

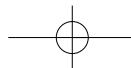
Eine kleine Fibel rund um Ihre Füße

In diesem kleinen Büchlein finden Sie jede Menge Informationen rund um den Fuß: von der evolutionären Entwicklung und dem Aufbau des Fußes bis hin zu den verschiedenen Fußformen. Aber auch viele Anregungen, was Sie Ihren Füßen alles Gutes tun können: vom Fußbad bis zum Barfußpfad, von der Fußgymnastik bis zur Fußmassage, von der Pediküre bis hin zum richtigen Schuhkauf. Denn nur wenn es Ihren Füßen gut geht, fühlen Sie sich rundum wohl.

Fühlen Sie sich rundum wohl

Eine kleine Fibel rund um Ihre Füße

*Fühlen Sie sich
rundum wohl*



Eine kleine Fibel rund um Ihre Füße

*Fühlen Sie sich
rundum wohl*

FootFit
SCHUHE, DIE VERWÖHNEN



Damit Sie sich rundum wohlfühlen

Eine Fibel rund um Ihre Füße? Genau. Denn Wohlfühlen beginnt bei den Füßen. Unsere Füße sind das Fundament, auf dem wir stehen. Sie tragen uns das gesamte Leben. Etwa 160.000 Kilometer läuft ein Mensch im Laufe seines Lebens. Durchschnittlich. Manche mehr, manche weniger. Doch auch falls Sie persönlich nur sehr wenig laufen sollten, dürften Sie in Ihrem Leben noch geschätzte 160 Millionen Schritte tun. Es also etwa auf 80.000 Kilometer bringen. Immerhin zweimal um die Erde. Bei einer solchen Strecke haben unsere Füße einiges auszuhalten. Erstaunlich, dass viele Menschen ihren Füßen dabei kaum Beachtung schenken.

Füße sind für viele Menschen ein eher ungeliebter Körperteil. Oft wird der Pflege der Füße weniger Zeit gewidmet als der Pflege unserer Schuhe. Bei der täglichen Körperpflege werden sie zwar gewaschen, aber ansonsten führen sie ein eher stiefkindliches Dasein. In Schuhe eingezwängt verbringen sie die meiste Zeit unsichtbar und viele Menschen kümmern sich kaum um sie. Erst wenn unsere Füße zu schmerzen beginnen, rücken sie wieder in unser Blickfeld. Meist sind wir dann nur über sie verärgert. Dabei würde niemand von einem Auto erwarten, ohne richtige Pflege und die passenden Ersatzteile und Reifen zu funktionieren.

Entdecken Sie Ihre Füße ganz neu

Die überwiegende Mehrheit aller Menschen kommt mit gesunden Füßen zur Welt. Doch über zwei Drittel der Erwachsenen in den Industriestaaten klagen über Fußprobleme. Schmerzende Füße sind eine **Zivilisationskrankheit**. Ursache sind meist der harte, asphaltierte Untergrund, auf dem wir gehen, und die Schuhe. Schuhe, die nicht richtig passen. Die zu klein, zu eng, zu groß, zu hart oder zu hoch sind. Schuhe, die unsere Füße zwingen, sich ihnen anzupassen, anstatt, wie es sein sollte, von Anfang an richtig an den jeweiligen Fuß zu passen.

4

Wie man mit seinen Füßen umgeht, so geht man insgesamt mit sich selbst um. Unsere Füße lassen sich nicht isoliert betrachten. Wenn sie schmerzen, so können sie den ganzen Menschen aus dem Gleichgewicht bringen. Denn um dem Schmerz auszuweichen, wird das Gewicht verlagert, der Fuß geschont. Das führt zu Fehlbelastungen der Gelenke und kann die Ursache von Knie- und Rückenproblemen, Arthrose und Verspannungen sein.

Sich wohlfühlen kommt von fühlen und hat viel mit unseren Füßen zu tun. Denn im Fühlen sind unsere Füße ganz groß. Über 70.000 Nervenenden laufen in ihnen zusammen. Sie sind damit genauso empfindlich wie unsere Hände. Wir können mit ihnen tasten, den Untergrund spüren, ja bei vielen Menschen sind die Füße sogar eine äußerst erogene Zone (was jedoch die wenigsten wissen, schließlich wird den Füßen nur wenig Beachtung geschenkt).



Gesunde Füße ein Leben lang

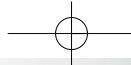
6 **U**nsere Füße sind der **Spiegel unseres Körpers**. Das wissen die Menschen seit Jahrtausenden. Ob in Überlieferungen aus dem Fernen Osten oder auf Bildnissen der alten Ägypter: In den unterschiedlichsten Kulturkreisen findet sich die Vorstellung, dass der gesamte Organismus in den Füßen zusammenläuft. Fußmassagen werden in der traditionellen chinesischen Medizin seit Jahrtausenden nicht nur zur allgemeinen Entspannung, sondern – von ausgebildeten Masseuren – sogar zur Linderung körperlicher Beschwerden verschiedenster Art ange-

wendet. Warum eine Fußmassage dem ganzen Körper guttut, konnte bis jetzt auf naturwissenschaftlicher Basis zwar nicht bewiesen werden, aber sicher ist: Eine Fußmassage verwöhnt Sie rundum.

Diese kleine Fibel soll Ihnen einige Tipps und Anregungen bieten, wie Sie sich und Ihre Füßen einfach **verwöhnen** können. Spüren Sie, wie lebendig Sie sich fühlen, wenn Sie Ihren Füßen wieder das gute Gefühl geben. Das gute Gefühl, das man hat, wenn man barfuß über eine grüne Wiese läuft. Das gute Gefühl von warmem Sand unter den Füßen. Das gute Gefühl, sich wohlfühlen.

Es ist nie zu früh, sich mit seinen Füßen zu beschäftigen. Aber auch nie zu spät. Mit ein paar Übungen, Tipps und gezielter Pflege werden und bleiben Ihre Füße ein Leben lang gesund und fit. Eben FootFit.





*Ihre Füße werden
Sie erstaunen*



Die Grundlage der menschlichen Kultur

Der menschliche Fuß erbringt jeden Tag **Höchstleistungen**. Auf einer Standfläche von zweimal 100 Quadratzentimetern balanciert er das gesamte Gewicht des Körpers. Bei jedem Schritt federt er das Dreifache unseres Körpergewichtes mühelos ab. Bei einem Marathonlauf summiert sich die Belastung auf rund 2.500 Tonnen pro Fuß. Bei einem Weitspringer wirken beim Absprung Kräfte von bis zu 6 Tonnen auf den Fuß ein und der Fuß kann ihn dabei mehr als achteinhalb Meter durch die Luft katalapultieren. Ein Jogger erzeugt bei jedem Schritt im Fuß eine Stoßwelle, die einem Erdbeben der Stärke 4 entspricht.

10

Über den Fuß gibt es viel zu erzählen. Seine größte Leistung aber ist: Er ist das **Fundament** der menschlichen Kultur. Schon vor etwa 7 Millionen Jahren begannen unsere Vorfahren sich aufzurichten, aber erst vor etwa 2 Millionen Jahren entwickelte sich das menschliche Großhirn zu dem, was es heute ist. Denn erst als sich unsere Vorfahren dauerhaft auf zwei Beinen aufrichteten und so ihre Hände für Werkzeuge benutzen konnten, wurde die Entwicklung des Großhirns angeregt. Die **Entwicklung des Fußes** vom Greiffuß des Affen zum Standfuß spielte also eine ausschlaggebende Rolle in der Evolution des Menschen.





