassen einen Rückschluss auf die involvierten Fußknochen zu. Und auch wenn diese zwei „Untergelenke“ anatomisch gesehen getrennte Gelenkhöhlen aufweisen, bilden sie doch funktionell eine Einheit. Es handelt sich wiederum um Scharniergelenke, diesmal zum Zwecke des Einwärtskantens (Supination bis 50 Grad), des Auswärtskantens (Pronation bis 30 Grad),

Das Sprunggelenk



der Ab- und Adduktion. Im weiteren Fuß- beziehungsweise Mittelfußbereich finden sich dann Gelenke mit nur minimalem Bewegungsumfang, man spricht hier auch von Amphiarthrosen.

Die Zehen unterteilen sich in die Zehengrundgelenke sowie die Mittel- und Endgelenke. Die Zehengrundgelenke liegen als Kugelgelenke mit nicht ganz vollem Bewegungsumfang zwischen dem Zehengrundglied und den Mittelfußknochen. Zur Verstärkung benötigen auch diese Gelenke Bänder, die gleichzeitig jedoch die Bewegung einschränken. Möglich sind hier eine Streckung (Dorsalflexion) bis maximal 50 Grad und eine Beugung (Plantarflexion) bis 40 Grad. Darüber hinaus ist ein Abspreizen der Zehen ein wenig möglich. Bei den Mittel- und Endgelenken der Zehen handelt es sich um Scharniergelenke, die ein Beugen und Strecken zwischen den Grund- und Mittelgliedern und den Mittel- und Endgliedern der Zehen ermöglichen.



Ein durch Bänder straff gehaltenes Gelenk wird als **Amphiarthrose** bezeichnet.

Die Bewegungsebenen des Fußes

Pronation und Supination: Einwärts- und Auswärtsdrehung im Fuß

Abduktion und Adduktion: Abspreizen und Heranführen der Zehen

Inversion und Eversion: Heben der Innen- und Außenseite des Fußes (im unteren Sprunggelenk)

Zirkumduktion: Kreisen der Gliedmaßen in Fuß- und Zehengelenk

Plantarflexion und Dorsalextension: Beugung und Streckung der Zehen in Richtung Fußsohle oder Fußrücken

Plantarextension und Dorsalflexion: Streckung und Beugung des Fußes in Richtung Fußsohle oder Fußrücken

20 Muskeln und noch mehr

Denn die meisten Bewegungen, die der Fuß ausführen kann, werden über Unterschenkelmuskeln eingeleitet. Um den Fuß beugen, ein- und auswärtskanten oder abspreizen zu können, braucht man beispielsweise Muskeln aus der Peroneusgruppe und der

oberflächlichen Flexorenschicht, also den Beugemuskeln: Muskeln der Peroneusgruppe haben ihren Ursprung im oberen und unteren äußeren Bereich des Unterschenkels, also am Wadenbein. Ihre Sehnen setzen unter dem Fuß an, der lange Wadenmuskel ist zudem an der Querwölbung des Fußes beteiligt. Die Muskeln der oberflächlichen Flexorenschicht haben ihren Ursprung zum Teil sogar am unteren Oberschenkelknochen. Sie übernehmen neben der Beugung im Sprunggelenk auch das Einwärtskanten des Fußes.



Viele Muskeln, die den Fuß anziehen oder strecken, befinden sich am Unterschenkel.

Um den Fuß und die Zehen strecken zu können, brauchen wir auch die Muskeln aus der Extensorengruppe. Diese Muskeln haben ihren Ursprung vorne zwischen den zwei Unterschenkelknochen: dem Waden- und dem Schienbein. Gleichzeitig helfen uns diese Muskeln beim Gehen, indem sie am Standbein den Körper nach vorne ziehen und es uns ermöglichen, auf einem Bein zu stehen. Dabei verhindern sie das Umkippen nach hinten.

Unsere Sehnen sind ein bindegewebiger Teil des Muskels und stellen schließlich die Verbindung der Muskeln zu den Knochen her. Die Achillessehne besteht aus den Endsehnen des großen Wadenmuskels. Reißt sie, ist es nicht mehr möglich, sich auf die Zehenspitzen zu stellen. Darüber hinaus hat jeder einzelne Muskel aber natürlich auch Sehnen zur Verankerung am Knochen.

Von links nach rechts:
Der Fuß umgeben von der schützenden Haut, die Gefäße, die Bänder sowie die Knochen unseres Fußes.



Im Fuß selbst unterscheidet man die Muskeln des Fußrückens, der Fußsohle und des Kleinzehenballens. Sie alle haben vielfältige Aufgaben: Die Muskeln des Fußrückens strecken etwa den ersten bis vierten Zeh im Grundgelenk. Abspreizen, Heranführen und die Beugung des großen Zehs sowie die Verspannung des Längs- und Quergewölbes der Füße übernehmen die Muskeln des Großzehenballens. Die Funktion der mittleren Gruppe der Fußsohlenmuskeln ist sehr komplex: Sie beugen die zweite bis fünfte Zehe im Grundgelenk, strecken im Mittel- und Endgelenk. Darüber hinaus sind sie ebenfalls an der Verspannung des Längsgewölbes beteiligt. Die Muskeln des Kleinzehenballens kümmern sich um Beugung und Abspreizen des kleinen Zehs und helfen ihrerseits, das Fußgewölbe zu verspannen.

Gelenkkapseln und Bänder

Die Gelenkkapsel (*Capsula articularis*) umgibt alle echten Gelenke. Sie besteht aus Bindegewebe und kann als Fortsetzung der Knochenhaut betrachtet werden. Unter ihr befindet sich die Gelenkhöhle mit der Gelenksflüssigkeit (*Synovia*). Die Kapsel selber besteht aus zwei Schichten, der *Membrana fibrosa* und der *Membrana synovialis*. Erstere liegt außen und besteht aus einem derben Bindegewebe, in das die Gelenkbänder einstrahlen können. Sie dient einerseits der Gelenkstabilität, in ihr liegen aber auch Rezeptoren, die die Gelenkstellung registrieren können.

Die *Membrana synovialis* kleidet die Gelenkhöhle von innen aus. Sie besteht aus einem lockeren Bindegewebe, und ihre Zellen sorgen für die Produktion und Resorption der Gelenkflüssigkeit. Das Gelenk wird durch sie auch von Abriebprodukten gereinigt. Im Bereich des Sprunggelenkes teilen sich das obere und die unteren Sprunggelenke eine *Membrana fibrosa*. Die Unterteilung in die einzelnen Teilbereiche wird dann durch die *Membrana synovialis* gewährleistet. Am oberen Sprunggelenk ist die Gelenkkapsel an den beiden Unterschenkelknochen sowie am Talus befestigt.

tigt. Da sich das untere Sprunggelenk trotz der funktionellen Einheit unterteilen lässt, besteht es auch aus zwei in sich abgeschlossenen Kammern. Die Membran ist an den Knorpelknochengrenzen der beteiligten Strukturen befestigt.

