



# Gut zu(m) Fuss

Sie sind das Fundament, auf dem wir stehen. Selten jedoch schenkt man ihnen besondere Beachtung. Dabei ist Fusspflege nicht nur eine ästhetische Frage im Sommer, sondern ein wichtiger Beitrag fürs körperliche Wohlfühl. Die Palette an Pflegetipps ist fast so gross wie jene für Gesicht und Haare.

Text: Gisela Fempfel



**26** Knochen, 33 Gelenke, 20 Muskeln, 114 Bänder, 1700 Nervenenden, ein Längsgewölbe, ein Quergewölbe, eine Ferse, fünf Zehen, ein Spann – das sind grob gesagt unsere Füße. Sie sind nicht nur ein komplexes Gebilde, sie tragen uns im Durchschnitt auch 120 000 Kilometer durchs Leben. Es sei daran erinnert: Bevor Velos und Autos erfunden wurden, war das Zufussgehen die billigste und die alltäglichste Art, sich fortzubewegen.

Heute liegt Zufusslaufen aus ökologischen und gesundheitlichen Gründen zwar im Trend, trotzdem werden die Füße oft sträflich vernachlässigt. Sie werden stundenlang eingesperrt, festgeschnürt, hochgedrückt, zusammengepresst oder auch einfach nur ignoriert. Die so Gequälten melden sich dann in Form von Brennen und Drücken, Hühneraugen oder unschöner Hornhaut. Am Ende werden die Füße platt, sie senken oder spreizen sich. Das A und O gesunder Füße ist gutes Schuhwerk. Diese Binsenweisheit bestätigt auch der Ortho-

**„Meist werden sie stundenlang eingesperrt, festgeschnürt oder zusammengepresst.“**

päde Alexej Barg, Oberarzt und Teamleiter Fuss- und Sprunggelenkschirurgie in der Orthopädischen Klinik des Universitätsspitals Basel. Schuhe sollten den Fuss nicht einengen und keinen zu hohen Absatz haben. «Ein Schuh», so Dr. Barg, «muss perfekt und bequem sitzen, einen guten Halt bieten und von guter Qualität sein.» Der Trägerin von High Heels schwant bei diesen Worten nichts Gutes. High Heels, sagt Facharzt Barg, seien

zwar ein attraktiver Blickfang, aber Höhe und Form sprechen gegen sie. Schuhe sollten ihre jeweilige Funktion erfüllen. Und bei High Heels ist das eben «nur» der schöne Anblick. Den meisten ist immerhin klar: Zum Wandern braucht man einen robusten, stabilen Schuh, und ein Freizeitläufer ist idealerweise mit einem bequemen Sportschuh unterwegs. Der Orthopäde empfiehlt, vor allem Sportschuhe regelmässig zu ersetzen, da diese mit der Zeit an Stabilität verlieren.

Jogger müssten ihrem «Sportgerät» besondere Aufmerksamkeit schenken. Orthopäde Barg rät Anfängern, möglichst nicht auf Asphalt, sondern auf weichen Böden zu laufen. Selbst das als gesund geltende Barfusslaufen dürfe man nicht übertreiben, auch hier sollte man auf die Unterlage achten, ein warmer, weicher Sandstrand sei ideal.

Der Fachmann betont jedoch, dass es keine allgemeingültigen Ratschläge gibt. Was gut ist für unseren Fuss, ist in erster Linie abhängig von Alter und Gesundheitszustand. Nach langem Stehen oder



## Das tut gut Für gepflegte Füsse

**1. Foot Bath Salt von Pedic:** Das Badesalz belebt und erfrischt müde Füsse mit Jojobaöl, Aloe vera und grünem Tee.

**2. SOS Anti-Hornhaut-Stick von Pedic:** Damit regenerieren verhornte und rissige Füsse. Der Inhaltsstoff Urea sorgt für spürbar geschmeidigere Haut. Einfach aufzutragen.

**3. Fuss-Cremebad von Pedic:** Teebaumöl, Kamille und Rosmarinöl pflegen besonders trockene Füsse und wirken ebenso gegen verhornte Haut.

**4. Fussbalsam von Kneipp:** Pfleger Ringelblumen-Extrakt und erfrischendes Rosmarinöl sorgen für ein Wohlfühlerlebnis.

**5. Fuss-Deospray von Pedic:** Ein wirksames Mittel gegen schwitzende Füsse. Der Antitranspirant-Spray schützt vor Schweissbildung und erfrischt zugleich.

**6. Fusscreme von I am Natural Cosmetics:** Macht trockene Füsse geschmeidig und verleiht ein Frischegefühl dank Shea Butter, Jojobaöl und Rosmarinextrakt aus biologischem Anbau.

**7. Hornhautfeile von Pedic:** Überschüssige Hornhaut lässt sich mit der speziellen Feile in wenigen Minuten leicht entfernen.

**8. Nagellack!** Das wichtigste Beauty-Utensil für Füsse ist nach wie vor der Nagellack. Der Farbpalette sind kaum Grenzen gesetzt. Passend zu Kleidung und Schuhen auftragen. Die Nagellacke von Maybelline versprechen intensive Farben, die mit einem neuen Pinsel leicht aufzutragen sind. Passend zu den Laufsteg-trends gibt es alle zwei Monate eine trendige Limited Edition mit je vier Nuancen. Der Nail-Lacquer von Covergirl besticht mit seinem Glanzeffekt, und der Super-Stay-7-Days von Maybelline mit der Gel-Formel sorgt für langen Halt.

