

Wer auf seine Füße achtgibt, kann Beschwerden vorbeugen. Foto: pixabay

Füße gut, alles gut

Tipps für gesunde Füße

Unsere Füße sind Helden des Alltags. Sie tragen uns sprichwörtlich durchs Leben, Tag für Tag, oft stundenlang und ohne Pause. Und trotzdem werden sie oft einfach vernachlässigt. Dabei hat die Gesundheit der Füße einen enormen Einfluss auf unsere Körperhaltung und das gesamte Wohlbefinden.

Fehlbelastungen oder Beschwerden können sich auf die gesamte Skelettstruktur auswirken und zu Problemen in den Knien, der Hüfte oder im Rücken führen. Umso wichtiger ist es, den Füßen eine besondere Aufmerksamkeit zu schenken und sie regelmäßig zu pflegen.

Warnsignale erkennen

Wenn irgendetwas nicht stimmt, kann man das oft an den Füßen ablesen: Übermäßige Hornhautbildung an bestimmten Stellen ist beispielsweise ein häufiger Indikator für Fehlbelastungen. Veränderungen an Haut und Nägeln oder der Form der Füße können Hinweise auf Stoffwechselerkrankungen, Durchblutungsstörungen oder auch neurologische Probleme geben.

Wer Veränderungen frühzeitig erkennt, kann gegensteuern. Gerade bei Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes mellitus bzw. einem diabetischen Fuß, ist es enorm wichtig, die Füße regelmäßig durch einen Spezialisten kontrollieren zu lassen.

Prävention und Pflege im Alltag

Darüber hinaus kann man – neben der Wahl des passenden Schuhwerks - aber auch selbst jede Menge für die eigene Fußgesundheit tun.

Barfußlaufen stärkt beispielsweise die Fußmuskulatur und regt die Durchblutung an. Unsere Füße bestehen aus einer Vielzahl von kleinen Muskeln, Sehnen und Bändern – und wie jeder andere Muskel wollen auch diese trainiert werden. Sind die Fußmuskeln geschwächt, kann das langfristig zu Fehlstellungen, Schmerzen oder einem unsicheren Gangbild führen. Kleine tägliche Übungen, wie Zehengreifen oder das Aufrollen eines Handtuchs mit den Zehen, können da schon viel bewirken.

Pflege sollte Routine werden

Regelmäßige Pflege beugt Hautproblemen, Hornhautbildung, Rissen oder auch Infektionen vor. Pflegerituale wie das Schneiden der Fußnägel, regelmäßige Fußbäder, sanftes Entfernen von Hornhaut und Eincremen sollten zur Basisroutine werden.

Bei eingewachsenen Nägeln, schmerzhaften Druckstellen oder offenen Stellen sollte man den Profi ranlassen. Ausgebildete Podologen und medizinische Fußpfleger können Fußprobleme mit dem nötigen Knowhow behandeln.

ANZEIGE



Foto: Nicola Paschinski

Tschüss Fußschmerz!

Was orthopädische Schuhzurichtung leistet

Expertentipp von Klaus Starke, Orthopädieschuhmachermeister bei Bode:
"Schmerzen beim Gehen muss heute niemand mehr klaglos hinnehmen. Oft bringt der Gang zu uns eine unglaubliche Erleichterung. Durch unsere Orthopädische Schuhzurichtungen schließen wir eine diskrete und hocheffektive Lücke zwischen Konfektionsschuhen und maßgefertigtem Gesundheitsschuhwerk.

Als Orthopädieschuhmachermeister erlebe ich fast täglich Kundinnen und Kunden, die von chronischen Fuß-, Knie- oder Rückenschmerzen geplagt sind, aber dennoch nicht auf ihre modischen Lieblingsschuhe verzichten möchten. Genau hier liegt das Geheimnis in der Schuhzurichtung: In unserer hauseigenen Werkstatt optimieren wir den vorhandenen Konfektionsschuh so, dass er Fehlstellungen korrigiert, den Gang harmonisiert und Schmerzen spürbar lindert – oft völlig unsichtbar von außen.

Im Gegensatz zu einer losen Einlage, die in den Schuh hineingelegt wird, ist die Schuhzurichtung deine dauerhafte Veränderung des Schuhs selbst. Wir greifen dabei direkt in die Statik der Schuhbodens (Sohle oder Absatz) oder des Schaftes ein. Das Ziel ist es, die Biomechanik des Fußes beim Gehen gezielt zu unterstützen oder zu entlasten."

Das Drei-Minuten-Fuß-Workout

Diese schnellen Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren, beispielsweise beim Zähneputzen oder am Schreibtisch.

1. Die Raupe: Die Zehen kraftvoll zusammenziehen und die Ferse nach vorne schieben. Den Fuß wie eine kleine Raupe vorwärtsbewegen – das trainiert vor allem die Muskulatur, die das Quergewölbe stützt.

2. Die Greif-Übung: Eine Socke oder einen Stift auf den Boden legen. Den Gegenstand mit den Zehen greifen und kontrolliert anheben. Das stärkt die Muskulatur und kann das Quergewölbe unterstützen – hilfreich vor allem bei Spreizfuß.

3. Der Zehenstand. Den Fuß langsam auf die Zehenspitzen rollen und kurz halten. Dann die Fersen wieder kontrolliert absenken – das kräftigt die Waden und stabilisiert das Sprunggelenk.

