



## Einfache Tipps für gesunde Füße

NewsAusgabe 49/2021 | Seite 45 | 10. Dezember 2021  
Auflage: 46.780 | Reichweite: 159.000

ALL ABOUT YOU

### 3 FRAGEN AN



**Béatrice Drach-Schauer**, Lauftrainerin und sportwissenschaftliche Beraterin

# Einfache Tipps für gesunde Füße

Sind High Heels wirklich schädlich? Lauftrainerin **Béatrice Drach-Schauer** nimmt sich im Buch „Kleine Fußschule“ des Themas an und geht Mythen auf den Grund

## 1 Kann man die Gesundheit des Fußes durch den „perfekten“ Schuh positiv beeinflussen?

Beim Schuhkauf ist es wichtig, den passenden Schuh für den individuellen Fuß zu finden. Die meisten fokussieren nur auf die Schuhgröße, dabei spielt gerade die Fußform für die Gesundheit der Füße eine maßgebende Rolle, damit die Schuhe nicht zu eng oder zu kurz sind und es in weiterer Folge zu Fehlstellungen kommt. In meinem aktuellen Buch „Kleine Fußschule“ erkläre ich, dass es zum Beispiel drei Arten von Fußtypen gibt, die beim Schuhkauf ebenfalls zu berücksichtigen sind. Beim „griechischen Fuß“ ist die zweite Zehe länger als die Großzehe. Beim „römischen Fuß“ sind die zweite Zehe und die Großzehe gleich lang. Beim „ägyptischen Fuß“ ist die zweite Zehe kürzer als die Großzehe.

## 2 Worauf ist beim Schuhkauf zu achten, um Fehlstellungen zu vermeiden?

Der Schuhkauf sollte, wenn möglich, eher am späteren Nachmittag oder frühen Abend erfolgen, da die Füße im Laufe des Tages anschwellen und etwas größer sowie breiter werden. Die Breite des Schuhs sollte mindestens der Fußbreite entsprechen. Geschlossene Schuhe sollten im Schuhinnenraum mindestens zwölf

Millimeter (maximal 17 Millimeter) länger als die Füße sein, um Platz für das Abrollen zu lassen. Bei zu wenig Platz im Schuh wird die längste Zehe gestaucht. Außerdem ist ein guter Halt an den Fersen wichtig, damit diese nicht nach innen oder außen kippen. Schuhe mit flexibler Sohle geben dem Fuß die Möglichkeit, sich natürlich zu positionieren. Je dünner die Schuhsohle, desto besser können die Füße den Boden wahrnehmen.

## 3 Was passiert, wenn man High Heels trägt?

Beim Tragen hoher Absätze schwebt die Ferse über dem Boden, die Druckbelastung am Vorfuß ist dabei sehr hoch. Zusätzlich stoßen die Zehen beim Gehen und Stehen vorne am Schuh an. Dies kann nicht nur zu Schmerzen, sondern auch zu Deformationen der Zehen führen. Schuhe mit hohem Absatz stellen außerdem das höchste Risiko für die Entwicklung eines Spreizfußes dar, da die Mittelfußknochen im Bereich der Grundgelenke auseinanderdriften und der Vorfuß breiter wird. Der Körper muss dann auf die veränderten statischen Verhältnisse mit Ausgleichhaltungen reagieren, um nicht umzufallen. Im Alltag ist es nicht immer möglich, gesunde Schuhe zu tragen. Das ist in Ordnung, solange die Ausnahme nicht zur Regel wird.