Produkte bei Migros erhältlich.



Gehen empfiehlt der Experte das, was auch schon unseren Grossmüttern half: belebende Wechselbäder.

### Verwöhnprogramm zu Hause

Während der Orthopäde sich vorwiegend den Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln annimmt, geht es in der Podologie um die medizinische Fusspflege, das heisst um die Behandlung von eingewachsenen Nägeln, von Hühneraugen oder starker Hornhaut.

Eher ein Verwöhn- als ein Reparaturprogramm ist hingegen eine Pedicure, die kosmetische Fusspflege, die man auch zu Hause durchführen kann. Man beginnt mit einem rund fünfminütigen Fussbad, das nicht heisser als 38 Grad sein sollte, damit die Hornhautschicht nicht zu sehr aufquillt. Anschliessend werden die Nägel mit einem Nagelknipser, einer Nagelzange oder einer Schere mit abgerundeten Spitzen geschnitten. Ein gerader Cut verhindert, dass scharfe Nagel-ecken entstehen, die einwachsen können. Fussnägel sollten nicht zu kurz geschnitten werden, ideal ist es, wenn der Rand mit der Zehenkuppe abschliesst. Dann werden die Nagelspitzen mit einer feinen Feile geglättet, gefeilt wird immer von der Seite zur Nagelmitte hin.

Störende Nagelhaut kann vorsichtig zurückgeschoben werden, am besten mit einem flachen Holzstäbchen. Bei robuster



schluss einer heimischen Pedicure wird eine pflegende Fusscreme einmassiert. Da die Füsse keine Talgdrüsen besitzen, brauchen sie viel Feuchtigkeit. In einer guten Fusscreme stecken pflanzliche Öle, Feuchthaltefaktoren wie Glycerin oder Harnstoff und kühlende, wohlriechende Stoffe. Von Frühling bis Sommer gehört ein Nagellack fast zwingend zum Fusspflegeprogramm, Grundierung und Decklack verlängern die Haltbarkeit.

**Cremen, kneten und massieren**

Eine Fusscreme schätzen die Füsse nach jeder Dusche. Wenn sie dabei noch ein wenig geknetet und massiert werden, ist das ideal. Unangenehmen Fusssschweiss verhindert ein Antitranspirant, aber auch erfrischende Fusssprays oder Gel-Polster, die brennenden Ballen entgegenwirken, tun den Füssen gut. Speziell nach ausgiebigen Touren durch Grossstädte oder nach dem Wandern empfiehlt sich ein erholsames, entspannendes oder belebendes Fussbad. Sollten die Füsse auf die Beanspruchung aber doch etwas heftiger reagieren: Ein Blasenpflaster bietet Schutz vor Infektionen, und die Haut darunter kann in Ruhe heilen. ●

**Fussreflexzonenmassage**  
*Wie sie wirkt*

Die Fussreflexzonenmassage ist ein alternativmedizinisches Behandlungsverfahren und beruht auf der Annahme, dass jedes Organ, jeder Muskel und jeder Knochen mit unseren Füssen in Verbindung steht. Das Drücken und Massieren der Reflexzonen wirkt sich positiv auf das dazugehörige Organ aus, Heilungsprozesse werden unterstützt. Auf diese Weise kann ein verspannter Nacken oder ein träger Darm unterstützend behandelt werden. Eine Fussreflexzonenmassage wird von einem ausgebildeten Therapeuten durchgeführt. Man darf aber auch mal selbst Hand anlegen. Die richtige Technik sollte man lernen. Die Klubschulen der Migros bieten Basiskurse, Aufbaukurse und Workshops an. Den Teilnehmern werden die Grundlagen der Anatomie und der Reflexzonen des Fusses vermittelt, sie erhalten einen Überblick über die Wirkungsweise der Massage und erlernen die Grundtechniken.  
Infos: [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

Nagelhaut hilft es, einen Nagelhautentferner zu verwenden, der kurz einwirken muss. Massagen mit Nagelöl lassen das Problem erst gar nicht entstehen.

Hornhaut entfernt man am besten mit einer flachen Feile, das ist schonender als mit einer Raspel oder einem Hobel. Die bequemste Variante ist aber ein elektrischer Hornhautentferner. Um die Entstehung neuer Hornhaut zu verhindern, gibt es auch Cremes, die allerdings regelmässig aufgetragen werden müssen. Zum Ab-

© Gettyimages

ANZEIGE

**Jetzt grosse Eintauschaktion!**

**NEU finish**

**Viel zu bügeln?**  
**Die Neuen von Merker machen's glatt.**

**Entdecken Sie die neuen Waschmaschinen mit der Bügel-Finish-Funktion und tauschen Sie diesen Herbst Ihr Altgerät gegen ein neues!**

Informationen zu unseren Top-Eintauschpreisen (für alle Marken) sowie Online-Shop auf [www.merker.ch](http://www.merker.ch) **Aktionsende: 30.11.2014**

Merker AG  
Telefon 0848 884 588  
[info@merker.ch](mailto:info@merker.ch)

