



Barfußlaufen auf wechselnden Untergründen aktiviert die Muskulatur - so kann sich das Fußgewölbe von Kindern optimal ausbilden.
Foto: Hauke-Christian Dittrich/dpa/dpa-mag

Gesunde Kinderfüße: Dazu raten Orthopäden

Dass Kinder mit eher flachen Füßen ins Leben starten, ist „völlig normal“, wie Jörn Dohle von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) sagt. Was Eltern gerne mal als Plattfuß bezeichnen, nennen Ärztinnen und Ärzte einen kindlichen Knick-Senkfuß.

FÜßGEWÖLBE MUSS SICH ERST NOCH AUSBILDEN

In den ersten Lebensjahren sind die Strukturen im Fuß nämlich noch weich und flexibel. Bänder, Sehnen und Muskeln müssen sich erst einmal aufbauen - und damit mit der Zeit auch das Fußgewölbe. Diese Wölbung der Fußsohle hat fürs spätere Leben wichtige Funktionen: Sie wirkt wie ein Stoßdämpfer, ist relevant für einen stabilen Gang und eine gleichmäßige Verteilung des Körpergewichts.

Bis sich das Fußgewölbe fertig ausgebildet hat, kann es bis ins Jugendalter dauern. Eltern müssen sich also keine Sorgen machen, wenn der Fuß ihres Klein-

bzw. Kindergartenkindes flach wirkt, die Ferse womöglich sogar nach innen kippt.

WARUM BARFUßLAUFEN FÜR KINDER SO WICHTIG IST

Eltern können aber einiges tun, damit sich das Fußgewölbe ihrer Kinder gut ausbilden kann. Entscheidend hier: regelmäßig die Schuhe weglassen. „Barfußlaufen auf wechselnden Untergründen aktiviert die Muskulatur und unterstützt diese Entwicklung“, so Orthopäde Jörn Dohle. Die Experten der DGOU raten Eltern daher, ihre Kinder so oft wie möglich barfußlaufen zu lassen - etwa auf der Wiese, auf Sand, Kies oder Waldboden.

Dabei sollten Eltern allerdings darauf achten, dass keine Verletzungsgefahr besteht: Wo Scherben oder andere spitze Gegenstände herumliegen (können) oder sich der Boden stark aufheißt, schlüpft der Nachwuchs doch besser in Schuhe.

Apropos Schuhe: Die Treter der Kinder sollten weich und flexibel

sein - und nicht steif oder zu eng. Am besten haben Eltern alle drei bis vier Monate einen Blick darauf, ob die Schuhe bereits drücken - Kinderfüße wachsen schnell. Rote Druckstellen an den Füßen sind laut dem Portal „kindergesundheit-info.de“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) ein Anzeichen, dass die Schuhe zu eng geworden sind. Dann gilt: aussortieren!

In manchen Fällen bringt der kindliche Knick-Senkfuß aber doch Beschwerden mit sich, die Familien orthopädisch abklären lassen sollten. Etwa:

- ▶ wenn das Kind von Schmerzen im Fuß erzählt
 - ▶ wenn der Fuß steif wirkt bzw. das Gangbild Auffälligkeiten zeigt
 - ▶ wenn das Kind ungern läuft
- Arzt oder Ärztin kann herausfinden, ob es sich um eine seltene, starre Form des Knick-Senkfuß handelt, hinter der strukturelle oder neurologische Ursachen stecken können. Liegen Beschwerden vor, kann das Kind etwa Einlagen verordnet bekommen. (dpa)

Richtig rundherum fahren in Europas Kreisverkehren

Wer mit seinem Fahrzeug in den Urlaub fahren will, sollte sich genau auf die jeweils gültigen Verkehrsregeln im Ziel- oder Transitland einstellen. Wer die Regeln nicht beherrscht, macht den Straßenverkehr gefährlicher und riskiert Bußgelder.

Selbst nur leicht von denen in Deutschland abweichenden Regeln können für Urlaubsfahrer laut Auto Club Europa (ACE) zu Unsicherheiten, Missverständnissen und schlimmstenfalls Unfällen führen. Ein Beispiel sind Kreisverkehre. Gut: Hier gelten in den meisten europäischen Ländern die gleichen Grundregeln, schildert der Verkehrsclub. Aber kennen Sie diese?

Man muss dabei grundsätzlich zwei Typen unterscheiden:

Typ1: Vorfahrt für alle im Kreis: Wenn in Deutschland der Verkehr im Kreis Vorrang hat, wird das an jeder Einfahrt wie folgt angezeigt: Das runde blaue Schild mit den drei weißen Pfeilen (Verkehrszeichen 215, „Kreisverkehr“) steht dort in Kombination mit dem dreieckigen rot-weißen „Vorfahrt gewähren“-Schild (Verkehrszeichen 205). Das entspricht auch der üblichen Praxis unter anderem in:

- ▶ Belgien
 - ▶ Kroatien
 - ▶ Luxemburg
 - ▶ Niederlande
 - ▶ Österreich
 - ▶ Schweiz
 - ▶ Slowenien
 - ▶ Spanien
- sowie bei den überwiegend anletztreffenden Kreisverkehren in:
- ▶ Frankreich
 - ▶ Italien
 - ▶ Polen
 - ▶ Tschechien



Die Vorfahrtsregeln für Kreisverkehre in Österreich sind im Gegensatz zu Deutschland nicht einheitlich.
Foto: Andreas Gebert/dpa/dpa-mag

Wer in so einen Kreisverkehr einfährt, sollte sein Tempo früh genug drosseln und den fließenden Verkehr passieren lassen. Wer rausfährt, muss in europäischen Ländern blinken, damit die Nachfolgenden die Fahrabsicht rechtzeitig erkennen können.