Savannenläufer oder Wasseraffe?

Warum unsere Vorfahren sich dauerhaft aufrichteten, ist bis heute nicht geklärt. Einige Wissenschaftler vertreten die Theorie, die afrikanische Savanne habe sich aufgrund von Klimaveränderungen ausgedehnt und die Regenwälder gingen zurück, so dass unsere Ahnen den Wald verlassen mussten und zu Savannenbewohnern wurden. Wahrscheinlich waren sie zu dem Zeitpunkt bereits, wie andere Primaten, in der Lage, sich zeitweise aufzurichten. In der weiten **Savanne** brachte ihnen der aufrechte Gang nun Vorteile. Feinde konnten von Weitem gesehen werden, der aufrechte Körper war der Sonne weniger ausgesetzt und erhitze sich nicht so stark.

13

Eine andere, weniger verbreitete These wiederum besagt, dass die Vormenschen, als sie den Wald verließen, sich in der Nähe des Meeres ansiedelten und ihr Leben halb auf dem Land, halb im Wasser verbrachten. Beim Waten im **Wasser** stellten sie sich auf die Hinterbeine, ähnlich den heutigen Gorillas, wenn diese Wasser durchqueren. Der Auftrieb im Wasser erleichterte ihnen das Balancieren und ließ die Hände zur Nahrungssuche frei. Einige menschliche Besonderheiten im Vergleich zu anderen Landtieren, wie das verstärkte Unterhautfettgewebe, die Anlage für Schwimmhäute zwischen Fingern und Zehen, die verschwundene Körperbehaarung oder auch der hohe Salzgehalt unserer Tränen, der sonst nur bei Meeressäugetieren zu finden ist, werden als Argumente angeführt.



14

Eine tolle Entwicklung der Natur

Egal, warum unsere Vorfahren sich aufrichteten: Damit sie dauerhaft auf zwei Beinen gehen konnten, mussten sich ihre Füße entscheidend verändern. Vergleicht man den Fuß eines Menschenaffen mit dem eines Menschen, so sieht man die Unterschiede deutlich.

Beim **Affenfuß** ist die Fußsohle fast platt und ähnlich der menschlichen Hand liegen die Zehenknochen noch recht weit auseinander. Auch die Großzehe ist wie der Daumen abgewinkelt, so dass sie sehr beweglich ist. Das ist zum Greifen und Klettern

15

ideal. Aber zum Gehen nicht besonders geeignet (wenn Sie jemals versucht haben, auf den Händen zu gehen, wissen Sie, wie schlecht man über die langen Finger und den seitlichen Daumen abrollen kann). Beim **menschlichen Fuß** hingegen liegen die Zehenknochen dichter beieinander, die Großzehe hat sich parallel zu den anderen Zehen angelegt, der Fersenknochen ist massiver geworden und hat sich um fast 90 Grad gedreht. Durch die Drehung der Ferse ist der menschliche Fuß gewölbt und liegt nicht mehr flach auf dem Boden auf. Dadurch wurde der Fuß stabiler und konnte das Körpergewicht, das nun auf nur zwei statt auf vier Füßen lastete, besser tragen.

Eine erstaunliche Entwicklung: Unser Fuß ist nun so fest, dass er uns die notwendige Standfestigkeit gibt, und ist doch gleichzeitig so beweglich, dass wir mit ihm auch auf unebenem Gelände die Balance halten und sogar immer noch (recht gut) klettern können.

Ein perfekt abgestimmtes Kunstwerk

Der Fuß besteht aus insgesamt **28 Knochen**, die so aufeinander ausgerichtet sind, dass eine natürliche Längs- und Quervölbung gebildet wird.

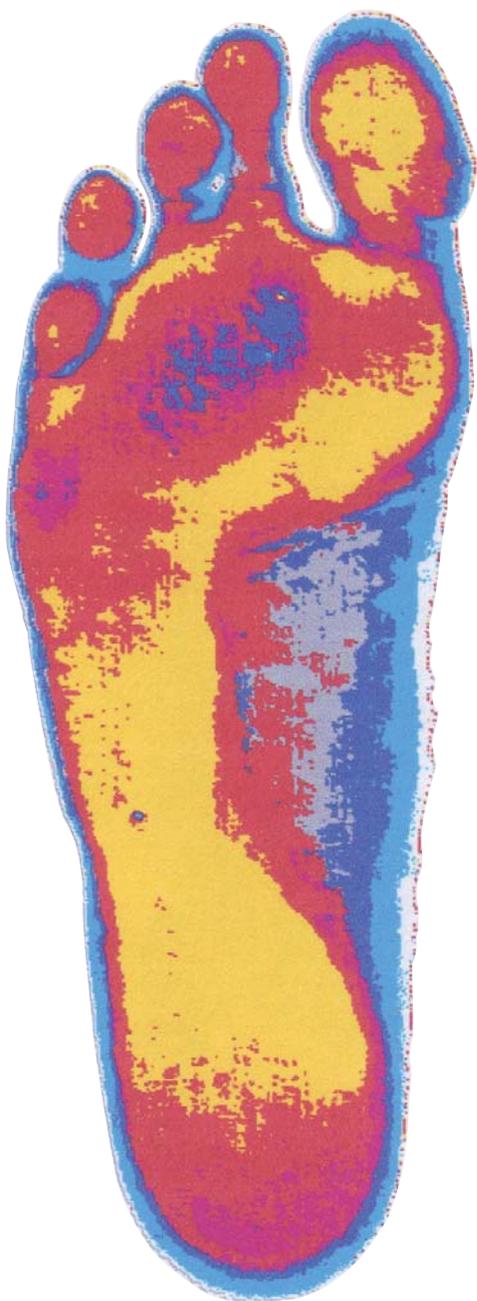
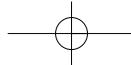
16

Das Fußgewölbe wird durch die Kraft der **Muskeln** aufrechterhalten. Besonders die Fußsohlenmuskeln geben dem Gewölbe Halt und Spannkraft. Die längs und quer verlaufende Ballenmuskulatur verstrebt das Quergewölbe des Vorderfußes und gibt ihm gleichzeitig die Kraft zum Abstoßen. Beim Gehen wirkt das Fußgewölbe wie eine Federung. Sinkt das Fußgewölbe aufgrund schwacher Muskulatur oder starker Belastung ab, wird die Federwirkung beeinträchtigt.

An jedem Knochen sind mehrere Sehnen befestigt, die die Muskelkraft auf den Knochen übertragen. Die Muskeln, die den Fuß bewegen, beginnen in der Wade und enden mit den langen Zehenstreckern am Zehenendglied. Deshalb ist die Ursache von Beinleiden, Stauungen oder Krämpfen oft nicht in den Beinen, sondern in den Füßen zu suchen.

Insgesamt besitzt der Fuß **107 Sehnen** und **Bänder**, die die Fußbewegungen erst möglich machen. Die Oberflächen-Bänder, die so genannten Kreuzbänder, halten den Fuß zusammen. Durch seine Wölbung liegt der Fuß hauptsächlich auf der Ferse sowie dem äußeren und inneren Ballen auf. Diese **Dreipunktauflage** macht es erst möglich, das gesamte Körpergewicht auf einem Bein tragen zu können.