Fehlt noch eine Vorstellung über den Bandapparat im Fuß, der uns dabei hilft, Verletzungen zu verstehen und zu vermeiden. Im Gegensatz zu den Sehnen, die unsere Muskeln mit den Knochen verbinden, verbinden Bänder (*Ligamente*) die Knochen untereinander und sorgen so für Stabilität und eine gewollte Bewegungseinschränkung, die man im Fachjargon auch als Bandführung bezeichnet. Beispiel: Im Bereich des oberen Sprunggelenkes wird diese Stabilität sogar durch drei Bändergruppen verstärkt. Wir unterscheiden hier den Außenbandapparat, den Innenbandapparat und den Syndesmosenkomplex – eine wichtige Verbindung zwischen Schien- und Wadenbein, die ihrerseits aus drei verschiedenen Anteilen besteht. Und genau in diesem Bereich ereignen sich die meisten Verletzungen. Knicken Sie zum Beispiel mit dem Fuß um, können diese Bänder beschädigt sein oder sogar reißen. Anzeichen hierfür sind unter anderem starke Schmerzen beim Auftreten und Schwellung des betroffenen Gelenks.

Signalgeber Nerven

Damit die Muskeln wissen, was sie zu tun haben, brauchen sie die Impulse unserer Nerven. Der gesamte Körper – und so auch der Fuß – ist von ihnen durchzogen. Neben der motorischen Steuerung übernehmen die Nerven auch die Innervation der Haut. Das bedeutet: Nur mit ihrer Hilfe sind sensible Empfindungen wie Berührung, Temperatur, Druck oder eben auch Schmerz überhaupt möglich. Den Fuß erreichen jeweils zwei große Nerven (*Nervus tibialis* und *Nervus fibularis communis*), die sich dann weiter verzweigen. Der Nervus tibialis zieht durch die Kniekehle in Richtung des mittleren Fußrandes, wo er sich erneut aufteilt. Er versorgt am Unterschenkel alle Beugemuskeln und die Mus-



Nur mithilfe zahlreicher Nerven sind sensible Empfindungen möglich.

keln der Fußsohle. Wird er geschädigt, kommt es zum sogenannten Krallen- oder Hackenfuß (Seite 59). Ein Zehenstand ist dann zum Beispiel nicht mehr möglich.

Der Nervus fibularis communis kommt vom seitlichen Rand des Oberschenkels über die Kniekehle an die Vorderseite des Unterschenkels, wo er sich in seine zwei Endäste, den *Nervus fibularis superficialis* und den *Nervus fibularis profundus*, aufteilt. Er verläuft im Bereich des Wadenbeinköpfchens nah unter der Haut, weshalb er leicht durch äußeren Druck, wie beispielsweise durch einen schlecht sitzenden Gips oder durch einen Bruch des Wadenbeinköpfchens, geschädigt werden kann. In diesem Fall sind ein Heben und Einwärtsdrehen des Fußes nicht mehr möglich. Die Zehen schleifen beim Gehen über den Boden, es entwickelt sich ein Spitzfuß. Auch ein Hackengang ist nicht mehr möglich. Um das Schleifen des Fußes über den Boden zu vermeiden, muss der Patient den Fuß besonders hochheben, es entwickelt sich ein Stepper- oder Hahnentrittgang. Sie können sich auch einfach einen Storch vorstellen, um ein Bild von diesem Gang zu haben.

Der erwähnte Ast Nervus fibularis profundus versorgt am Unterschenkel übrigens alle Streckmuskeln und die Fußrückenmuskeln. Bei einem Ausfall kann der Fuß im Sprunggelenk nicht mehr gebeugt werden. Es ist also nicht mehr möglich, im Fersengang zu laufen, die Zehen sind stark gebeugt. Der Vollständigkeit halber: Bei einer Schädigung des Nervus fibularis superficialis ist ein Hochheben des seitlichen Fußrandes nicht mehr möglich, und es kommt zu sensiblen Ausfällen am Fußrücken, an den Streckseiten der Zehen eins bis vier sowie an der Unterschenkelvorderseite.

DER FUSSGESUNDE LEBENSSTIL

Falsches Schuhwerk, Übergewicht, zu viel oder zu wenig Bewegung und Fehlbelastungen und falsche Pflege – alles Dinge, die unserer Fußgesundheit schaden und zu teilweise schwerwiegenden Problemen führen können. In diesem Kapitel gebe ich Ihnen einen Überblick darüber, wie ein Lebensstil aussieht, der Sie schmerzfrei durchs Leben gehen lässt.



Gesundes Leben – gesunde Füße

Immer mehr Menschen haben Probleme mit den Füßen, und diese betreffen nicht nur die ältere Generation. Auch die zunehmende Inaktivität unserer Kinder führt zu deutlich ansteigenden Zahlen besonders im Bereich der Fußdeformitäten, die Folgen eines mangelhaft ausgebildeten Stütz- und Halteapparates sind. Bei Männern im mittleren Lebensalter stehen Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks durch sportliche Betätigungen, die nicht ihrem Trainingszustand entsprechen, im Vordergrund. Frauen dagegen bilden deutlich häufiger einen Großzehenschiefstand aus – neun von zehn Hallux-valgus-Patienten sind weiblich –, teils aufgrund einer genetischen Veranlagung, teilweise aber auch durch eine jahrelange falsche Schuhauswahl.

Im Verlauf des Lebens kommen dann Verschleißerkrankungen, wie Arthrosen, oder Begleiterkrankungen, wie beispielsweise der diabetische Fuß bei einem lange Zeit bestehenden und schlecht eingestellten Diabetes mellitus, hinzu. In jedem Falle gilt: Sobald Sie Schmerzen oder andere Symptome verspüren oder eine Bewegungseinschränkung in den Füßen auftritt, sollten Sie mit einem Arzt auf Ursachenforschung gehen, um dann gezielt eine Therapie und auch eine Optimierung hinsichtlich Ihres Lebensstils beginnen zu können. Auch um gar nicht erst Probleme zu entwickeln und möglichst lange Zeit unbeschwert und leichtfüßig durch das Leben schreiten zu können, gilt es, ein paar kleine Grundregeln einzuhalten. Dazu gehört die Wahl des richtigen Schuhwerkes (Seite 34) genauso wie eine regelmäßige Fußpflege (Seite 42).

 Sobald Sie Schmerzen oder andere Symptome in den Füßen verspüren, sollten Sie mit einem Arzt auf Ursachenforschung gehen.