ANZEIGE

Wolfsburg hat einen neuen Experten

Mathias Heuberger ist sektoraler Heilpraktiker für Podologie



Foto: privat

Es gibt zahlreiche medizinische Indikationen am Fuß, die ohne ärztliche Überweisung nicht behandelt werden dürfen. "Wenn ein Patient beispielsweise mit einem eingewachsenen Zehennagel oder Nagelpilz zu uns kommt, darf ich ihn ohne ärztliche Diagnostik nicht behandeln", erklärt Mathias Heuberber.

Aber das ändert sich nun. Denn dank seiner sektoralen Heilpraktikererlaubnis hat er ab sofort die Befugnis, Anamnesen zu erstellen, Diagnosen zu stellen und Rezepte auszustellen.

Das erweitert sein Behandlungsspektrum und ermöglicht ab sofort die Versorgung von Patienten, die sonst keinen Zugang zu bestimmten podologischen Therapien hätten. "Während meiner umfassenden Weiterbildungsmaßnahme habe ich mein Wissen und Verständnis in Sachen Fußkrankheiten umfassend erweitert, und kann Patienten nun noch gezielter und effektiver behandeln."

ALLES FÜR IHRE FÜSSE:



- Modische Komfortschuhe
- Schuhe für Einlagen
- Schuhe in verschiedenen Weiten
- Spezialschuhe für Problemfüße
- Fußpflege

Korduan
SCHUHbegeistert
NATÜRLICH GUT GEHEN

Eichendorffstr. 3
38440 Wolfsburg
Tel. 0 53 61 - 1 25 87
Mo – Fr 10.00 – 14.00
Di, Do u. Fr 15.00 – 18.00 Uhr, Sa geschlossen

WALDLÄUFER · Finn Comfort · Ganter · Gabor · HARTJES · ara · solidus

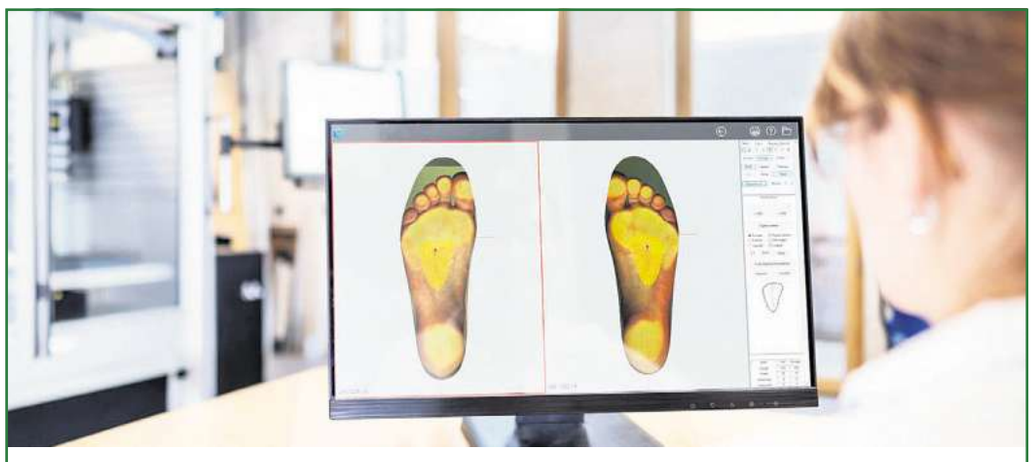
28642001_002426

Praxis für Podologie & med. Fußbehandlung | Ihre Füße in den besten Händen. | Seit 1969 im Dienst Ihrer Fußgesundheit



Schillerstraße 46 · 38440 Wolfsburg · Telefon: (05361) 16565 · www.fussdienst-heuberger.de

27205201_002426



EINLAGEN

Perfektion bis in die Fußspitze

Schuheinlagen benötigen etwa 75% aller Menschen. Unsere Füße müssen den ganzen Tag arbeiten.
Aus diesem Grunde sollten auch hier nur die besten Materialien und Einlagen verwendet werden.
Auch hier setzt das Sanitätshaus Bode auf modernste Technik. Alle Messungen für die Einlagenproduktion werden mit einem Digitalem Abdruck gemacht. Zudem ist eine dynamische Messung während des Laufens möglich. Alle Einlagearten bis hin zur CAD gefrästen Einlage sind möglich.

Wir nennen es Lösungen nach Maß.

Einlagen

Leistungsangebot

- Anfertigung orthopädischer Maßschuhe jeder Art
- Therapie- und Spezialschuhe
- Verband- und Vorfußentlastungsschuhe
- Orthopädische Schuhzurichtung an Konfektionsschuhen
- Diabetikerschutzschuhe
- Schuhe mit diabetesadaptierter Weichbettung
- Maßanfertigung von Business-Schuhen

u.v.m.



Alessandro-Volta-Str. 20, Wolfsburg
Hotline: 05361/29560

Ambulanzzentrum am Klinikum
Sauerbruchstr. 13,
Hotline: 05361/29560

Dummfrieser Ring 2-4,
Wolfsburg, Gifhorn
Hotline: 05361/29560

BODE
QUALITÄT LEBEN.

28476501_002426