

Das lieben Füße: Barfuß gehen auf Naturgrund. Dabei werden Bänder, Sehnen und Muskeln ideal trainiert – eine gesunde Zehenstellung gefördert

# Mit gesunden Füßen durch den Sommer



### Dank Coolpacks, Zwiebelpflaster und einfachen Mini-Übungen sind wir immer gut zu Fuß

Eigentlich ist der Sommer die beste Zeit für die Füße – endlich raus aus festen Schuhen und in Sandalen die Zehen strecken! Doch ganz ungetrüb ist die oft Freude nicht. Denn die meisten Sommerschuhe sind bei Fußproblemen nicht ideal, schwitzende, geschwollene Füße weitere Minuspunkte. Zum Glück gibt es prima SOS-Tipps – bei Schwellungen etwa hilft Wasserretreten in kühlem Wasser (Eimer). Lesen Sie hier, was Füße jetzt sonst noch mögen:

#### DER „NAGEL“ IM FUSS: FERSENSPORN

Er ist schmerzhaft, aber in der Regel harmlos. Auslöser für einen Fersensporn sind feine Risse in den Sehnen, auf die der Körper mit Kalkanlagerung und Verknöcherung reagiert. Schmerzhaft ist meist nur die Entzündung im umgebenden Gewebe. Hier hilft als Erstmaßnahme Kühlung mit Eis- oder Coolpacks. Als Therapie empfiehlt sich **kräftigende Fußgymnastik** (siehe rechts), da Fersensporne sehr oft durch Überlastung oder Fußfehlstellung entstehen. Bei Dauerbeschwerden kann der Arzt spezielle Fersensporn-Einlagen verschreiben.



#### MIT ZWIEBEL-ESSIG GEGEN HÜHNERAUGEN

Drückt ein Schuh stundenlang auf dieselbe Stelle, verdickt und verhornt die Oberhaut und schiebt sich keilförmig in die Tiefe. Die Wirkstoff-Kombi von Zwiebel und Essig hilft **dieses Hühnerauge aufzulösen**. Hierfür morgens eine Scheibe Zwiebel in Apfelessig einlegen. Diese dann abends auf die betreffende Stelle legen und mit einer Mullbinde oder einem großen Pflaster fixieren. Über Nacht einwirken lassen, am nächsten Morgen die aufgeweichte Haut mit einem Bimsstein abtragen. Oft reichen schon drei Anwendungen.

#### FUSSPILZ-ALARM: ACHTUNG BEIM SCHUHE KAUFEN

Im Sommer hat er leichtes Spiel: Ob im Schwimmbad oder beim Schuhe anprobieren – Fußpilzsporen sind schnell übertragen. Tipp: immer Probiersöckchen tragen und neue Schuhe feucht auswischen oder mit Anti-Pilz-Spray behandeln. Wen es trotzdem erwischt, **dem helfen Kokos- und Oregano-Öl**. Beide (am besten: Bio) im Verhältnis 5:1 mischen, erwärmen. Damit 2 x tägl. betroffene Stellen eincremen (Plastikhandschuhe tragen), bis die Beschwerden verschwunden sind.



#### DAS PROMI-LEIDEN: BALLE-ZEH

Naomi Campbell (48) soll ihn haben, Amal Clooney (40) und viele andere weibliche VIPs. Denn Ballenzeh – Hallux valgus – ist ein typisches Frauenleiden, das zwar Veranlagung ist, aber durch das Tragen hoher Schuhe begünstigt wird. Das hilft: gezielte Fuß-Gymnastik wie die „Spiraldynamik“ (bei Physiotherapeuten). Zur Vorbeugung: Ein Gummiband zwischen den großen Zehen spannen, dehnen, 10 Sek. halten (5mal tägl.). Und: bequeme Schuhe tragen, die keinen Druck auf die Ballen ausüben.



#### IGELBALL-ÜBUNG FÜR ZEHEN, SOHLEN & CO.

Je besser unsere Füße trainiert sind, desto leichter tragen sie uns – und bleiben gesund. Diese Übungen sind einfach, aber sehr effektiv: Die Füße über einen Igelball zu rollen (Drogerie), **stimuliert Nervenenden in den Fußsohlen, löst Verspannungen**. Der „Fersen-Tanz“ wirkt stärkend auf Fußgewölbe, Waden und Schienbeinmuskeln: Abwechselnd nur auf Zehenspitzen oder Fersen gehen. Für mehr Beweglichkeit: Zehen spreizen, Fuß nach links und rechts dehnen.



#### MIT SALBEI GEGEN FUSSGERUCH

Er ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch schaden: Fußschweiß macht die Füße anfälliger für Pilzkrankungen. Zum Glück gibt es effektive Hilfe aus der Natur: **Salbei hemmt die Schweißbildung** – hier am besten als Fußbad. Dafür 30 g der Blätter (Apo.) in 1 l Wasser aufkochen. Fünf Minuten ziehen lassen, abseihen, dann 1 l kaltes Wasser zugeben. Die Füße zehn Minuten darin baden.



DR. MED. SYLVIA PROSKE

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie am ETHIANUM Heidelberg

„Konsequenz ist sehr wichtig“

Das sagt die Expertin

Sommer ist Nagelpilz-saison: Oft reicht ein Besuch im Freibad, um sich anzustecken – kommen die Füße zudem ins Schwitzen, hat der Pilz ideale Lebensbedingungen. Was kann dann helfen?

Ein Arzt kann Sie untersuchen und beraten, welche Therapie für Sie am besten geeignet ist: Nagellack, Laser oder Tabletten. Eine äußerliche Therapie ist erfolgreich, wenn nicht mehr als ein Drittel des Nagels betroffen ist und nicht mehr als drei Nägel insgesamt. Ich empfehle die Arzneistoffe Ciclopirox und Amorolfin. Beide lassen sich als Lack auf die betroffenen Nägel auftragen.

#### Was ist dabei zu beachten?

Danach sollten Sie die Füße sechs Stunden lang nicht waschen. Wichtig ist, die Behandlung konsequent durchzuführen, bis der befallene Nagel ganz herausgewachsen ist (bis zu sechs Monate). Und: Lassen Sie die mitbetroffene Haut am Fuß unbedingt mitbehandeln, es kann sonst zu einer Re-Infektion von Haut zum Nagel kommen.

Und in hartnäckigen Fällen? Ist eine größere Nagelfläche betroffen, kommt eine Therapie mit Tabletten infrage.

#### Wie kann ich vorbeugen?

Bevorzugen Sie bequeme, luftige Schuhe, desinfizieren Sie diese (Hygienespray). Tragen Sie in öffentlichen Feuchtbereichen oder Hotelzimmern eigene Bade- oder Hausschuhe.

#### WELLNESS FÜR DIE FÜSSE: BARFUSS GEHEN

Einfacher kann Fußgesundheit nicht sein: Endlich raus aus den Schuhen – und barfuß durch Sand, über Rasen oder Wiesen laufen! Die natürliche Abrollbewegung stärkt Muskeln und Fußgewölbe, was Knie und Rücken stabilisiert. Senk- und Spreizfüßen vorbeugt. Zudem werden die Fußreflexzonen stimuliert und so Kreislauf und Immunsystem angeregt. Besonderen Spaß macht die Sache auf speziellen Barfußpfaden. Info: [www.barfusspark.info](http://www.barfusspark.info)