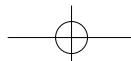


Sehen Sie Ihre Füße aus einer anderen Perspektive

Durch die **Wölbung** verteilt sich das Körpergewicht unterschiedlich. Über 70 Prozent werden von der Ferse und dem Fußballen getragen. Etwa 15 Prozent werden vom Fußaußenrand und nur noch etwa 12 Prozent von den Zehen übernommen (durch Absätze verändert sich jedoch die Verteilung. Je höher der Absatz, umso mehr Gewicht lastet auf den – dafür nicht konstruierten – Zehen).

Unter der Fußsohle finden sich besonders kompakte Muskeln, um die Sehnen und Knochen vor Bodenunebenheiten zu schützen. Außerdem ist die Sohle durch Fetteinlagerungen **stark gepolstert** und dämpft bei jedem Schritt den Aufprall auf den Boden, damit die Gelenke geschont werden. Das Unterhautfettpolster ist durch spiralig angeordnete Trennwände in einzelne Kammern unterteilt, so dass es auch bei starker Belastung nicht zur Seite weggedrückt werden kann. Für das Gehen auf natürlichem Boden genügt diese Polsterung zusammen mit der **Federung** durch das Fußgewölbe. Erst durch unsere künstlich geschaffenen ebenen und harten Straßen reicht die natürliche Stoßdämpfung des Fußes nicht mehr aus und wir benötigen Schuhe, die diese Funktion übernehmen.

Bei vielen Menschen ist das Fußgewölbe eingesunken. Der Druck lastet dann auf Bereichen des Fußes, die nicht dafür vorgesehen sind. Wenn man dies erkennt, kann man den Druck durch maßangefertigte Einlagen ausgleichen.





Griechisch, römisch oder eher ägyptisch?

Die Großzehe ist immer die größte Zehe? Mitnichten. Denn jeder Fuß ist anders. Es gibt unterschiedliche **Fußformen**. Welche haben Sie? Ist Ihre Großzehe die größte Zehe und werden die restlichen Zehen zum kleinen Zeh hin immer kürzer, so haben Sie **ägyptische** Füße – wie etwa 60 Prozent der Menschen. Ist jedoch Ihre zweite Zehe die längste, so haben Sie, wie weitere 15 Prozent, **griechische** Füße. Vielleicht sind Ihre Zehen aber auch in etwa gleich lang? Dann leben Sie auf **römischen** Füßen, zusammen mit etwa 25 Prozent der Menschen.

Solange Sie barfuß gehen, spielt Ihre Fußform keine Rolle. Entscheidend wird sie aber beim Schuhkauf. Wer bei griechischen Füßen mit Daumendruck nur die große Zehe sucht, um zu schauen, ob er genügend Platz hat, wird selten einen wirklich passenden Schuh finden.

Doch die Länge der Zehen zeigt nur die sichtbaren Unterschiede. Auch die Länge des **Mittelfußknochens** ist nicht gleich. Ob der erste oder der zweite Mittelfußknochen länger ist, hat aber großen Einfluss auf die Druckverteilung im Vorderfußbereich, weil wir über den längsten Mittelfußknochen abrollen. Da der zweite jedoch schwächer ist und weniger Belastung aushält, kann dies zu vorzeitigen Verschleißerscheinungen führen. Wenn dieser Unterschied erkannt wird, kann man mit maßangefertigten Einlagen die **Druckverteilung** ausgleichen.

Fußprobleme – eine Folge unserer Zivilisation?

Unsere Füße sind von Natur aus darauf ausgerichtet, Unebenheiten auszubalancieren und sich auf weichem Untergrund abzustößeln. Dadurch werden die Fußmuskeln bei jedem Schritt gestärkt und halten den Fuß in Form. Doch durch das Gehen auf ebenen Straßen und durch falsche Schuhe können und müssen die Fußmuskeln nicht mehr viel arbeiten. Die Folge: Sie erschlaffen und es kommt zu chronischen Fehlstellungen.

- 22 Beim **Knickfuß** knickt die Ferse nach innen ab. Beim **Senk-** und **Plattfuß** ist das Längsgewölbe eingesunken und somit abgeflacht.

Beim **Hohlfuß** hingegen ist das Längsgewölbe zu stark gehoben. Beim **Spreizfuß** ist das Quergewölbe des Fußes eingesunken. Durch die Verformung werden die Sehnen der Zehenbeuger und Zehenstrecker eingeklemmt. Beim **Hallux Valgus** wird die Großzehe immer mehr zur Fußinnenseite gedrückt und der Ballen wölbt sich nach außen. Ursache sind meist, neben Veranlagung, Schuhe, die die Zehe aus ihrer natürlichen Position zwingen. **Hammerzehen** entstehen, wenn Druck auf den Ballen, der meist Folge einer anderen Fußdeformation ist, durch Anziehen der Zehen ausgeglichen wird.

Durch ständige Fehl- und Überlastung der Fußsohlensehnenplatte kann sich diese entzünden. Mit der Zeit verkalkt der Sehnenansatz und ein schmerzhafter **Fersensporn** bildet sich aus. Mit Einlagen und speziellen Übungen kann man diese Probleme lindern. Bei Schmerzen sollten Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen.

23





*Geben Sie
Ihren Füßen das
gute Gefühl*



Spüren Sie Ihre Füße neu

Menschen, die ihre Füße **positiv** wahrnehmen, gehen auch insgesamt bewusster mit ihrer Gesundheit um. Klar, denn wer die Signale seines Körpers bewusst wahrnimmt, spürt instinktiv, was guttut. Von Kopf bis Fuß.

Wie geht es Ihren Füßen also gerade? Können Sie sagen, wie sie zueinander stehen? Gehen Sie gerade oder weisen Ihre Füße beim Gehen nach außen oder innen? Wissen Sie, wo beim Stehen der meiste Druck lastet? Wie setzen Sie die Ferse auf?

Erspüren Sie Ihre Füße mal ganz neu. Stellen Sie sich barfuß hin, schließen Sie die Augen und pendeln Sie leicht hin und her. Spüren Sie, wie sich das Gewicht unterschiedlich verteilt, wo jeweils der meiste Druck auf den Fußsohlen lastet? Falls Sie im Fußgelenk einknicken, richten Sie das Gelenk auf, so dass die Ferse gerade steht. Verteilen Sie abwechselnd das Gewicht mal auf die Außen-, mal auf die Innenkanten der Sohle. Spüren Sie, wie sich der Stand verändert? Gehen Sie ganz bewusst ein paar Schritte. Erspüren Sie, wie Sie die Ferse aufsetzen? Wie Sie abrollen? Wo lastet das Gewicht? Durchbrechen Sie Ihre gewohnte Laufroutine und versuchen Sie ganz anders zu laufen. Gehen Sie doch mal rückwärts. Oder auf den Zehen. Oder mal auf der Seite, mal auf den Fersen, mal auf den Außenkanten. Vielleicht fällt Ihnen auch noch ganz anderes ein.

Experimentieren Sie spielerisch. Ganz so, wie Sie es als Kind getan haben.

Bringen Sie Bewegung in Ihre Füße

Das ständige Tragen von Schuhen schränkt die Beweglichkeit unserer Füße ein. Nur lassen sich Schuhe heutzutage selten vermeiden. Deshalb sollten Sie die Beweglichkeit bewusst trainieren. Natürlich barfuß.

28 **Balancieren** Sie auf wackligem Untergrund. Zum Beispiel einem Schaumstoffkissen. Oder legen Sie je ein halbrundes Holzklötzchen unter zwei Bretter und versuchen Sie darauf ins Gleichgewicht zu kommen. Die Mikrobewegungen, die durch das Balancieren ausgelöst werden, stärken die Muskulatur des gesamten Körpers und tragen so zu einer insgesamt besseren Körperspannung bei.

