

Wer schöne Füße haben will, sollte sich nicht nur im Sommer darum kümmern.



Wie pflegen wir unsere Füße am besten?

Sie stecken in Socken und Schuhen, überhaupt schenken wir den Füßen nur wenig Beachtung. Die Podologin Yvonne Siegenthaler-Matter erklärt, was wir für unsere Fussgesundheit tun können.

Text: Rahel Schmucki

Yvonne Siegenthaler-Matter, stimmt es eigentlich, dass die Füße ein ganzes Leben lang wachsen?

Der Eindruck entsteht durch den natürlichen Alterungsprozess. Es können Fussdeformationen auftreten, Sehnen und Bänder lassen nach, das Bindegewebe verändert sich. Das Quergewölbe unserer Füße sinkt mit dem Alter werden ab. Zehen und Mittelfusssknochen weichen auseinander, wodurch der Fuss vorn breiter wird. Dies kann bewirken, dass die gewohnte Schuhgröße nicht mehr passt.

Sie haben schon Tausende von Füßen gesehen. Pflegen wir sie genügend?

Leider viel zu wenig, dabei tragen uns die Füße meist ein Leben lang. Tagsüber stecken sie in Socken und Schuhen und sind somit dem Blickfeld entzogen. Solange sie keine Probleme oder Schmerzen verursachen, strafen wir sie mit Nichtbeachtung.

Was sind die Folgen?

Rund 40 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer kämpfen mit Fussbeschwerden. Das ist alarmierend, wenn man bedenkt, wie wichtig die Füße sind. Immerhin geht der Mensch in seinem Leben im Idealfall über 120 000 Kilometer. Also mehr als dreimal um die Erde.

Welche Beschwerden treffen Sie am häufigsten an?

Ich sehe viele Veränderungen oder Erkrankungen im Nagelbereich, eingewachsene oder verdickte Zehennägel, übermässige Hornhaut oder Schwielen sowie Hühneraugen.

Was machen Sie dann?

Eingewachsene Nägel können mit einer speziellen Spangentechnik behandelt werden. Übermässige Hornhaut und Hühneraugen werden mit dem Skalpell abgetragen. Für die Zehenkorrektur und Druckentlastung werden Bandagen und Verbände genutzt. Wenn nötig kann man Nägel künstlich ersetzen.

Haben Frauen andere Probleme als Männer?

Frauen haben tatsächlich öfter Fussprobleme als Männer. Sie entstehen durch zu enge und zu kleine Schuhe und hohe Absätze. Zudem sind die Muskeln und Sehnen bei Frauenfüssen hormonell bedingt schwächer. Fehlbelastungen führen dann früher zu chronischen Leiden. Faktoren wie ein schwächeres Bindegewebe, das bei Frauen deutlich häufiger auftritt, können zudem eine Fehlstellung der grossen Zehe im Grundgelenk verursachen. Die zwei Hauptprobleme der westlichen Zivilisation, Übergewicht und Bewegungsmangel, führen jedoch bei beiden Geschlechtern zu Problemzonen - auch an den Füssen.

Wie können wir dem vorbeugen?

Indem wir den Füssen genügend Aufmerksamkeit schenken. Fussbäder und tägliches Eincremen wirken Wunder. Zudem sollten wir die Zehenzwischenräume nach dem Duschen und Baden stets trocknen. Das ist wichtig für ein schmerzfreies Gehen und gesunde Füsse.

Und wie pflegt man die Nägel richtig?

Damit die Nägel nicht einwachsen, sollten sie nicht zu kurz und gerade geschnitten werden.

Was tun bei Hornhaut?

Übermässige und hartnäckige Hornhaut kann mit einer Hornhautfeile oder einem Bimsstein abgetragen werden. Aber Vorsicht, zu viel sollte nicht gehobelt werden. Besser ist es, nur das Nötigste zu entfernen und die Haut mit einer urehaltigen Lotion zart zu pflegen. Wird zu viel abgetragen,

«Immerhin geht der Mensch in seinem Leben im Idealfall über 120 000 Kilometer. Also mehr als dreimal um die Erde.»



Yvonne Siegenthaler-Matter
ist Podologin und Mitglied des Zentralvorstandes des Schweizerischen Podologen-Verbands SPV.

können intakte Hautschichten verletzt werden, und die Haut trocknet noch mehr aus.

Wie verhindern wir Fuss- und Nagelpilz?

Um Fuss- und Nagelpilz sowie Warzen zu verhindern, sollte man in öffentlichen Bädern, Duschen und Umkleidekabinen Badeschuhe tragen. Genauso wichtig sind auch gute und fussgerechte Schuhe.

Wie sollten solche Schuhe denn sein?

Leider passen Modebewusstsein und Fussgesundheit nicht immer zusammen. Die Zehen brauchen Freiraum, die Ferse hingegen sollte fest umschlossen sein. Die Schuhe sollten sich nach den Füssen richten, nicht umgekehrt. Daher lohnt es sich, in qualitativ hochwertige Schuhe zu investieren. Man kauft Schuhe, die man den ganzen Tag über tragen will, nach Möglichkeit am Nachmittag. Im Lauf des Tages schwellen die Füsse nämlich an. Beim Kauf von High Heels sollte darauf geachtet werden, dass die Zehen genügend Platz zum Abrollen haben. Der Schuh muss am Ballen und an der Ferse fest sitzen. Sonst kann man leicht umknicken.

Ist es besser, Turnschuhe zu tragen?

Bei den trendigen Sneakers sollte man besonders auf die Sohle achten. Sie sollte rutschfest, druckstossfest und wasserdicht sein sowie einen guten Halt bieten. Günstige Modelle bestehen meist aus Kunststoff - ein klarer Nachteil für das Schuhklima. Auch bei Sneakers aus Leder gibt es Qualitätsunterschiede. Das beste Leder nützt nichts, wenn es schlecht verarbeitet wurde.

Spielt die Ernährung auch für die Füsse eine Rolle?

Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf die Fussgesundheit. Nährstoffe und Vitamine wie Kalzium, Vitamine B12 und D sowie Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf Knochen, Sehnen und die Durchblutung der Füsse aus. Und eben: Füsse tragen unser ganzes Körpergewicht. Übergewicht schadet nicht nur den Gelenken, sondern auch den Füssen.

Welche Auswirkungen haben Fussleiden auf den übrigen Körper?

Durch Fussfehlstellungen und -leiden kann sich die Körperstatik erheblich verändern. Dies kann sich unter anderem auf Muskeln und Faszie bis hinauf zur Halswirbelsäule auswirken. Auch Knie-, Hüft-, Nacken- und Rückenschmerzen können durch Fussleiden entstehen. Zudem wirken sich Fussprobleme auf unsere Mobilität aus, was wiederum weitere Probleme verursacht.