Klar ist: Der westliche Lebensstil verändert sich zunehmend in Richtung Bewegungsmangel, Fehlernährung und damit einhergehend auch mit Übergewicht. Was das mit unseren Füßen zu tun hat? Alles! Denn jede gesunde Bewegung, die wir nicht ausführen, schadet unserem Körper und lässt uns schneller altern,

führt zu mehr körperlichen und auch seelischen Gebrechen. Ebenso verhält es sich mit unserer Ernährung, die oft ungesund und einseitig ist. Die Folgen sind ganz ähnlich wie beim Bewegungsmangel – ergänzt um ein paar weitere mitunter schwere Erkrankungsbilder, wie beispielsweise Darmkrebs und Mangelzustände, die zu Nervenleiden oder Krämpfen führen können.

Bewegungsmangel und Fehlernährung zusammen führen in aller Regel vor allem zu Übergewicht. Diese überschüssigen Pfunde machen nicht nur unseren Körper krank, das zusätzliche Gewicht müssen auch unsere Füße tragen. Es ist leicht, mit seinem Arzt unzufrieden zu sein, wenn er einem – statt mit den erwarteten Medikamenten zu helfen – rät, erst einmal den Lebensstil in Richtung mehr Bewegung, bessere Ernährung und Gewichtsreduktion zu verändern. Aber genau das ist der langfristige Schlüssel zum Erfolg! Ihre Gesundheit liegt zu großen Teilen in Ihrer Verantwortung. Und auch, wenn es auf den ersten Blick nicht so aussehen mag, hat Ihnen der Arzt mit diesem Rat deutlich mehr geholfen, als wenn er einfach nur ein Rezept ausgestellt hätte.

Zugegeben, seinen Lebensstil zu verändern, ist natürlich etwas mühsamer, als einfach ein paar Tabletten einzunehmen. Aber nur so kommen wir unserer Gesundheit und damit auch unserer Fußgesundheit wieder deutlich näher. Und: Es ist nie zu spät für einen gesunden Lebensstil, fangen Sie noch heute damit an, es lohnt sich!



Bewegungsmangel schadet dem ganzen Körper – auch den Füßen!

Bewegung für einen gesunden Fuß

Die moderne Welt hat neben vielen Vorteilen leider auch einen ganz entscheidenden Nachteil: Man ist nicht mehr wirklich gezwungen, körperlich aktiv zu sein. Und selbst wenn man es gerne wäre, lassen es die Umstände des Alltags manchmal einfach nicht zu. Unser Körper ist allerdings dafür ausgelegt, sich zu bewegen. Erlauben wir ihm das nicht, kommt es nicht nur zu Übergewicht, das sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt und eine enorme unnötige Zusatzbelastung für unser Fußskelett bedeutet. Es kommt obendrein auch noch zu einer Art Versteifung unserer Gelenke. Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden leidet stark unter der Inaktivität.

Es gibt nichts Besseres für unseren Körper als tägliche Bewegung.



Es gibt nichts Besseres für unseren Körper als ausreichend tägliche Bewegung. So gibt es ein schönes Zitat von Bruce Lee aus dem Jahre 1960: „Laufen stärkt Körper, Geist und Seele. Laufe dreimal die Woche 30 Minuten am Stück. Eine Woche hat 10.080 Minuten. Wenn du keine 90 Minuten in dieser Zeit opfern kannst, um zu laufen, solltest du dich damit anfreunden, noch viel längere Zeit krank zu sein.“

Nun ist nicht jeder der geborene Läufer, und das ist auch gar nicht wichtig. Vielmehr sollte es Ihr Ziel sein, eine Sportart zu finden, die Sie begeistert. Denn nur dann kommt auch quasi gratis die Motivation dazu, die Sie brauchen, um sich auch an kalten, regnerischen Tagen aufzuraffen, und trotz vielleicht widriger Umstände Freude an der Bewegung zu finden. Ob das dann Schwimmen, Radfahren, Tennis oder Fußball ist, ist erst einmal zweitrangig.

Grundsätzlich empfehlenswert ist jedoch immer die Kombination aus einem Ausdauersport und Krafttraining. Dabei ist nicht unbedingt der Gang in ein Fitnessstudio, in dem an schweren Geräten und mit Hanteln trainiert wird, gemeint. Nein, ein vernünftiges Krafttraining kann auch ohne großen Aufwand, zu Hause und allein mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Man spricht dann häufig von einem Stabilisationstraining. Während das Ausdauertraining unser Herz-Kreislaufsystem trainiert, brauchen wir das Kraft- oder Stabilisationstraining, um unser Skelettsystem zu schützen.

Der immer wieder beschriebene Kraftabbau im Alter ist ganz häufig hauptsächlich auf eine mangelnde Bewegung zurückzuführen und muss keinesfalls als gottgegeben hingenommen werden. Einen schönen Ansatz zur Kombination von Krafttraining und Entspannung bietet beispielsweise Pilates, eine Sportart, die von jedem und in jedem Alter betrieben werden kann. Grundsätzlich empfehlenswert ist die Kombination aus Ausdauersport und Krafttraining.



Wer einen Sport ausübt, der ihm Spaß macht, bekommt die Motivation gratis dazu.



Grundsätzlich empfehlenswert ist die Kombination aus Ausdauersport und Krafttraining.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt derzeit 150 zusätzliche Minuten Bewegung in der Woche. Das sind etwa 20 Minuten am Tag, eine Zeit, die absolut machbar ist. Natürlich gibt es geeignetere und weniger geeignete Sportarten, sollten erst einmal Fußprobleme bestehen. Da die Einschränkungen aber immer ganz individuell sind, und wie gesagt auch die Motivation eine große Rolle beim täglichen Training spielt, werden Sie hier keine absoluten Verbote lesen. Denn was bringt mir die ultimativ fußgesunde Sportart, die mir aber so wenig Freude macht, dass ich sie doch gleich wieder sein lasse?

Dennoch ein paar Hilfestellungen, an denen Sie sich orientieren können: Der Schmerz ist ein sinnvolles Warnsignal des Körpers und sollte demnach auch unbedingt beachtet werden. Bei Schmerzen sollte das Training unverzüglich beendet und bei wiederholtem Auftreten auch ein Arzt aufgesucht werden. Natürlich sind alle Laufsportarten wesentlich belastender für die Füße als Schwimmen, Radfahren oder Yoga. Insbesondere bei Ballsportarten werden die Füße und vor allem die Sprunggelenke sehr stark beansprucht. Aber grundsätzlich gilt: Je fleißiger Sie Ihre Fußgymnastik (Seite 97) durchführen, desto besser werden Sie Ihre Lieblingssportart betreiben können.