Für die nächste Übung brauchen Sie ein paar Papp- oder Plastikbecher. Verteilen Sie die Becher auf dem Boden und versuchen Sie sie mit den Füßen ineinanderzustapeln. Das fördert die **Koordination**. Aktivieren Sie auch die **Greifmechanik** Ihrer Füße neu. Heben Sie Stifte oder Stöckchen mit den Füßen auf. Wenn Sie wollen, können Sie auch Taschentücher oder Murmeln mit den Zehen aufsammeln. Das ist anfangs gar nicht so einfach, wie man glaubt. Mit den Füßen kann man aber noch viel mehr. Malen zum Beispiel. Klemmen Sie einen Stift zwischen Ihre Zehen und versuchen Sie auf einem Blatt Kreise zu zeichnen. Mit der Zeit werden Sie immer geschickter und Ihre Bilder immer besser. Malen Sie doch mal einen Baum oder was immer Ihnen in den Sinn kommt.



Neue Kraft für Ihre Füße

Mit ein paar Übungen können Sie Ihre **Fußmuskeln kräftigen**. Die folgenden Übungen können Sie jederzeit und so gut wie überall machen. Also tagsüber im Büro oder abends vor dem Fernseher.

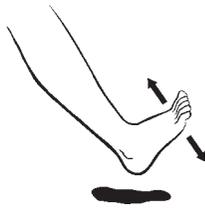
Ziehen Sie, so oft es geht, die Schuhe aus und bewegen Sie Ihre Zehen. Spreizen Sie sie auseinander wie einen **Fächer**.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl, strecken Sie die Beine aus und lassen Sie die Füße 10 Mal **nach außen kreisen**. Dann 10 Mal nach innen.



Heben Sie dann das Bein gerade an und strecken Sie die **Fußzehen gerade aus**. Ziehen Sie nun die Fußspitzen zu sich. Machen Sie das mindestens 10 Mal mit beiden Füßen gleichzeitig und mindestens je 10 Mal mit dem rechten und linken Fuß abwechselnd.



Setzen Sie die Füße auf den Boden auf und heben Sie **Zehen und Ferse** abwechselnd.



Heben Sie die Ferse ab (die Zehen bleiben am Boden) und lassen Sie die Fersen abwechselnd **nach links und nach rechts** kreisen.



Krallen Sie Ihre Zehen in den Boden und ziehen Sie durch die **Kraft der Zehen** den Fuß nach vorne. Umgekehrt stoßen Sie sich durch die Kraft der Zehen nach hinten ab.



Stellen Sie sich so auf eine Kante (Treppstufe, Buch), dass nur der Vorderfuß aufliegt. Die **Ferse schwebt** in der Luft. Senken Sie nun Ihre Ferse so weit wie möglich ab und heben Sie sie wieder an, bis der Fuß gerade schwebt.



Noch mehr Kraft für Ihre Füße

Verteilen Sie mehrere Münzen im Raum und versuchen Sie diese einzusammeln. Jedoch nicht mit den Zehen, sondern klemmen Sie sie mit den Muskeln Ihres Vorderfußes ein. Ganz schön schwer. Stärkt aber die tiefe Ballenmuskulatur.

32 Verschaffen Sie sich in Ihrem Alltag so viel **Bewegung** wie möglich. Laufen Sie Treppen, anstatt den Aufzug zu nehmen. Gehen Sie Ihren Kunden entgegen oder begleiten Sie sie zum Ausgang oder wippen Sie einfach mal beim Stehen auf den Zehen. Das können Sie zum Beispiel prima beim Zähneputzen machen. Wenn Sie Ihren

Alltag überdenken, fällt Ihnen sicher jede Menge ein, um ein bisschen mehr Bewegung zu bekommen. Vor allem: Gehen Sie so viel wie möglich barfuß. Am besten auf verschiedenen **Untergründen**: Sand, Moos, Holz, Rindenmulch, durch einen Bach, auf Steinen. Da bekommen Ihre Füße was zu **spüren** und gleichzeitig trainieren Sie Ihr Gleichgewicht.

Inzwischen finden sich überall immer mehr **Barfußpfade**. Unter www.barfusspark.info können Sie schauen, wo Sie einen Barfußpark in Ihrer Nähe finden.

Oder bauen Sie selbst einen Barfußpfad in Ihrem Garten oder auch zuhause. Besonders Kinder lieben dies. Lassen Sie sich von Ihrer Umwelt inspirieren, welche Untergründe man alle mit den Füßen erfühlen kann: Sand, Holz, Gras, zerknülltes Papier. Ein Planschbecken mit Wasser und Steinen gefüllt kann einen natürlichen Bach ersetzen.

33



*Wellness
für die Füße*





Eine Wohltat – für den ganzen Menschen

Wellness für die Füße ist nicht „für die Füße“, sondern für den ganzen Menschen. Gönnen Sie sich also regelmäßig ein Fußbad. Schaffen Sie sich eine wohlige Atmosphäre. Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, bereiten Sie sich eine kleine Wohlfühloase und genießen Sie das Wasser und die wohlige Wärme an den Füßen. Denn Fußbäder befreien die Füße nicht nur vom Staub des Tages, je nach Badezusatz können sie entspannend oder anregend wirken und helfen vor allem prima gegen kalte Füße. Probieren Sie doch die folgenden Rezepte einmal aus.

37

Anregendes Rosmarin-Fußbad

Brühen Sie 2 Esslöffel frischen oder getrockneten Rosmarin mit 1 Liter heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser auf. Decken Sie den Sud ab, damit die ätherischen Öle nicht verfliegen. Nach 10 Minuten gießen Sie den Rosmarinsud in eine Fußbadewanne und füllen Sie warmes Wasser hinzu. Das Fußbad sollte maximal 37 Grad betragen. Alternativ können Sie auch etwa 5 Tropfen ätherisches Rosmarinöl direkt in das Wasser der Wanne geben. Dann baden Sie Ihre Füße 10 bis 15 Minuten darin. Sie werden sehen, der Rosmarin bringt den Kreislauf in Schwung.

Falls Sie zu starken Krampfadern oder Thrombosen neigen oder schwanger sind, sollten Sie jedoch keinen Rosmarin als Badezusatz verwenden, da dieser die Durchblutung stark anregt.

So herrlich entspannend

Ein **Zitronenfußbad** hilft herrlich gegen Stress und wirkt stimmungsaufhellend. Für das Fußbad drücken Sie eine ungespritzte Zitrone in 38 Grad warmem Wasser aus und raspeln die Zitronenschale hinein. Dann tauchen Sie die Füße für 10 Minuten hinein. Ein warmes Zitronenfußbad wirkt beruhigend, ein kühles anregend.

38 Schlafförderndes Fußbad

Wenn Sie direkt nach dem Fußbad schlafen möchten, mischen Sie je 1 Esslöffel Lavendelblüten und Melissenblätter sowie 2 Esslöffel Lindenblüten und übergießen Sie die Mischung mit heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser. Lassen Sie das Ganze 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen. Dann sieben Sie den Sud ab (wenn Sie wollen, können Sie eine Tasse abfüllen, um sie als Tee während des Fußbades zu trinken) und gießen ihn in das Wasser für das Fußbad. Die Badetemperatur sollte zwischen 37 und 39 Grad Celsius liegen. Lassen Sie die Füße 10 bis 20 Minuten im Wasser, trocknen Sie die Beine und Füße anschließend gut ab und massieren Sie ein pflegendes Hautöl oder eine gute Fußcreme ein. Dann noch ein paar warme Socken anziehen und ab ins Bett.