Typ2: der „unechte“ Kreisverkehr: Wenn sich nur ein Kreisverkehr-Schild allein oder sogar gar kein Schild bei den Einfahrten befindet, gilt vor jeder Einmündung die Regel rechts vor links. Sprich, die im Kreisel Fahrenden haben grundsätzlich keinen Vorrang. Man spricht hierbei von „unechten Kreisverkehren“. Denn aus straßenverkehrsrechtlicher Sicht handelt es sich laut ACE um eine Kreuzung - mit kreisförmiger Verkehrsführung.

So steht dann meist ein Schild „Vorfahrt gewähren“ an jeder Ausfahrt. Der Kreisverkehr muss

den Einfahrenden Vorrang gewähren. Solche Regelungen kann es laut ACE in mehreren europäischen Ländern geben, darunter:

- ▶ Frankreich
- ▶ Italien
- ▶ Kroatien
- ▶ Österreich
- ▶ Polen
- ▶ Tschechien
- ▶ Deutschland

Es ist daher immer wichtig, auf die Beschilderung respektive fehlende Verkehrsschilder zu achten, so der ACE. Denn eine runde Verkehrsführung allein bedeutet nicht immer, dass der Verkehr im Kreisel Vorfahrt hat.

SPEZIALITÄTEN ANDERER LÄNDER

In Großbritannien werden Kreisverkehre wegen des Linksverkehrs im Uhrzeigersinn befahren.

Im Prinzip sei die Vorfahrtsregel also wie in Deutschland, aber spiegelverkehrt. Und hier wird auch noch anders geblinkt als gewohnt: So wird die gewünschte Fahrtrichtung bereits vor dem Einfahren in den Kreisel angezeigt. Wer an der ersten Ausfahrt raus will, blinkt bereits beim Einfahren links. Wer geradeaus weiter will, blinkt erst vor dem Verlassen des Kreisverkehrs. Wer zu einer späteren Ausfahrt weiterfahren will, blinkt beim Einfahren zunächst rechts und später beim Verlassen des Kreisverkehrs links.

Speziell in den Niederlanden sollte man im Kreisverkehr den Radlern „besondere Aufmerksamkeit“ schenken, so der ACE. Denn an vielen niederländischen Kreisverkehren laufen demnach eigenständige Radwege. Je nach Beschilderung vor Ort haben Radler häufig Vorrang, notiert der Club. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

Wenn sich die Beine schwer und gestaut anfühlen

Finden Sie mit diesem innovativen Pflegegel zurück zu spürbarer Leichtigkeit in den Beinen und unbeschwerten Schritten im Alltag

Schwere und geschwollene Beine – ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen – gerade bei Hitze. Häufig hängt dieses Empfinden mit Wassereinlagerungen in den Beinen zusammen. Unter anderem entscheidend ist die Mikrozirkulation. Sprich: der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen schweren Beinen, was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.

Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit Nervenkompressionen einher. Dadurch können Spannungs- und Druckempfindungen stärker wahrgenommen werden. Auch unsere Haut reagiert sensibel auf Spannung und Trockenheit. Reize können so intensiver wahrgenommen werden und Schweregefühle können subjektiv verstärkt werden.



Schwere Beine können eine Belastung sein

Das richtige Gel kann ein Gefühl der Erleichterung verschaffen

Der Multi-Target-Ansatz für schwere Beine

Wissenschaftler haben ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt. Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angesprochen werden. Die

Nervenspezialisten der Nr.1* Apothekenmarke Restaxil haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen. Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zi-

trone. Er kann dazu beitragen:

- › Die Mikrozirkulation anzuregen
- › Die Hautdicke und die damit verbundenen Ödeme zu reduzieren¹
- › Die Durchblutung feiner

Gefäße zu unterstützen und den Flüssigkeitsabtransport zu fördern

Die Nobelpreis-Forschung: Pflege für Ihre Haut

Mit Hydagen Aquaporin enthält das Gel einen Pflegebaustein, der auf der Nobelpreis-prämierten Grundlagenforschung zu Aquaporinen basiert. Die Menthol-Formulierung Koko ML Plus erzeugt ein Frischegefühl und das Produkt lässt sich ideal als Massagegel anwenden.

Restaxil Gel ist dermatologisch geprüft und in der Apotheke erhältlich. Das Gel ist aufgrund der Nachfrage nicht immer vorrätig. Nach Bestellung in der Apotheke ist das Produkt in wenigen Stunden abholbereit. Alternativ kann es online erworben werden.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Gel
(PZN 19649387)
www.restaxil.de

Das Gel von Restaxil



Restaxil®