Ernährung für einen gesunden Fuß

Gibt es so etwas wie eine fußgesunde Ernährung? Ja! Und die ist gar nicht kompliziert. Denn was für den Körper gut ist, gilt auch für den Fuß. Das Schönste daran ist, dass man sich gar nicht um aktuelle Ernährungstrends kümmern muss. Hält man sich an altbewährte Basics, beinhaltet das ganz automatisch viele andere Empfehlungen, beispielsweise eine entzündungshemmende Ernährung, sozusagen ganz von selbst.

Runter mit den überschüssigen Pfunden

Wenn wir von Übergewicht sprechen, geht es dabei nicht um ein Schönheitsideal, sondern um ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko. Insbesondere Bauchfett führt zu vielen Zivilisationskrankheiten: Das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck oder eine koronare Herzerkrankung steigt bei Frauen ab einem Bauchumfang über 80 Zentimetern, bei Männern von über 94 Zentimetern deutlich an. Aber natürlich wirkt sich das erhöhte Gewicht auch negativ auf unser Fußskelett aus. Wer zu viele Pfunde mit sich herumträgt, hat häufig auch Fußprobleme. Auf die damit entstehenden Fußdeformitäten gehen wir später im Buch noch genauer ein (Seite 51). Widmen wir uns hier doch erst einmal dem zugegeben nicht ganz einfachen Thema Gewichtsreduktion.

Sehr viele Menschen – ob mit oder ohne Fußprobleme – nehmen sich immer wieder vor abzunehmen. Dann werden die neuesten Diäten ausprobiert, manchmal mit Erfolg, manchmal ohne, manchmal nur für kurze Zeit. Eine Diät impliziert ja meistens, dass man für die kommenden Tage oder Wochen auf ganz viel verzichtet – das ist weder erfolversprechend noch gesund. Versuchen Sie es also einmal aus einem anderen Blickwinkel: „Bis hier hin scheine ich irgendetwas an meinem Lebensstil falsch gemacht zu haben, sonst wäre ich nicht übergewichtig geworden. Und das möchte ich jetzt ändern.“

Was jetzt folgt, ist keine Diät für ein paar Wochen, sondern eine langsame, kontinuierliche Lebensstilveränderung, die nicht nur den Bereich Ernährung, sondern auch die schon beschriebene Bewegung umfasst. Je nachdem, wie lange Sie schon übergewichtig sind, kann es unter Umständen Jahre dauern, bis Sie sich in Ihrem neuen, gesunden Lebensstil so richtig pudelwohl fühlen. Das kennen Sie vielleicht: Voller Motivation setzen Sie sich Ziele, fangen begeistert an, um dann leider ziemlich schnell zu merken, dass es Ihnen gerade weder Spaß macht noch sich wirk-



Das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck oder eine koronare Herzerkrankung steigt mit zunehmendem Bauchumfang deutlich an.

lich merklich etwas tut. Keine Sorge! Sie sind damit nicht alleine. Denn zunächst machen weder Sport noch die gesündere Ernährung wirklich Spaß. Aber bleiben Sie dran! Bereits nach einigen Wochen werden Sie merken, wie Sie sich insgesamt wohler, fitter und gesünder fühlen. Die tägliche Bewegung ist dann gar nicht mehr wegzudenken.



Gerne können Sie sich Unterstützung durch einen Sport- und Ernährungsmediziner oder eine andere qualifizierte Person suchen.

Eine gesunde Ernährung impliziert, dass sie kalorienbilanziert ist, also dass nur die Kalorien aufgenommen werden, die auch wieder verbrannt werden. Um Gewicht zu reduzieren, muss man zunächst tatsächlich in eine negative Kalorienbilanz kommen – also weniger Kalorien zu sich nehmen, als dann über den Tag verbrannt werden. Das heißt aber keinesfalls, dass Sie hungern oder sich nur von Salat ernähren müssen! Haben Sie einmal mit einem Triathleten zu Abend gegessen? Obwohl diese Athleten fast kein Körperfett mehr haben, verschlingen sie Unmengen. Das liegt zum einen an ihrem hohen Aktivitätslevel, zum anderen aber auch daran, dass sie mehr Muskeln haben, durch die

Eine gesunde Ernährung bedeutet, dass nur die Kalorien aufgenommen werden, die auch wieder verbrannt werden. Das heißt aber nicht, dass Sie ständig hungern müssen!



wesentlich mehr Kalorien verbraucht werden, auch schon in Ruhe.

Fazit: Je mehr Sie sich bewegen und dadurch auch Körpermuskulatur erhalten, desto mehr können Sie essen! Denn das ist ein weiterer Benefit im Sport: Er ist nicht nur gesund und setzt Glückshormone frei, er verbrennt auch noch viele, viele Kalorien. Einzige Voraussetzung: Sie sollten dabei ordentlich ins Schwitzen geraten. Schaufenster entlangschlendern oder gemütlich baden statt zügig Bahnen zu schwimmen zählt nicht.

Und noch etwas: Schmeißen Sie bitte Ihre Waage weg! Sie merken auch bei einem Blick in den Spiegel oder am Hosenbund, ob noch ein paar Pfunde zu viel da sind oder nicht. Und den täglichen Frust, ob nun 200 Gramm mehr oder weniger angezeigt werden, können Sie sich wirklich sparen.

Entzündungshemmende Ernährung

Was ist mit entzündungshemmender Ernährung gemeint? Die Wissenschaft weiß mittlerweile, dass wir einige Erkrankungen im Körper, wie beispielsweise eine Arthritis, also eine Gelenkentzündung, ganz stark durch die Wahl unserer Lebensmittel positiv beeinflussen können, sogar Medikamente können damit häufig signifikant reduziert werden. Darunter fallen Lebensmittel wie Gemüse, Salat, zuckerarmes Obst und Nüsse, aber auch Gewürze wie Curcuma (häufig in Currys enthalten) und Zimt. Neben Gemüse fördert auch der Verzehr von fettarmen Milchprodukten (bereits ab einem Viertelliter Milch pro Tag) die Ausscheidung von zum Beispiel Harnsäure und hilft damit, Gichtkrankungen in Schach zu halten.

Die Mittelmeerdät ist ein gutes Beispiel für eine gesunde, ausgewogene und zugleich entzündungshemmende Ernährung. Wer die Italiener kennt, weiß, dass diese Diät auch Genießern schmeckt. Aber auch eine Gewichtsabnahme reduziert bereits vorhandene Entzündungen in unserem Körper.



Die Mittelmeerdät ist ein gutes Beispiel für eine entzündungshemmende Ernährung.