Natürlich können Sie statt der Blüten ätherische Öle oder fertige Heilpflanzen-Badezusätze verwenden.



Abwechslung tut Ihren Füßen gut

Die Bedeutung der Füße für den ganzen Körper zeigt sich auch bei traditionellen Kneipp-Anwendungen. Versuchen Sie mal, wie wohltuend folgende Bäder sind:

Heißkalte Wechselbäder regen die Durchblutung an und stärken das Herz-Kreislauf- sowie das Immunsystem. Nehmen Sie zwei Fußbadewannen und füllen Sie die eine mit warmem, die andere mit kaltem Wasser. Tauchen Sie die Füße 2 bis 3 Minuten ins warme Wasser und wechseln Sie sie dann kurz ins kalte. Je kälter das Wasser, umso besser. Probieren Sie, wie kalt und wie lange es Ihnen angenehm ist.

40

Wichtig ist nur, dass Sie die Füße zuletzt ins kalte Wasser tauchen, damit sich die Gefäße zusammenziehen. So bleibt die Wirkung länger erhalten und Ihre Füße werden warm. Bei einem **ansteigenden Fußbad** beginnen Sie mit 34 Grad warmem Wasser, gießen Sie innerhalb von 15 Minuten heißes Wasser hinzu, so dass sich die Temperatur auf 40 Grad erhöht. Tauchen Sie alle 2 Minuten Ihre Füße in die Wanne mit dem kalten Wasser.

Auch **Wassertreten** stärkt das Immunsystem. Füllen Sie eine Wanne kniehoch mit kaltem Wasser und laufen Sie darin wie ein Storch, indem Sie Ihre Füße immer wieder aus dem Wasser heben und neu eintauchen. Am schönsten ist es aber, wenn Sie die Zeit und die Möglichkeit haben, für ein paar Minuten barfuß über eine **taubedeckte** Wiese zu laufen.

Trocknen Sie nach allen Bädern Ihre Füße gut ab und ziehen Sie warme Socken an.

41





Gepflegt von Kopf bis Fuß

Nur gepflegte Füße sehen gut aus. Nach einem Fußbad sind die Füße optimal auf eine **Pediküre** vorbereitet. Entfernen Sie Hornhaut vorsichtig mit einer Hornhauthaspel oder einem Bimsstein. Bitte nicht mit einem Hornhauthobel. Dies sollte man nur bei trockener Haut und auch nur sehr vorsichtig tun. Am besten überlassen Sie dies, wie auch die Behandlung von Hühneraugen und Entzündungen, einem Fußpfleger.

Zu gepflegten Füßen gehören auch **schöne Fußnägel**. Schieben Sie die Nagelhaut mit einem weichen Stäbchen vorsichtig zurück. An besonders hartnäckigen Stellen sollten Sie vorher Nagelhautentferner einwirken lassen. Schneiden Sie Ihre Nagelhaut nicht mit der Schere weg. Selbst kleine Verletzungen können zu bösen Entzündungen führen. Außerdem wächst die Nagelhaut nach dem Schneiden nur umso stärker nach. Ihre Fußnägel sollten nicht länger als Ihre Zehenspitze sein. Um zu verhindern, dass die Nägel ins Nagelbett einwachsen, schneiden Sie sie immer gerade und niemals oval ab (benutzen Sie dazu am besten einen Nagelknipser oder -zange). Runden Sie anschließend die Ecken mit einer Feile ein wenig ab und geben Sie Ihren Nägeln den letzten Schliff. **Cremen** Sie anschließend Ihre Füße ein. Je fetter die Creme, umso besser. Wenn Sie Zeit haben, tragen Sie die Creme dick auf und lassen Sie sie einige Minuten einziehen. Massieren Sie den Rest gut ein.

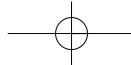
Glänzend aussehen

Der erste **Nagellack** kam 1925 auf den Markt. Als Nebenprodukt der boomenden Automobilindustrie aus Autolack entwickelt. Zuvor färbten sich die Frauen mit farbigem Öl die Nägel. Der erste Nagellack war hellrosa, doch schon bald kamen immer mehr Farben auf den Markt. Heute kann man aus unzähligen Nagellackfarben auswählen und egal ob in knalligen Farben oder natürlich im French-Manicure-Style: Lackierte Nägel gehören inzwischen bei Frauen zu einem gepflegten Auftritt.

44

Polieren Sie Ihre Nägel vor dem Lackieren erst mit der groben, dann mit der feinen Polierfeile des Maniküre-Sets glatt. Damit Sie den Nagellack einfacher auftragen können, benutzen Sie am besten einen Abstandhalter für die Zehen. Vor dem Lackieren müssen die Nägel absolut fettfrei sein. Unter Nagellack sollten Sie immer **Unterlack** auftragen. Dadurch hält der Nagellack nicht nur länger, sondern der Nagel wird gleichzeitig vor Verfärbungen geschützt. Manche Produkte dienen als Grundierung und Rillenfüller zu gleich. Tragen Sie nach der Grundierung den Nagellack in Längsrichtung auf. **Lackieren** Sie erst die Mitte und dann die Seiten. Lassen Sie den Lack gut trocknen, bevor Sie die nächste Schicht auftragen. Um die Haltbarkeit des Lackes zu verlängern, sollten Sie auf jeden Fall abschließend **Überlack** verwenden und alles gut trocknen lassen.





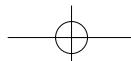
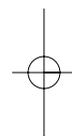
Die Reflexzonen des linken Fußes

Das haben Sie sich verdient

In der traditionellen chinesischen Medizin ist der Fuß das Spiegelbild des Körpers. Bestimmte Zonen des Fußes entsprechen bestimmten Gebieten und Organen des Körpers. Geübte Masseur können also durch eine **Fußmassage** sogar Blockaden und Beschwerden in ganz anderen Körperregionen lösen. Doch auch wenn man kein Experte ist, kann man seinen Partner mit einer Fußmassage wunderbar verwöhnen. Sorgen Sie vor der Massage für eine wohlige Atmosphäre – bei Musik und Kerzenlicht lässt es sich einfach leichter entspannen als bei Neonbeleuchtung – und machen Sie es sich bequem.

Zunächst knetet Ihr Partner jeden einzelnen Zeh, nimmt ihn zum Abschluss zwischen die Finger und lässt jeden einzelnen Zeh mit leichtem Druck durch die Finger gleiten. Mit etwas **Massageöl** gleiten die Finger besser über die Haut. Gleichzeitig wird die Haut samtweich gepflegt. Danach massiert er **Sohle und Fußrücken** weiter in Richtung Ferse. Mit kleinen Kreisen drückt er auf alle Reflexzonen. Besondere Aufmerksamkeit verlangt das empfindliche Quergewölbe des Vorderfußes. Sie werden spüren, wie wohltuend (und auch erotisierend) dies wirken kann. Und warum nicht die Massage auf den Unterschenkel, den Oberschenkel und den Rest des Körpers ausdehnen ...?

Wenn Sie mehr über die uralte Kunst der **Reflexzonenmassage** erfahren möchten, schauen Sie doch mal in der Buchhandlung in Ihrer Nähe vorbei. Es lohnt sich.



