

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Füße

Unsere Füße sind eine bio-architektonische Meisterleistung und ermöglichen eine elastische Stabilität sowie eine vielfältige Mechanik. Um diese weiter zu erhalten, sollten wir unseren Füßen jeden Tag einige Minuten Aufmerksamkeit in Form von ganz einfachen Übungen schenken. Denn: Schmerzen an den Füßen können so meist vermieden werden.

Auch unsere Füße brauchen Streicheleinheiten

Nehmen Sie daher nach dem Duschen oder Baden Ihre Füße in die Hand. Dies kann zu einem täglichen und liebevollen Ritual werden. Nach dem Abtrocknen der Füße können Sie eine wohltuende Lotion verwenden, um

Wir stehen den ganzen Tag auf ihnen, zwingen sie oft in zu enge Schuhe und schenken ihnen trotz der Belastungen viel zu wenig Aufmerksamkeit. Das muss nicht sein – mit unseren Tipps werden Ihre Füße fit!



von Mag. Béatrice Drach-Schauer

diese sorgfältig in die Haut einzumasieren. Nehmen Sie jede einzelne Zehe in die Hand und massieren Sie diese kurz durch: Sie werden sofort spüren, wie angenehm sich das gerade nach einem langen Arbeitstag, nach dem Sport oder auch nach einem Spaziergang anfühlt. Verschränken Sie danach die Hände mit Ihren Füßen. Sie nehmen dabei den linken Fuß und verschränken die Finger der linken

Hand ineinander. Diese Übung kann beim ersten Mal noch ein bisschen schwerfallen, da die Zehen noch recht steif sind. Bewegen sie nun locker Ihr Handgelenk, um dabei auch Bewegung in den Fuß zu bringen. Alle Verspannungen des Tages durch zu enges Schuhwerk werden im Nu verschwinden. Es gibt aber noch einige andere gute Tipps wie Sie fußfit werden können:

Wann immer Sie die Möglichkeit dazu haben: gehen Sie barfuß.

Die kleine Fußmassage für Zwischendurch

Ein kleiner Massage- oder Igel-Ball passt in jede noch so kleine Tasche (oder Schreibtischschublade). Verwenden Sie diesen mehrmals am Tag (gerne auch im Sitzen), um Ihre Fußsohlen zu aktivieren. Sie werden das wohltuende Gefühl an Ihren Füßen nicht mehr missen wollen.

Bieten Sie Ihrem Fuß Abwechslung

Wann immer Sie die Möglichkeit dazu haben: gehen Sie barfuß. Unsere Füße lieben es, wenn sie nicht in Schuhen oder Socken „gefangen“ sind. Versuchen Sie, mit Ihren Füßen Dinge vom Boden aufzuheben (eine Socke, ein Handtuch, eine kleine Murmel) – bleiben Sie kreativ.

Achten Sie dabei darauf, dass der Fuß lang bleibt und die Zehen nicht krallen. Diese Übung hat in vielerlei Hinsicht positive Effekte:

- die Fuß-Muskulatur wird gestärkt
- die Beinachsen werden durch den Einbeinstand trainiert
- die Koordination und Konzentration werden gefördert

Dehnen Sie regelmäßig Ihre Wadenmuskulatur

Um Schmerzen an der Achillessehne zu lindern oder auch um einem Fersensporn vorzubeugen, empfiehlt es sich, die Wadenmuskulatur regelmä-



Viele Fußbeschwerden resultieren aus dem Tragen von falschem Schuhwerk.

ßig zu dehnen. Beide Füßen zeigen nach vorne. Steigen Sie nun mit dem rechten Bein einen Schritt zurück. Das linke Bein ist leicht gebeugt, versuchen Sie das rechte Knie (hinteres Bein) langsam zu strecken, bis Sie eine Dehnung der Wade spüren. Halten Sie diese Dehnung für fünf Atemzüge und wechseln Sie dann das Bein.

Achten Sie auf gutes Schuhwerk

Viele Fußbeschwerden resultieren aus dem Tragen von falschem Schuhwerk. Achten Sie immer darauf, dass Ihre Zehen ausreichend Platz in den Schuhen haben. Neue Schuhe sollte man immer am späten Nachmittag kaufen, denn dann hat der Fuß seine maximale Ausbreitung erreicht. Zu enge Schuhe können zum Beispiel bei Hammerzehen oder Hallux valgus die Schmerzsymptomatik weiter ver-

schlechtern.

Achtung: Sportschuhe sollten immer nach einer ausführlichen Beratung im Fachhandel gekauft werden.

Mehr Rücksicht

Schenken Sie Ihren Füßen regelmäßig Aufmerksamkeit. Sie werden es Ihnen danken und Sie weiterhin gut und sicher durchs Leben tragen.

Autorin Mag. **Béatrice Drach-Schauer**, MPH, ist sportwissenschaftliche Beraterin, Expertin für die gesunde und fitte Wirbelsäule, Trainerin für Stress und Burn-out-Prävention sowie Laufcoach aus Wien. Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unsere Expertin wenden: office@beatrice-drach.com. Nähere Infos: www.beatrice-drach.com