

High Heels

Zu hoch, um gesund zu sein?

Man sieht sie nicht nur auf den internationalen Laufstegen: Gerade im Sommer lieben Frauen hochhackiges Schuhwerk. Ist das orthopädisch bedenklich? Wir haben bei einer Expertin nachgefragt.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA



Die Expertin

Mag.ª Béatrice Drach-Schauer ist Lauftrainerin, sportwissenschaftliche Beraterin und Diplom-Trainerin für Stress und Burn-out-Prävention.
www.beatrice-drach.com

Frau Drach, tragen Sie selbst noch High Heels?

BÉATRICE DRACH-SCHAUER: Ja, aber nur mehr selten. Berufsbedingt bin ich meist in Laufschuhen unterwegs oder barfuß während meiner Beratungen. Es ist ein gutes Gefühl, wenn Fuß und Zehen ausreichend Platz zur Entfaltung haben. Aber wie überall finde ich auch hier: Die Dosis macht das Gift.

Zu bestimmten Anlässen sind hochhackige Schuhe also okay?

Als „kleine Frau“ mit nur 1,65 m Körpergröße muss ich schon sagen, dass hohe Schuhe die Silhouette begünstigen – etwa zu Abendkleidern. Aber dann nehme ich mir bequeme Schuhe in einem Schuhbeutel mit und wechsle das Schuhwerk für den Heimweg.

Warum gelten High Heels als ungesund?

Mit hohen Absätzen schwebt unsere Ferse geradezu über den Boden. Dadurch kommt es zu einer vermehrten Druckbelastung und Spreizung des Vorfußes. Die Mittelfußknochen nehmen eine steile Position ein und bohren sich schräg in den Boden. In weiterer Folge beginnen sich die Zehen zu krümmen. Durch die Abwärtsstellung des Mittelfußes stoßen die Zehen beim Gehen und Stehen vorne am Schuh an. Dies kann schmerzhaft sein und zu Deformationen oder zur Entwicklung eines Spreizfußes führen.

Ab welcher Absatzhöhe drohen Schäden?

Per Definition gilt jede Erhöhung der hinteren Hälfte eines Schuhes als Absatz. Die Statik des Körpers wird dadurch leicht und fast unmerklich verändert. Unser Körper passt sich

diesen für ihn unnatürlichen Verhältnissen mit Ausgleichshaltungen – wie zum Beispiel dem Kippen des Beckens nach vorne – an, um sich vor dem Umfallen zu schützen.

Wenn wir – gerade im Sommer – dennoch mal High Heels tragen wollen: Was können wir tun, um den Schaden zu minimieren?

Besonders günstig wäre es, danach barfuß durch die Wohnung, im allerbesten Fall über eine Wiese zu spazieren, um den Füßen und den Zehen wieder ausreichend Platz zur Entfaltung zu geben. Alternativ dazu empfehle ich eine kurze, wohltuende Selbstmassage mit einem Faszien- oder Igelball. Man kann aber auch die Füße in die Hand nehmen und sie liebevoll eincremen (*siehe Tipps ganz rechts*).

Was ist aus orthopädischer Sicht der beste Schuh für den Sommer?

Besonders günstig sind sogenannte Neutralschuhe: Das sind Schuhe, die dem Barfußgehen am nächsten kommen. Es besteht hier keine

Höhendifferenz zwischen Vorfuß und Ferse und die Zehen haben den vollen Bewegungsfreiraum. Aber Achtung! Der Umstieg vom Absatzschuh auf den Neutralschuh sollte nicht abrupt erfolgen. Man muss die Fußmuskulatur langsam an die Umstellung gewöhnen. Also zu Beginn die Neutralschuhe immer nur für kurze Strecken tragen und dann den Umfang erhöhen! An heißen Tagen sind Römersandalen, die durch Riemchen mit dem Fuß verbunden sind, eine gute Alternative zu Flip-Flops. Letztere können durch unnatürliche Greifbewegungen zu Verspannungen führen. ——— **LaLa**



Buchtipp

Béatrice Drach-Schauer: **Kleine Fußschule**. Die effektivsten Übungen für gesundes und schmerzfreies Gehen und Laufen. Mankau, um € 12,40.

Selbsthilfe

3 Schritte nach dem Tragen hoher Schuhe

1 Bewegen und massieren Sie mit den Händen jedes Ihrer Zehengelenke.

2 Danach die Füße mit einer wohltuenden Lotion eincremen!

3 Probieren Sie, alle zehn Zehen auseinanderzuspreizen, und spüren Sie dabei, wie die kleinen Fußmuskeln aktiv werden.



SELENACARE



SELENACARE Waschbare Unterwäsche für Frauen mit leichter Blasenschwäche. Ultradünn und auslaufsicher bietet sie diskreten Schutz ohne Nässegefühl. Entdecken Sie auch unsere **SOVERÄN** Unterwäsche für Herren.