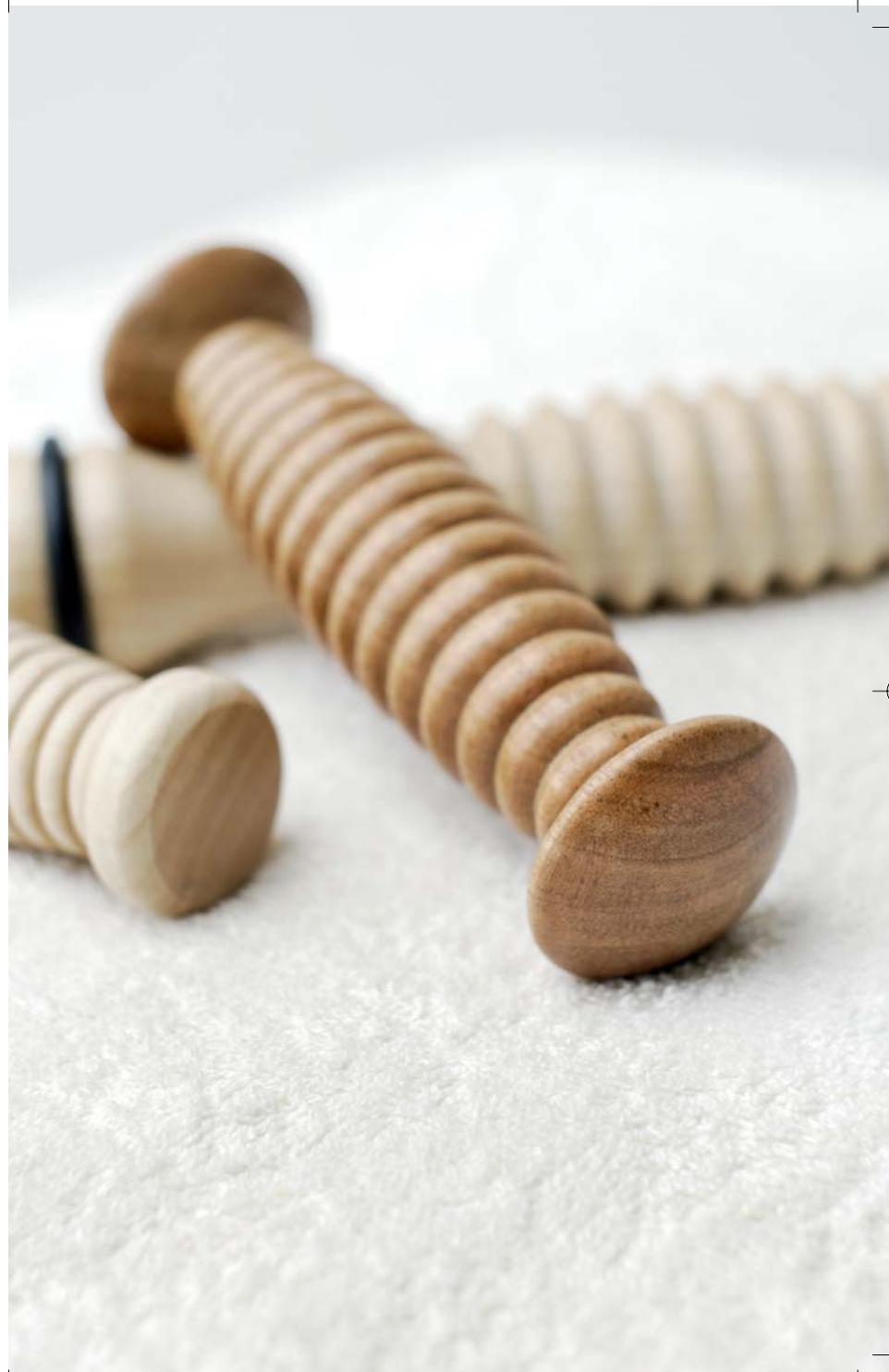
Kleine Entspannungshilfe, große Wirkung

Nicht nur die Chinesen haben ihre Art der Fußmassage entwickelt, sondern auch die Indianer. Alte Bildnisse der Inka zeigen die Bedeutung, die den Füßen und deren Massage für das körperliche Wohlbefinden beigemessen wurde.

48 Bei der **indianischen Massage** werden beide Füße beginnend bei den Zehen gleichzeitig massiert. Durch schnelle Bewegungen entsteht Wärme und der Massierte fühlt einen Energieschub. Nachdem jeder Punkt des Fußes warm gerieben wurde, streichelt der Masseur den gesamten Fuß. Dadurch lösen sich Verkrampfungen und nach indianischer Philosophie können die Energien wieder fließen.

Partnermassagen tun zwar besonders gut. Doch auch wenn man allein ist, kann man sich mit einer Fußmassage verwöhnen. Fast alles, was rund oder zylindrisch ist und unter den Fußsohlen gerollt werden kann, eignet sich für die Massage. **Experimentieren** Sie ein wenig mit den Gegenständen in Ihrer Nähe, wie zum Beispiel Golf- oder Tennisbällen. Bitte nehmen Sie aber keine Gläser, Flaschen oder andere zerbrechliche Gegenstände. Im Handel gibt es jede Menge Massagehilfen für die Füße (und auch Hände). Von Igelbällen bis zum professionellen Massageroller.

Rollen Sie die **Massagehilfe** unter Ihrer Fußsohle. Achten Sie darauf, wie sich unterschiedlich starker Druck anfühlt, und massieren Sie nur bis zur Schmerzgrenze. Niemals darüber hinaus.





Auch gegen Fußgeruch ist so manches Kraut gewachsen

Mit ein bisschen Pflege begegnen Sie den beiden häufigsten Fußleiden schon im Vorfeld: Fußpilz und „Käsefüße“. Denn unsere Füße besitzen im Verhältnis zum restlichen Körper überdurchschnittlich viele Schweißdrüsen. Etwa 400 bis 600 laufen dort pro Quadratzentimeter zusammen. Doch der **Schweiß** an sich riecht nicht, sondern erst wenn Bakterien ihn zersetzen, entsteht der typische Geruch. Dabei haben Forscher festgestellt, dass die Fußbakterien tatsächlich enge Verwandte der Bakterien sind, die bei der Reifung von Limburger Käse beteiligt sind.

51

Gegen übermäßiges Schwitzen kann ein Eichenrinde-Fußbad helfen. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten. Gegen Geruchsbildung haben sich Einlegesohlen mit Zedernholz, Zimtrinde oder Edelstahl bewährt (klingt seltsam, funktioniert aber wirklich).

Eine **Gefahr** für feuchte Füße ist Fußpilz. Fuß- und Nagelpilze lauern fast überall. Wer von Fußpilz befallen ist, merkt das schnell. Es juckt und beißt, die Haut ist oft weißlich belegt, schält sich und reißt ein. Im fortgeschrittenen Stadium riecht es unangenehm.

Fußpilz muss unbedingt medizinisch behandelt werden. Wenn Sie den Verdacht haben, sich infiziert zu haben, gehen Sie zum Arzt. Lassen Sie es nicht anstehen, denn sonst kann der Pilz sich ungestört ausbreiten und auch die Nägel befallen. Dann reicht eine einfache Pilzsalbe oft nicht mehr aus, sondern man muss starke Medikamente gegen den Pilz nehmen.



So haben Pilze keine Chance

Da Fußpilz ansteckend ist, sollten Sie einen Extra-Waschlappen und ein eigenes Handtuch für den befallenen Bereich verwenden. Waschen Sie die Wäsche, Ihre Strümpfe und Bettwäsche bei mindestens 60 Grad oder benutzen Sie eine Pilzsporen abtötende Wäschespülung.

