

WAS? WANN? WO?

WIEN

24. 4.–25. 4.: „Reparaturdienst für Zahnersatz“ – diensthabendes zahntechnisches Labor Wladislaw Graf, 2., Schmelzlg. 2/8. Tel. Vereinbarung: 0676/844 29 82 04.

KÄRNTEN

27. 4.: „Sprechtag für Schwerhörige“ – Im Schwerhörigenzentrum Kärnten erhalten Betroffene kostenlose Beratung rund um das Thema „Hören“. Beginn: 9 Uhr, 9500 Villach, Ziedler-von-Görz-Straße 3. Näheres: www.besserhoeren.org

ONLINE

26. 4.: „Fußprobleme“ – 17.00, 19.25 Uhr und am 27. 4. um 11.10 Uhr. Mag. Béatrice Drach-Schauer, sportwissenschaftliche Beraterin und Fachkraft Spirdynamik Intermediate, beantwortet im Interview mit Moderatorin Raphaela Scharf Fragen zum Thema. Infos: www.krone.tv/empfang

HRVONE™

AKROMEGALIE VERSTEHEN

In dieser Schulung mit Univ.-Prof. Dr. Anton Luger, FA für Innere Medizin und Endokrinologie, lernen Sie diese seltene Hormonkrankheit kennen und erfahren, warum es bis zur Diagnose lange dauert. Infos: <https://selpers.com/kurs/akromegalie-verstehen/>



Quergewölbe aufbauen: Im Sitzen mit beiden Händen den Groß- und den Kleinzehenstrahl umfassen und von außen einrollen. Den Fuß dabei oben breit machen. Die Zehen sind in den Grundgelenken leicht gebeugt.

Verschraubung: Ein Bein am anderen Oberschenkel ablegen. Ferse mit einer Hand stabilisieren, mit der anderen den Vorfuß in spiralförmiger Richtung Boden (Mittelfuß dreht nach innen) „verdrehen“.



Fußsohle aktivieren: Rollen Sie mehrmals täglich langsam mit sanftem Druck über einen Igelball – im Sitzen oder Stehen (intensiver). Dies aktiviert die Durchblutung.

Dehnen der Plantarfaszie: Ziehen Sie die Ferse nach hinten, Zehen und Vorfuß sanft nach oben. Vermutlich spüren Sie einen leichten Zug auf der Fußsohle. Vorsichtig dehnen.



Fotos: Peter Tomsch

Medizinisch betrachtet



DR. MED. WOLFGANG EXEL

Ein Schuft ist . . .

. . . der schlecht denkt. Thrombosen bei jüngeren Frauen nun auch nach Impfung mit anderen Vakzinen! Lange mussten wir ja nicht auf diese durchaus vorhersehbare Meldung warten.

Wenig vertrauensbildend. Aber vielleicht spielt sich die Sache mehr im Wirtschaftsbereich ab. Dass die Ware der billigeren Konkurrenz gezielt schlecht gemacht wird, soll schon vorgekommen sein.

Könnten solche Überlegungen bei der Bekanntmachung von Nebenwirkungen eine Rolle gespielt haben? Das wäre bedauerlich und nützt keinem. Allerdings auch nicht die schwammige Aussage von Experten, wonach der Nutzen das Risiko überwiegt.

Thrombosen treten mitunter bei jüngeren Frauen ohne vorherige Impfung auf. Etwa bei jenen, die rauchen und die Pille nehmen. Nach Impfungen nachweislich viel seltener.

Wo bleibt eigentlich der klare Hinweis auf individuelle Risikofaktoren? Nicht nur ich würde mir gerne – anonymisiert – eine Auflistung derselben bei „Impfopfern“ anschauen. Rauchen sie? Sind sie übergewichtig? Auch ohne schwere Vorerkrankungen erhöht alleine ungünstiger Lebensstil die Gefahr deutlich.

Training für die Füße

Mit Gymnastik Problemen wie Fersensporn, Hallux valgus, Senk- oder Plattfuß vorbeugen

Ob wir stehen, gehen oder gar laufen und springen – unsere Füße stützen, federn und balancieren ständig das einwirkende Körpergewicht. Im Laufe der Evolution haben sich diese komplexen Gebilde aus Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern exzellent an den

aufrechten Gang angepasst, sorgen für Standfestigkeit und Gleichgewicht. Trotz ihrer enormen Bedeutung für unser tägliches Leben wird den Füßen in der Regel keine oder nur wenig Beachtung geschenkt. Immer mehr Menschen, Erwachsene und Kinder, leiden unter Beschwerden oder weisen Fehlstellungen auf, die in vielen Fällen früher oder später zu Schmerzen führen.