Kann andersherum auch die Ernährung eine Entzündung im Körper hervorrufen? Ja. Besonders zuckerhaltige oder stark verarbeitete Lebensmittel haben eine Erhöhung entzündungsfördernder Botenstoffe zur Folge. Nach erhöhtem Bierkonsum treten vermehrt Gichtanfälle auf. Das liegt zum einen daran, dass bestimmte Inhaltsstoffe der Bierhefe die Harnsäurespiegel im Blut erhöhen, zum anderen daran, dass der Alkohol im Bier zusätzlich auch noch die Ausscheidung der Harnsäure über den Urin verringert.

Zugegeben, es wird einem heutzutage wirklich nicht leicht gemacht. Vor lauter Empfehlungen zu gesundem Essen mit ganz speziellen Ernährungsformen haben viele Menschen das Gefühl, es gar nicht mehr richtig machen zu können. Dabei ist gesunde Ernährung eigentlich gar nicht schwer und auch nicht kompliziert, wirklich nicht. Lassen wir doch mal all die modernen Food-trends außer Acht und konzentrieren uns auf das Wesentliche. Um sich gesund zu ernähren, braucht es eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, die folgende zehn Empfehlungen beherzigt.

ENDLICH WIEDER GUT ZU FUSS!

Ist der Fuß einmal geschädigt oder verletzt, muss das in den seltensten Fällen so bleiben. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen einen Überblick darüber geben, was es für tolle Behandlungsmöglichkeiten gibt. Wir schauen uns die moderne Medizin und die Physiotherapie an, lernen, was jeder selbst für seine Fußgesundheit machen kann und lassen auch den ganzheitlichen Ansatz nicht außer Acht, denn: Auch die Natur bietet eine ganze Menge Möglichkeiten, gegen die Beschwerden erfolgreich vorzugehen.



Zu jeder Erkrankung eine Lösung

Wir haben das große Glück, in einem Land der Maximalversorgung zu leben. Es gibt fast nichts, bei dem die moderne Medizin, unterstützt von Physiotherapeuten, Chiropraktikern, der Pharmakologie und vielen anderen, nicht weiterhelfen kann. Aber es geht auch anders, wenn es trotz guter Vorsorge und einem gesunden Lebensstil zu Fußproblemen und Schmerzen kommt: Die Natur hält wunderbare Heilpflanzen für uns bereit, und wir können und sollten wieder lernen, uns selbst zu helfen – je nach individueller Situation natürlich auch ergänzend zu notwendigen medizinischen Maßnahmen. Dabei ist allen voran der Prävention eine ganz besondere Bedeutung beizumessen.

Medizinische Therapien und ergänzende Behandlungen

Wer Beschwerden hat, wird sich meist zuerst bei einem Arzt vorstellen. Dieser entscheidet dann über das weitere Vorgehen – ob eine Operation notwendig ist oder konservativ, also mithilfe von Medikamenten oder physikalischen Maßnahmen, behandelt werden kann. Er wird Sie hinsichtlich der Behandlungsoptionen beraten und Sie gegebenenfalls weiterverweisen.

Die operative Versorgung

In manchen Fällen hilft nichts anderes als eine Operation. Der Grund dafür können Knochenbrüche sein, bei denen die Knochenenden nicht mehr aufeinanderstehen, aber auch Bänderrisse müssen manchmal operativ versorgt werden.

Im Anschluss an die Operation folgt dann meist eine Ruhigstellung und Entlastung, Sie werden in der Regel einige Zeit mit Unterarmstützen laufen müssen. Es kann sein, dass bei der Operation Metallschienen oder Schrauben verbaut wurden, die nach etwa einem Jahr bei einer weiteren Operation wieder entfernt werden müssen. Eine gute Physiotherapie, gleich anschließend



Wenn Sie sich unsicher sind, holen Sie ruhig auch eine zweite Meinung ein.

an die erste Operation – begleitet von eigenen Übungen daheim – ist essenziell für eine vollständige Heilung und für das Wiedererlangen einer guten Belastbarkeit.

Die medikamentöse Versorgung

Insbesondere bei entzündlichen Erkrankungen wird Ihnen der Arzt mit Medikamenten helfen. Sogenannte Antiphlogistika, also Entzündungshemmer, kommen hier zum Einsatz. Auch akute Verletzungen können unterstützend medikamentös versorgt werden, hier stehen meist die Schmerzlinderung und das Abschwellen im Vordergrund. Die verschiedenen Wirkstoffgruppen werden in Form von Tabletten, als Salben oder Gels verordnet.

Der ganzheitliche Ansatz

Beratung und Trainingsempfehlungen durch den Arzt

Auch wenn Ärzte über das Wissen und die Möglichkeiten verfügen, wie man mit Medikamenten behandeln und durch Operationen helfen kann, sollte ein guter Arzt auch nie den ganzheitlichen Ansatz außer Acht lassen. Und genau das macht auch die Sportmedizin: Anstatt einfach nur das Symptom zu behandeln, schauen Sportmediziner ganz genau nach, woher die Beschwerden überhaupt kommen und versuchen dann die Ursache zu therapieren. Der Sportorthopäde ist kein schlechter Arzt, wenn er, statt dem von Ihnen erwarteten Medikament, nachdrücklich dazu rät, jetzt erst einmal die 30 überschüssigen Pfunde loszuwerden. Ganz im Gegenteil, durch den Rat zu einer Lebensstilintervention hin zu mehr Bewegung und gesünderem Essen hilft er Ihnen sehr wahrscheinlich noch weit über das Problem, mit dem Sie zu ihm gekommen sind, hinaus!



Ein ganzheitlicher Ansatz kommt gesunden, belastbaren Füßen zugute.

Die Physiotherapie

Die Physiotherapie ist in der Behandlung von Verletzungen des Bewegungsapparates nicht mehr wegzudenken. Durch das hohe anatomische Verständnis und die geführte Bewegungsschulung wird der Heilungs- und Wiederherstellungsprozess durch den Physiotherapeuten maßgeblich vorangetrieben. Die Überweisung erfolgt im Verletzungsfall durch den Arzt und wird dann in der Regel von den Krankenversicherungen getragen. Aber auch als Präventivmaßnahme kann der Gang zu einem Physiotherapeuten sehr sinnvoll sein und wird insbesondere von ambitionierten Sportlern gerne wahrgenommen, auch wenn dann die Kosten meist selbst gedeckt werden müssen.

Folgende Ziele verfolgt die Physiotherapie vorrangig:

- Schmerzreduktion,
- Wiedererlangung der Funktionalität und Stabilität der betroffenen Strukturen,
- Kraftaufbau,
- Behandlung von Bewegungsstörungen (siehe auch manuelle Therapie),
- Lösen von lokal veränderten Weichteilstrukturen und
- Optimierung koordinativer Fähigkeiten.

Die physiotherapeutische Behandlung sollte an mindestens zwei Tagen in der Woche über etwa 30 Minuten erfolgen.