Essen Sie weniger Zucker, sondern mehr Vollkornprodukte sowie **Obst und Gemüse**. Das entzieht den Pilzen den Nährboden.

Fußpilz vorbeugen können Sie, indem Sie Ihre Füße einmal täglich waschen. Zu häufiges Waschen zerstört den Säureschutzmantel der Haut und macht sie anfälliger für Pilze und Erkrankungen.

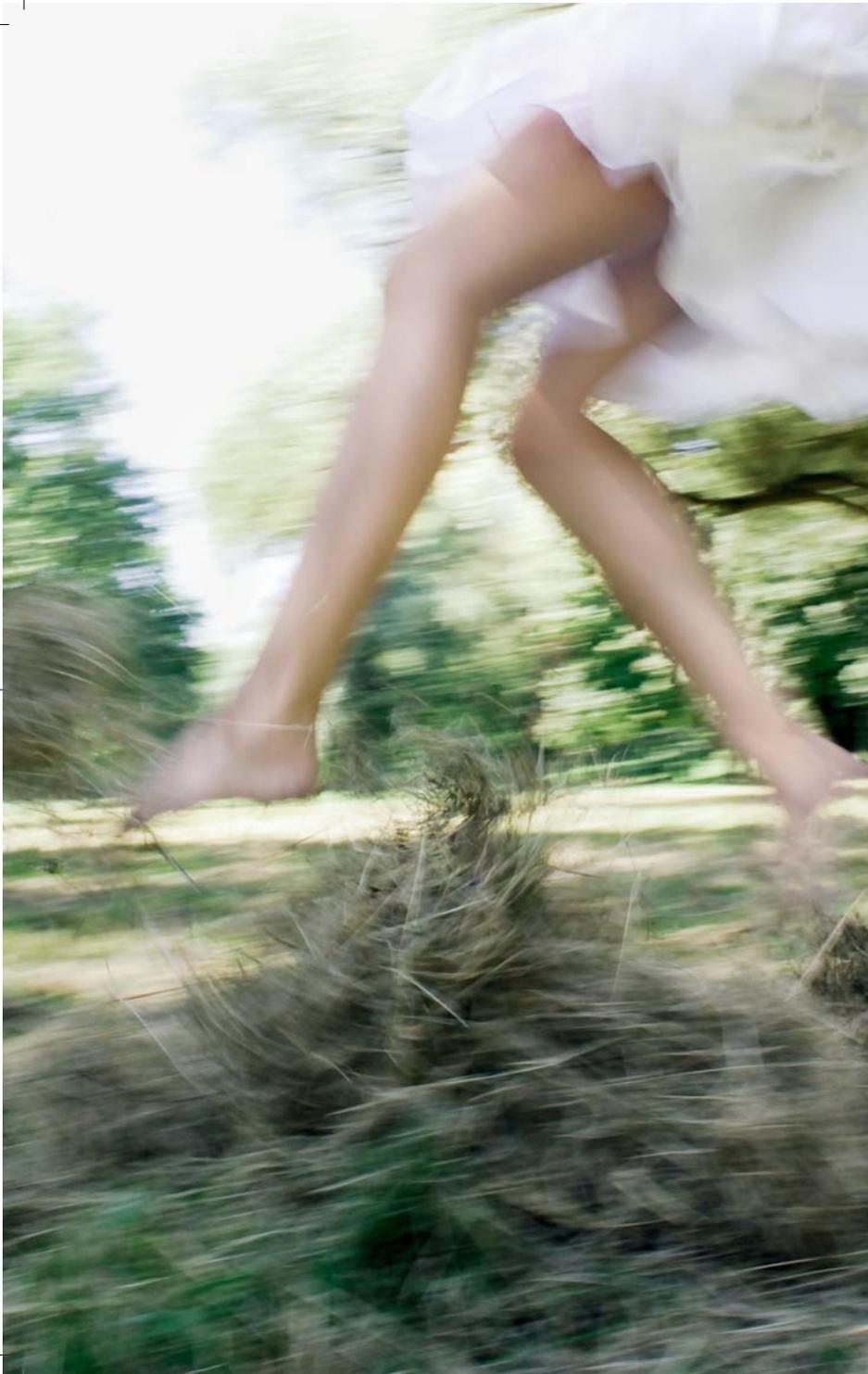
Benutzen Sie deshalb pH-neutrale Pflegeprodukte. Trocknen Sie Ihre Füße gut ab und halten Sie sie auch tagsüber trocken. Tragen Sie **Strümpfe**, die die Feuchtigkeit verdunsten lassen, und achten Sie auch darauf, dass die Strümpfe nicht zu eng sind.

Achten Sie auf **hochwertige Schuhe**. Leder und andere atmungsaktive Materialien sorgen für ein gutes Fußklima. Meiden Sie im Interesse Ihrer Füße billige Schuhe aus minderwertigen Materialien. Wechseln Sie täglich (am besten sogar mehrmals täglich) die Schuhe, damit diese die Gelegenheit haben, zu trocknen. Das ist nicht nur besser für Ihre Füße, sondern erhöht auch die Lebensdauer Ihrer Schuhe.

Seien Sie auch bei Ihren Pediküre-Werkzeugen auf **Sauberkeit** bedacht. Waschen Sie sie regelmäßig, am besten nach jedem Gebrauch, mit warmem Seifenwasser ab.



*Deshalb sind wir
so vermessen*



Sie werden immer weiter laufen wollen

Die Füße des Menschen sind dafür gemacht, weite Strecke zu **gehen**. Nur leider haben heutzutage viele Menschen verlernt, wie man natürlich und unangestrengt geht.

Sie neigen beim Laufen den Oberkörper zu stark vor und lassen sich bei jedem Schritt nach vorne fallen, anstatt weich abzurollen. So muss das gesamte Gewicht von den Gelenken abgefedert werden. Gleichzeitig rollen sie den Fuß nicht mehr richtig ab, sondern gehen in Spitzfußstellung. Das kann zum Hohlkreuz, verkürzter Waden- und unterentwickelter Schienbeinmuskulatur führen. Das liegt vor allem an Schuhen, die den **natürlichen Abrollvorgang** behindern. Je höher zum Beispiel der Absatz, umso stärker wird die Abrollbewegung verkürzt. Deshalb sollten hohe Absätze nicht dauerhaft getragen und die Schuhe öfter gewechselt werden.

57

Setzen Sie beim Gehen die Ferse weich auf den Boden. Die Zehen nach oben angehoben, die Knie leicht gebeugt. Rollen Sie den Fuß ganz ab und heben Sie den hinteren Fuß erst ganz spät für den nächsten Schritt vom Boden ab. Lassen Sie dabei die Arme gegenläufig mitschwingen. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Achten Sie darauf, dass die Fußspitzen nicht nach außen oder innen weisen. Das behindert die gerade Vorwärtsbewegung und kostet auf die Dauer nur Kraft.

Wenn Sie sich (wieder) an eine natürliche Laufweise gewöhnt haben, werden Sie merken, wie angenehm dies für Ihren gesamten Körper ist.