Damit dies gar nicht erst passiert, sollten Sie vorbeugen bzw. im Anfangsstadium durch gezielte Gymnastik betroffene Strukturen dehnen und kräftigen. Sportwissenschaftliche Beraterin und Fitness-Coach Mag. Béatrice Drach zeigt die besten Übungen für gesunde Füße (siehe Fotos).

Schwaches Gewölbe

Betrachtet man den Fußaufbau von außen, kann man beobachten, dass die Fußwurzelknochen zwei Gewölbe aufweisen: das

Quergewölbe im mittleren Bereich zwischen dem rechten und linken Fußrand und das Längsgewölbe zwischen den Zehen und der Ferse, die als eine Art natürlicher Stoßdämpfer fungieren. Das Körpergewicht wird somit hauptsächlich über Ferse, Großzehen- und Kleinzehengrundgelenk getragen. Senkt sich aufgrund schwacher Sehnen und Bänder das Längsgewölbe, entsteht ein Senk- oder Plattfuß.

Fersensporn

Übergewichtige, aber durchaus auch sportliche Personen, wie Läufer, leiden häufig unter stechenden Schmerzen an Fußsohle oder Fersenbein. Verkürzungen der Wadenmuskeln bzw. Achillessehne führen zur Überbeanspruchung der Plantarfaszie (Sehnenplatte an der Unterseite des Fußes). Diese sorgt als wichtige Stütze des Fußgewölbes dafür, dass es seine natürliche Längswölbung beibehält und nicht abflacht.

Als Reaktion auf die Überlastung lagert der Körper zum Schutz knöchernes Material im Bereich der

Sehnensfasern ab. Diese als Fersensporn bezeichneten Verkalkungen müssen nicht zwangsläufig Beschwerden verursachen und bleiben lange unbemerkt. In Folge kann es zu Entzündungen der Plantarfaszie und mitunter starken Fersenschmerzen kommen.

Hallux valgus

Während bei einem gesunden Fuß die Zehenknochen gerade ausgerichtet sind, weicht bei Hallux valgus das Grundgelenk der Großzehe nach außen ab. Unbehandelt schiebt sich diese zunehmend über oder unter die Kleinzehen und verdrängt sie aus ihrer natürlichen Position. Durch häufiges Barfußlaufen, bequeme Schuhe, regelmäßige Übungen, welche die freie Beweglichkeit der Großzehe fördern, Muskeln dehnen und



kräftigen, kann man dem Entstehen des Hallux entgegenwirken. Großzehballen-Kleinzehen-Grundgelenk sowie Außenkante der Ferse richten den Fuß korrekt auf. Man sollte lernen,

den Fuß wieder richtig (Ferse außen bzw. den mittleren Teil) zu belasten. Mag. Regina Modl

Weitere Infos: www.beatrice-drach.com

ANZEIGE

Energie schenken. LEATON® – für ein starkes Immunsystem und Vitalität



Die in LEATON® Complete enthaltenen Vitamine und Vitalstoffe versorgen Sie täglich mit Vitalität, Kraft und Energie, indem sie eine Vielzahl von wichtigen Funktionen im Körper unterstützen.

- Für das Immunsystem
- Für Körper und Geist
- Für sofortige Stärkung

LEATON – Österreichs Tonikum Nr.1*! Für eine umfassende Unterstützung von Körper und Geist.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

*IQVIA 2021, 05A Tonika Markt, LEA-0090_1902

ANZEIGE

OLEOvital®

CETILAR®

CREME FÜR GELENKE, MUSKELN UND SEHNEN

Gutschein - 2 EURO

Einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken (nicht online)

Einzigartige Technologie mit zetylierten Fettsäuren

Approved by International Federation of Sport Medicine

FÖRDERT DIE ELASTIZITÄT UND BEWEGLICHKEIT BEI GELENKEN, MUSKELN UND SEHNEN

UNTERSTÜTZT DEN AUFBAU DER GELENKSCHMIERE UND VERBESSERT DIE GELENKFUNKTION

RASCHE SCHMERZLINDERUNG

SEHR GUT VERTRÄGLICH (KEINE HAUTIRRITATIONEN)

www.oleovital.at Find us on