Die manuelle Therapie

Die manuelle Therapie wird meist von Physiotherapeuten oder Sportorthopäden durchgeführt. Ihr vorrangiges Ziel dient der Behandlung von Bewegungsstörungen der Wirbelsäule sowie von Gelenken: Versteifte oder verblockte Gelenkstrukturen werden durch Mobilisation behandelt, aber auch aktive Bewegungsübungen gehören in dieses Behandlungskonzept. Mit dem Ziel der Schmerzlinderung ist die Triggerpunktbehandlung Teil der ma-



Bei der manuellen Therapie löst der Physiotherapeut Verspannungen in der Muskulatur.

nuellen Therapie. Hierbei werden sogenannte Triggerpunkte (Verspannungen in der Muskulatur) durch den Therapeuten in der Muskulatur manuell aufgespürt und durch Druck so lange behandelt, bis sie sich lösen. Ein großer Teil der Schmerzsyndrome lässt sich auf solche Muskelverhärtungen zurückführen – und durch diese Behandlungsform hervorragend bearbeiten. Ein Rückgang der Schmerzen ist unmittelbar bereits während der Behandlung spürbar.

Propriozeptives Training

Gerade nach Verletzungen im Fußbereich kommt dem propriozeptiven Training, auch als sensomotorisches Training bezeichnet, eine ganz besondere Bedeutung zu. Es hilft dabei, die ins Wanken gekommene Orientierung wieder zu verbessern und so erneute Traumata zu vermeiden. Neben unseren Augen zur visuellen Orientierung und unserem Gleichgewichtsorgan im Innenohr helfen uns nämlich sogenannte Propriozeptoren – kleinste Zellen in Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und der Haut – dabei, unsere Stellung in der Umgebung wahrzunehmen.



Propriozeption beschreibt die sensible Wahrnehmung des Körpers im Raum.

Zuständig für die Tiefensensibilität erfüllen sie die Bereiche Stellungs-, Bewegungs- und Kraftsinn. Erst durch diese Sinne wird es uns möglich, auch mit geschlossenen Augen und ohne andere sensorische Signale, beispielsweise die Stellung unserer Gelenke zueinander, wahrzunehmen, die benötigte Muskelkraft entsprechend den Anforderungen zu dosieren und auch zu erfüllen, in welche Richtung wir uns gerade bewegen. Durch diese Eigenschaften werden die Gelenke geschützt und stabilisiert, in der Fachsprache: Es liegt eine hohe Propriozeption vor. Die Reflexe sowie die neuromuskuläre Aktivität arbeiten gut, und es besteht ein hoher Schutz gegen Verletzungen durch etwa Umknicken. Besonders nach einer Verletzung im Bereich des Muskel-/Kapsel-/Bandapparates jedoch ist dieser eigentlich so effektive

Propriozeptives Training: Übungsbeispiele

Sollte es bei einer dieser Übungen in verletzten Bereichen zu Schmerzen kommen, bitte die Übung abbrechen und Ihren Arzt oder Physiotherapeuten um Rat fragen.

Übung 1: Stellen Sie sich zunächst mit beiden Beinen auf einen etwas nachgiebigen Untergrund. Das kann ein gefaltetes Handtuch oder Kissen sein. Erhöhen Sie dann stufenweise die Schwierigkeit, indem Sie die Augen schließen und dann versuchen, auf einem Bein zu stehen.

Übung 2: Wenn Sie mit der ersten Übung in allen Schwierigkeitsgraden keine Probleme mehr haben, kommt jetzt die Koordination hinzu: Versuchen Sie einbeinig stehend (Knie leicht gebeugt) mit der rechten Hand den linken Fuß zu erreichen und umgekehrt.

Übung 3: Wenn auch die zweite Übung kein Problem mehr darstellt, können Sie langsam in die Bewegung übergehen und dann zum Beispiel durch einen unebenen Untergrund oder zusätzliches Barfußlaufen die Propriozeption weiter verbessern. Auch leichte Sprünge, die auf dem verletzten Fuß gelandet werden und durch diesen ausgeglichen werden müssen, sind jetzt wieder erlaubt.

Schutz herabgesetzt. Dann heißt es, ihn genauso wiederaufzubauen wie auch die sichtbar verletzten Strukturen.

Da ein propriozeptives Training jedoch auf einer gezielten Störung des Gleichgewichts beruht, darf es erst nach einer erfolgreichen physiotherapeutischen Behandlung und nach dem Wiedererreichen der vollen Belastbarkeit durchgeführt werden! Wird das Training zu früh begonnen, besteht die große Gefahr eines Rückfalles beziehungsweise eines erneuten Schadens.

Fußreflexzonenmassage

„Wer heilt, hat Recht.“ Dieses in der Medizin gar nicht so selten verwendete Zitat von Hippokrates, einem griechischen Arzt (460 bis 370 v. Chr.), kann auch in Zusammenhang mit der Fußreflexzonenmassage verwendet werden. Denn obwohl es bislang nicht durch wissenschaftliche Studien belegt werden konnte, hilft diese Massagetechnik vielen Patienten mit diversen Beschwerdebildern. Und das schon seit vielen Jahrhunderten.

Die heute angewandte Methode der Fußreflexzonenmassage wurde in dieser Form Anfang des 20. Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt William Fitzgerald begründet. Die Lehre der Reflexzonen geht davon aus, dass sich über die in den Füßen endenden Nervenbahnen der ganze Körper abbilden lässt. Stellt der Masseur Verhärtungen in einem bestimmten Bereich des Fußes (oder auch in der Hand) fest, kann er demnach nicht nur Rückschlüsse auf das erkrankte Organ ziehen, sondern auch durch Lösen der Verspannung die Selbstheilung des Körpers anregen. Lokal entstehen durch die Massage eine gesteigerte Durchblutung und eine Verbesserung des Lymphflusses.

Die Anwendungsfelder der Fußreflexzonenmassage sind vielfältig und reichen von chronischen Erkrankungen über Sportverletzungen und Tinnitus bis hin zu Menstruationsbeschwerden, Stress und vielem mehr. Auch wenn hier der Fuß praktisch nur Mittel zum Zweck ist, wird doch sehr gut deutlich, welche



Einsatz und Wirkung der Fußreflexzonenmassage sind besonders vielfältig.

große Rolle die Fußgesundheit für unser gesamtes Wohlbefinden hat.

Wirkliche Kontraindikationen gegen diese Massageform gibt es nur wenige. Offene Wunden an den Füßen, Pilzbefall oder ein diabetischer Fuß allerdings sprechen gegen eine solche Behandlung. Es wird auch diskutiert, ob es durch diese Massagetechnik zu vorzeitigen Wehen kommen kann, daher wird auch Schwangeren abgeraten. Ein weiterer Ausschlussgrund sind Infektionen, Entzündungen und einige psychiatrische Erkrankungen, wie zum Beispiel Psychosen. Ob sie nun nach wissenschaftlichen Kriterien hilft oder nicht – eine Fußreflexzonenmassage entspannt und wird, richtig angewandt, mit Sicherheit nicht schaden. Und wenn sie dann noch eine Wirkung über die Entspannung hinaus hat, umso besser!