Fast wie barfuß

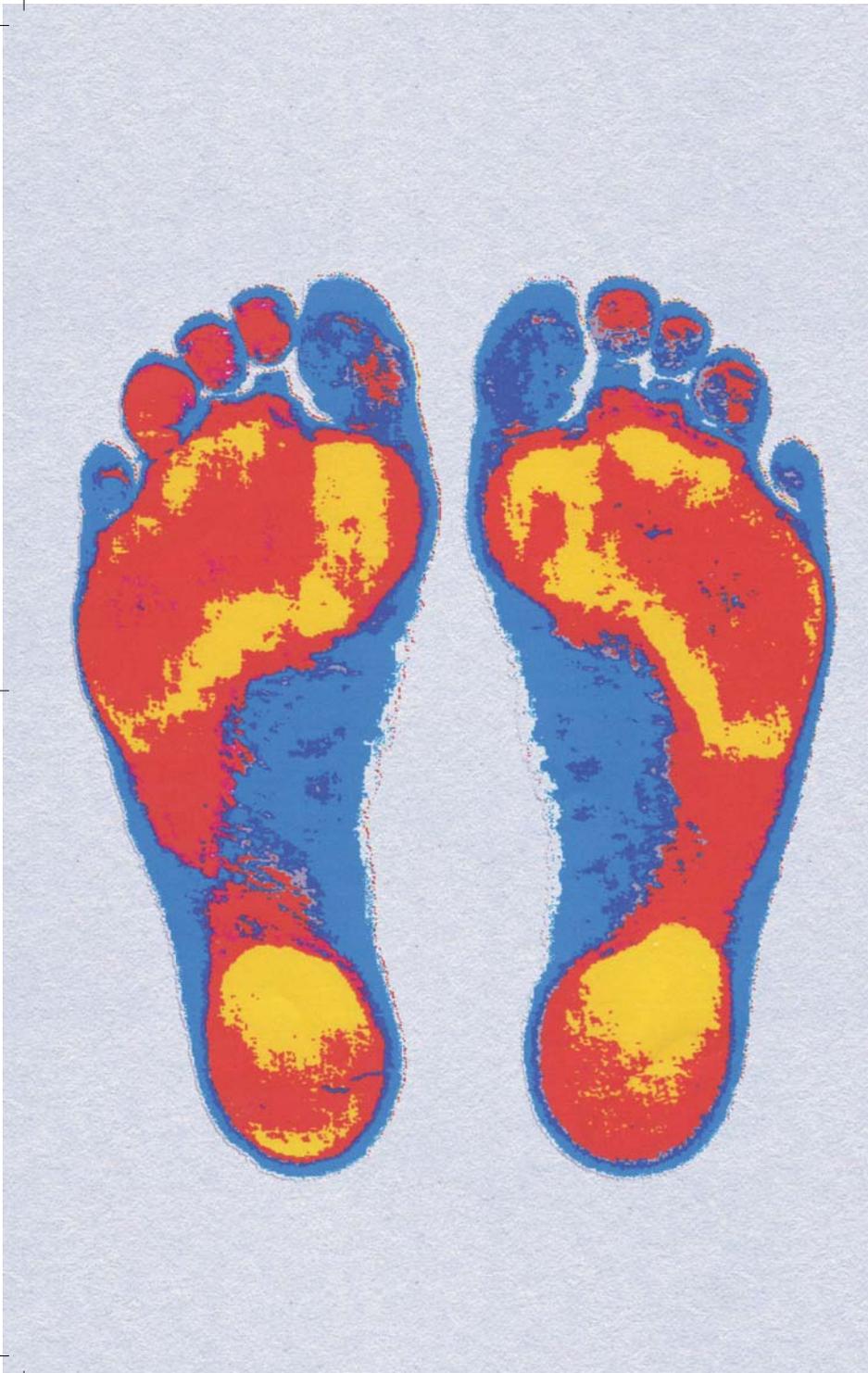
Die meiste Zeit gehen wir in Schuhen. Um alle Bewegungen optimal zu übertragen, müssen sie perfekt am Fuß sitzen. Ohne einzuengen. Deshalb legen wir soviel Wert auf **Passform**. Und die kann man nicht verallgemeinern. Ein Schuh, der an einem Fuß gut sitzt, kann für einen anderen vollkommen falsch sein.

58 Die Angabe der **Schuhlänge** allein sagt nichts darüber aus, ob Ihnen ein Schuh passt. Auch die **Weite** ist entscheidend, damit der Schuh nicht drückt, aber auch nicht schlappt. Die Ferse braucht festen Halt im Schuh, damit sie gerade und kontrolliert aufsetzen kann.

Vor Ihrem längsten Zeh sollten Sie noch etwa 12 Millimeter Platz haben, damit der Fuß ungehindert abrollen kann. Außerdem muss der Schuh am Ballen fest sitzen, sonst rutschen die Zehen beim Abrollen vor und werden gestaucht. Das wirkt, als wären die Schuhe zu klein. Insgesamt ist es so: Ab und zu machen Schuhe, die nicht richtig passen, den Füßen nichts aus. Und auch hohe Absätze sind erlaubt (schließlich sehen sie einfach schick aus), wenn auch immer wieder flache Schuhe getragen werden und die Füße genug Ausgleich und „Auslauf“ in passenden Schuhen oder noch besser im Freien haben.

Gut, dass immer mehr Markenhersteller **perfekte Passform** und **modisches Design** zu verbinden wissen. Viele von ihnen finden Sie in unserem FootFit-Sortiment.





Damit Ihre Schuhe Sie verwöhnen

Passform ist auch immer eine Frage des richtigen Schuhs für den individuellen Fuß. Denn was an einem Fuß passt, muss nicht unbedingt an Ihrem Fuß passen. Deswegen vermessen wir bei FootFit Ihre Füße immer ganz genau, bevor wir Sie bei der Wahl des optimalen Schuhs für Sie beraten.

Mit Hilfe modernster Technik können wir, zum Beispiel bei der **Fußscan-Analyse**, sehen, wie Sie Ihren Fuß beim Gehen belasten. Unsere ausgebildeten Fachkräfte können erkennen, wie Sie abrollen, wo der meiste Druck lastet oder auch, wo Ihr Fuß Unterstützung braucht. So finden wir in unserem Sortiment den passenden Schuh für Sie und können auch mit maßangefertigten Einlagen eventuelle Überlastungen ausgleichen.

Der **richtige Schuh** gibt Ihren Füßen die Freiheit, die sie brauchen, um gesund zu bleiben, und den Halt, den sie brauchen, um alle Bewegungen optimal mitzumachen, sowie den modischen Schick, um Ihre persönliche Note zu unterstreichen. Damit Ihre Schuhe Sie auf Schritt und Tritt verwöhnen und Ihnen das **gute Gefühl** geben, wie barfuß zu gehen. Denn Wohlfühlen beginnt nun mal bei den Füßen. Und bei schicken Schuhen, die richtig passen. Fragen Sie uns. Wir beraten Sie gerne.

Damit Ihre Füße ein Leben lang gesund und fit bleiben.



Einfach FootFit

Impressum

Herausgeber: anwr Schuh GmbH

Nord-West-Ring-Straße 11, 63533 Mainhausen

Konzept: Crossmark Werbeagentur, Berner Straße 17, 60437 Frankfurt am Main

Creative Director: Niko Gültig

Text und Konzeption: Nadja Buoyardane

Art Director: Stefan Nigratschka

Fotos: Sammy Hart, München

Illustrationen: Oliver Melzer

Druckvorstufe: Mediatour GmbH, Friedrichsdorf

Druck: Druckerei Vier Plus Pro Graphik GmbH, Lemgo

Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM etc. nur nach vorheriger ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von anwr Schuh GmbH.