

Zeigt her eure Füße ...

Im Gegensatz zu Kinderfüßen, die in der Regel gesund sind und fast ausnahmslos in passendem Schuhwerk stecken, sieht es bei der Fussgesundheit von Erwachsenen nicht immer so gut aus.



TEXT: JÜRG LENDENMANN

Unsere Füsse sind ein Wunderwerk aus 20 Muskeln, 26 Knochen, 33 Gelenken sowie unzähligen Bändern und Sehnen. Sie federn jeden Tag an die 2500 Tonnen Gewicht ab und tragen uns durchs Leben. Während unserer gesamten Lebenszeit legen wir eine Strecke zurück, die rund dem Vierfachen des Äquators entspricht.

Schuhe schützen, aber nicht nur

Die Vorfahren des modernen Menschen gingen barfuss. Als der *Homo sapiens* Afrika verliess und Gruppen in nördlichere Gebiete wanderten, begannen sie, primitive Schuhe als Wärmeschutz im Winter herzustellen. Von diesen ersten Fussbekleidungen gibt es keine Funde. Dennoch lässt sich anhand von Fussknochenfunden feststellen, wer von unseren Vorfahren solche Schuhe getragen haben muss – denn die Zehen entwickeln sich durch die veränderte Belastung beim Tragen von Schuhen anders.

Einfache Sandalen aus Pflanzenfasern und Leder schützten damals die Fusssohle ebenso vor Verletzungen und der Hitze des Wüstensands. Sie sind die Vorläufer der Flip-Flops, die in warmen Ländern von Einheimischen gerne getragen werden.

Mit der Entwicklung der Fussbekleidung übernahmen Schuhe neben dem Schutz vor Umwelteinflüssen (Kälte, Nässe, Hitze, Eis, Scherben usw.) weitere Funktionen wie Stütze, Dämpfung und Korrektur von Fuss- und Gelenkfehlstellungen (orthopädische Schuhe). Bei bestimmten Sportarten helfen optimierte Schuhe zudem, die Leistung zu verbessern.

Darüber hinaus übernahmen Schuhe soziale Funktionen. Sie verraten oft die Zugehörigkeit zu einer Gesellschaftsschicht oder einem Beruf oder sie lassen etwas von der Psyche ihrer Trägerin oder ihres Trägers durchschimmern.

***Unsere Füsse tragen uns
im Lauf des Lebens rund
viermal um den Äquator.***



Schuhe schützen vor Umweltfaktoren, beeinflussen aber auch Haltung und Gang.

Hitze, Feuchte, Druck

Nicht immer sind Schuhe, die nach dem Designerprinzip «form follows function» (die Form folgt der Funktion) entworfen wurden, der Gesundheit zuträglich. Laut der Rheumaliga Schweiz leiden über 40 Prozent der Erwachsenen an Fussbeschwerden.

High Heels mögen zu einem attraktiveren Aussehen beitragen, doch wenn sie als Alltagsschuh getragen werden, erhöhen sie die Wahrscheinlichkeit, eine «Schiefzehe» (Hallux vagus) zu entwickeln. Kleine Schuhe können je nach Einstellung attraktiver wirken als grosse, doch wenn sie starken Druck auf die Füsse ausüben, können Schwielen und Hühneraugen oder gar Hammerzehen die Folge sein. Zudem kann Feuchtigkeit Pilzinfektionen der Haut und Fussnägel begünstigen.

Richtige Pflege, richtige Schuhe

Den Händen wird meist die nötige Pflege zuteil, die Füsse hingegen werden eher stiefmütterlich behandelt. Dabei sollten sie täglich gewaschen, getrocknet und bei trockener Haut eingecremt werden. Gegen zu viel Feuchtigkeit in den Schuhen helfen atmungsaktive Materialien (Schuhe, Socken). Mit richtiger Pflege wird zudem das Einwachsen der Nägel verhindert. Wer an Diabetes leidet, sollte zudem die Füsse regelmässig kontrollieren lassen.

Barfusslaufen und Trainings (Yoga, Pilates, Aikido...), bei denen kein Schuhwerk getragen wird, helfen, die Fussmuskulatur zu kräftigen. Schuhe sollten lang und breit genug sein, damit der Fuss nicht deformiert wird. Jeder Schuh verändert zudem die Biomechanik, also Haltung, Gang usw. Wer an Fuss-, Knie- oder Hüftproblemen leidet, sollte testen, ob bequeme moderne Schuhe mit guter Dämpfung und Führung nicht das Gehen und Stehen erleichtern. <

JÜRG LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.