Die Lehre der Reflexzonen geht davon aus, dass sich über die in den Füßen endenden Nervenbahnen der ganze Körper abbilden lässt.



Mit Fußgymnastik punkten

Zugegeben, wenn man das Wort Gymnastik hört, denkt man nicht zu allererst an seine Füße. Aber auch hier, oder besser gesagt gerade hier, sollten diese Übungen nicht vernachlässigt werden. Und das besonders Schöne an der Fußgymnastik ist: Man kann die meisten Übungen sogar ganz unbemerkt im Büro unter dem Schreibtisch durchführen, während man weiterarbeitet. (Gegen eine kleine Denk- und Arbeitspause zugunsten des Fußsportes ist aber auch absolut nichts einzuwenden.) Ebenso natürlich auch im Alltag, wenn einem zum Beispiel die nächsten Treppenstufen begegnen.

Mobilisation

Wer lange unbewegt in einer Position gesessen hat, wie es beispielsweise in einem Büroalltag keine Seltenheit ist, hat vielleicht schon einmal beobachtet, dass sich beim Aufstehen alles erst einmal irgendwie steif anfühlt. Vielleicht knackt es auch beim ersten Durchbewegen. Das (und vieles andere) ist ein guter Grund, die Füße immer wieder zwischendurch zu aktivieren und zu mobilisieren.

Raupe oder Krebs

Bewegen Sie Ihren Fuß von vorne nach hinten und von links nach rechts durch. Das geht sogar im Schuh, zumindest in denen mit elastischer Sohle. Stellen Sie sich dabei vor, dass Ihr Fuß sich wie eine Raupe voran bewegt oder eben seitlich wie ein Krebs.



Beweglich im Mittelfuß

Diese Übung eignet sich in Kombination mit einer Fußmassage. Das kann im Alltag zwischendurch oder auch nach einem wohltuenden Fußbad geschehen. Setzen Sie sich entspannt hin. Nehmen Sie einen Fuß in die Hand und verwringen Sie Ferse gegen Ballen. Streichen Sie dabei die Muskulatur unter dem Fuß in Richtung Zehen aus. Entspannt wunderbar und mobilisiert.

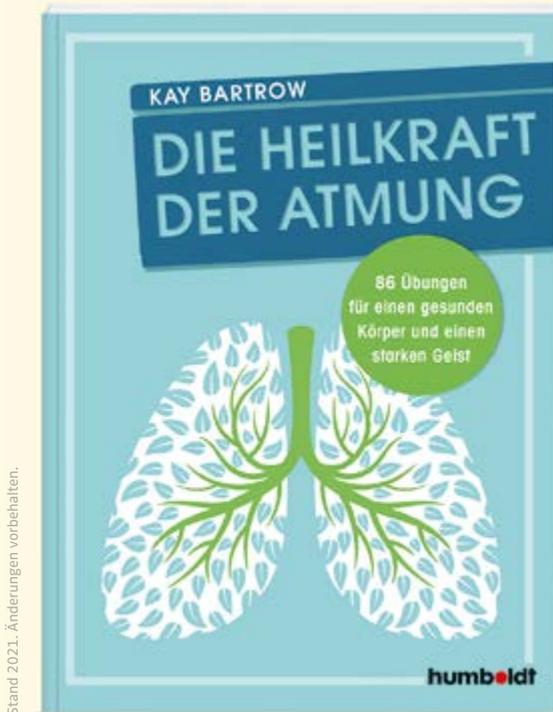


Stichwortverzeichnis

- Achillessehne 77 ff., 104 f.
Achillessehnenentzündungen 80
Achillessehnenruptur 77 ff.
Alltagsschuh 38 f.
Amphiarthrose 11
Anatomie 8 ff.
Arnika 122
Arthritis 27, 60, 63, 124 ff.
- Ballenmuskulatur 100
Bänder 13 f.
Bandverletzungen 75 ff.
Barfußpfade 118 f.
Blasen 72 f.
Brüche 81 f.
Businessschuh 39
- Dehnung 108 ff.
Dornwarze 70 f.
Durchblutungsstörungen 126
- Einlagen 37 f., 86 f.
Ernährung 24, , 27 ff., 29 ff.
Ernährung, entzündungshemmende 27 f.
Eukalyptusöl 121
- Faszientraining 110 f.
Fersenschmerz 83 ff.
Fersensporen 83 ff.
Freizeitschuh 38 f.
Fuß, rheumatischer 61 f.
Fußbäder 46 ff., 122
Fußbalsam Wildrose 46
Fußdeformitäten 52 ff.
Füße, kalte 128 f.
- Fußerkrankungen, entzündliche 60 ff.,
121 f., 132
– neurologische 65 ff.
Fußgelenke 8
Fußgelenksarthrose 63 ff.
Fußgeruch 130 f.
Fußgymnastik 97 ff.
Fußknochen 8 ff.
Fußkrankheiten 51 ff.
Fußmassage 47, 48 f.
Fußnägel, schöne 42 ff.
Fußpeeling 45
Fußpflege 42 ff.
Fußpflege, medizinische 44
Fußpilz 68 ff., 122 f.
Fußreflexzonenmassage 95 f.
Fußskelett 8
- Gefäße 16
Gelenkkapsel 13 f., 74 f.
Gelenkschmerzen 123
Gicht 60 f., 124 ff.
Ginkgo 126
Gleichgewicht 102
Großzehenschiefstand (Hallux valgus) 20,
57 f.
- Hackenfuß 59 f.
Hallux valgus (siehe Großzehenschief-
stand)
Heilkräuter 120 ff.
Hohlfuß 52 f.
Hornhaut 44 f., 70
Hühnerauge 70
- Ingwer 124 f., 128

- Johanniskraut 123 f.
- Klumpfuß 58 f.
Knickfuß 55 ff.
Krafttraining 100
- Laufschuh 41, 86
Lavendelöl 121
- Manuelle Therapie 92 f.
Medikamente 91
Mittelfuß 99
Mobilisation 97
Mortonneuralgie 65 f.
Muskeln 11 ff.
Muskelschmerzen 132
- Nagelpilz 68 ff., 122 f.
Nerven 14 f.
Nervenschmerzen 66
- Olbas Tropfen 131 f.
Operation 90 f.
Osteoarthritis 63
- Pferdesalbe 133
Physiotherapie 92 ff.
Plattfuß 53 f.
Propriozeptives Training 93 ff.
- Raynaud-Syndrom 67
Retterspitz 132
Ringelblume 126
Rosskastanie 126
- Salben 131 ff.
Schuhgröße 36
Schuhwerk 34 ff.
Selleriesamen 125
Silberweidenrinde 125
Sportorthopädie 85 f.
Sportschuh 39 ff.
Sportverletzungen 75, 122 ff.
Spreizfuß 55
Sprunggelenk 10, 77, 112 f., 116 f.
Sprunggelenksfrakturen 82 f.
Stabilität 104
- Tarsaltunnelsyndrom 66
Teebaumöl 121
Teufelskralle 123
Traumeelsalbe 133
- Übergewicht 25 f.
- Verletzungen 74 ff.
Virginische Zaubernuss 123
- Wadenmuskulatur 114 f.
Wanderschuh 39
Wunden, schlecht heilende 126
- Zehennagel, eingewachsener 71 f.
Zinksalbe 133

Gesund atmen will gelernt sein



- Mit Atem-Workouts die mentale und körperliche Gesundheit fördern, Beschwerden lindern und die innere Balance finden
- Für Trainer, Kursleiter, Therapeuten, aber auch für alle, die mehr Luft im Alltag brauchen, oder für Yoga-Fans, die sich schon länger praktisch mit Atemtechniken beschäftigen

Kay Bartrow

Die Heilkraft der Atmung

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2971-4

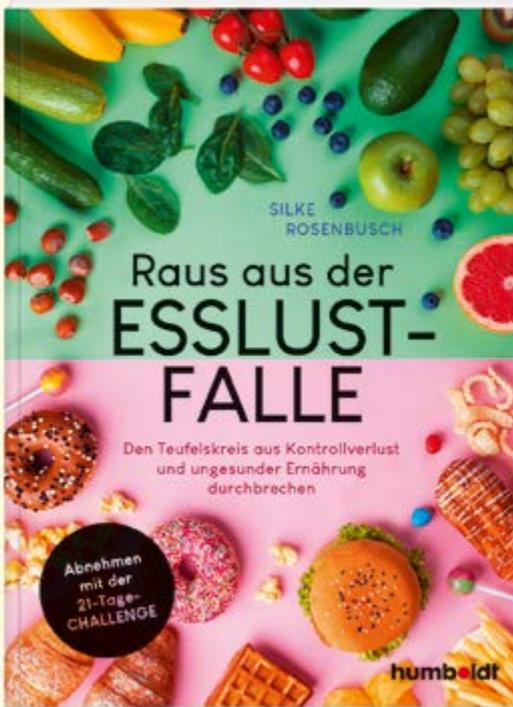
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Wenn Essen süchtig macht ...



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Mit der 21-Tage-Challenge den Teufelskreis aus Kontrollverlust und ungesundem Essen durchbrechen und den Weg zu einer gesunden Ernährung finden
- Für übergewichtige Menschen sowie Personen, die ihr Essverhalten nicht unter Kontrolle bringen können oder unter ihrer Ernährungsweise leiden

Silke Rosenbusch

Raus aus der Esslust-Falle

136 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-4222-5

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Die Welt mit gesunden Augen sehen



- Ursachen, Vorbeugung und ganzheitliche Therapiemaßnahmen bei Augenerkrankungen und -beschwerden
- Für alle, die sich vorausschauend um ihre Augen kümmern möchten, damit sie bis ins hohe Alter gut sehen können

Beate Rinderer

Natürlich besser sehen

132 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2968-4

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2956-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-2957-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2958-5 (EPUB)

Abbildungen:

Titelbild: Gettyimages - Judith Haeusler

Christian Manunzio: 5

Stock.adobe.com: drubig-photo: 6/7; bilderzweig : 8, 10, 78, 84; matis75: 12; missmimimina: 18/19; dusanpetkovic1: 22; Printemps: 26; sonyakamoz: 29; Farknot Architect: 30; blackday: 33; Parilov: 35; pix4U 37; sebra: 40; creative_jen: 43; grki: 44; Pixel-Shot: 47; Halfpoint: 49; mraoraor: 50/51; Henning Riediger: 54, 56; Анна Богатырева: 57; designua: 63; twystydigi: 88/89; Production Perig: 93; hjschneider: 96; igradesign: 118; rdnzl: 120; GreenArt: 127; unpict: 132
Christian Wyrwa: 98, 99, 100, 101, 103, 105, 107, 109, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117
Mama Otto: 134

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, pepe die redaktion für gesundheit & medizin

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. med. Ursula Manunzio ist Ärztin für Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Prävention und Rehabilitation (DGPR). Sie ist ärztliche Leiterin der Sportambulanz der Uniklinik Bonn und als Ärztin und Dozentin an der Deutschen Sporthochschule Köln tätig. Seit vielen Jahren betreut sie Athleten des Landessportbundes und des Olympiastützpunkts Rheinland. Nebenberuflich ist sie als sportliche Leitung bei Triathloncamps unterwegs. Prävention wird bei ihr groß geschrieben. Sie arbeitet mit ihren Patienten daher insbesondere über eine Lebensstilveränderung hin zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung. Aus eigener Erfahrung weiß Ursula Manunzio, dass die Zeit nicht immer für aufwendige Prozeduren reicht. Daher hat sie in ihrem Buch Vorschläge zusammengefasst, die in jeden Alltag hineinpassen.



Auf gesunden Füßen schmerzfrei durchs Leben gehen

Unsere Füße sind den ganzen Tag im Einsatz, müssen sich oft genug mit zu engen oder hohen Schuhen herumplagen und kommen kaum an die Luft. Da sind Probleme vorprogrammiert. Schlecht sitzendes Schuhwerk kann zu Hornhaut und Hühneraugen führen oder Schmerzen verursachen. Fehlhaltungen und Überlastung können Knochen von der Fußwurzel bis zu den Zehen verformen und zu Fehlstellungen führen. Die Sportmedizinerin Dr. Ursula Manunzio gibt Ihnen mit diesem Ratgeber ein umfassendes Werk zu Ihrer Fußgesundheit an die Hand – mit Basiswissen über Anatomie und Ratschlägen für einen gesunden Lebensstil. Mit dabei: Viele praktische Tipps und Übungen für schmerzfreie Füße – damit Sie wieder unbeschwert durch das Leben tanzen können!

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Basiswissen über die Anatomie des Fußes und die häufigsten Erkrankungen
- Viele Ratschläge für einen fußgesunden Lebensstil
- Die besten Übungen aus der Fußgymnastik
- Interview mit Björn Otto, dem Deutschen Rekordhalter im Stabhochsprung

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2956-1



9 783842 629561

19,99 EUR (D)

**Die besten Tipps
für gesunde und
schmerzfreie Füße.**