

5ünf Dinge, die den Füßen gut tun!

Wussten Sie, dass uns unsere Füße im Lauf des Lebens ungefähr viermal um den ganzen Globus tragen? 200 Millionen Schritte! Und jeder einzelne wird von unseren Füßen abgefedert. Dabei müssen sie wegen der Stoßbelastung beim Auftreten mit weit mehr als dem Dreifachen unseres Körpergewichts fertig werden. Selbst wenn wir nur stehen und uns nicht bewegen, halten die 26 Knochen, 20 Muskeln und 114 Bänder der Füße unseren Körper im Gleichgewicht. Genügend Gründe, um ihnen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Und das geht ganz einfach mit unseren „5 Dingen, die den Füßen gut tun!“

Viel Spaß dabei!

1. Unterwegs auf freiem Fuß:

Die Füße müssen sich ohne schützende Schuhsohle beim Gehen ständig an die Unebenheiten im Boden anpassen, alle Muskeln werden gleichmäßig trainiert und die Wölbungen gewinnen an Kraft und Halt. Besonders für Kinder und Jugendliche trägt barfuß laufen zu einer gesunden Entwicklung des Fußes bei. „Der Fuß braucht Beschäftigung. Bieten wir ihm nicht genug an, kann es zu Fehlstellungen im Fuß mit Irritationen für das gesamte Muskel-Skelett-System kommen“, erklärt der Physiotherapeut Niels Backe vom RehaConcept. Also, Schuhe aus und auf abwechslungsreichen und unebenen Böden spazieren gehen. Vielleicht über die schönen Wiesen und Natursteinwege im Kurpark? Auch die ganz unterschiedlichen Naturböden des Siekertals und des Sielparks sowie die Rindenmulchbahn in der Bad Oeynhausener Schweiz bieten sich dazu an. Orientieren können Sie sich an den ausgeschilderten Walkingtrails. Beginnen sollte man mit kurzen Strecken auf weichem Untergrund und schon nach kurzer Gewöhnung erweisen sich die unbeschuhten Füße als erstaunlich geländegängig.

Grundsätzlich gilt: beim barfuß laufen genau auf den Untergrund achten. Denn Dornen, Insekten, Metallteile oder ähnliches können leicht zur Gefahrenquelle werden. Menschen mit Diabetes mellitus oder mit Gefäßkrankheiten sollten möglichst aufs barfuß laufen verzichten, da sie infolge der Krankheit ein gestörtes Schmerzempfinden haben und leichte Verletzungen an den Füßen erst spät bemerken.

2. „Kneteinheiten“ für die Füße:

Die Bewegung auf zwei Beinen ist eine physiologische Meisterleistung. Stehen, Laufen und Springen, dahinter steht ein komplexes Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln, Sehnen, Bändern und Nerven. Der Fuß ist der Dreh- und Angelpunkt der Bewegung. Weist er Fehlstellungen oder Muskelverspannungen auf, können sie sich auf den gesamten Körper – vom Knie über die Hüfte und Rücken bis zur Nacken- und Kopfpartie – negativ auswirken. Mit einer Fußmassage wird die Muskulatur gelockert, die Durchblutung angeregt und der gesamte Fuß entspannt. Auch durch die dauerhafte Fehlbelastung der Fußreflexzonen kann der ganze Organismus leiden.

Das RehaConcept bietet für 14 Euro Fußmassagen und für 16 Euro Fußreflexzonenmassage an. Telefonische Anmeldung unter: 05731-305 2000.

3. Fester Auftritt:

Eingezwängt in ungeeignetes Schuhwerk können die Füße vielfältige Schäden nehmen.

Nicht nur ein wackeliger Auftritt, sondern auch Schmerzen, Abnutzungerscheinungen in den Gelenken und Verformungen an den Zehen können entstehen. Schuhe mit einem geeigneten Fußbett oder mit individuell angepassten Einlagen leisten Abhilfe. Das Schuhhaus Koch an der Herforder Straße hält eine große Auswahl an modischen Komfortschuhen für Sie bereit. Dort findet man für jeden Fuß den passenden Schuh. Bei der Korrektur von Fehlstellungen nehmen die kompetenten Mitarbeiter des Schuhhauses eine genaue Analyse des Fußes vor, beispielsweise mittels Fußabdruck, visueller Darstellung des Fußes per Scanner und 3D-Digitizer oder mit der Messung der Druckverteilung beim Laufen im Schuh. Nach Auswertung aller Informationen werden die Einlagen z.B. durch eine CNC-Fräse individuell angefertigt – ob für den Sportschuh, den Stiefel, den Halbschuh, die Sandale oder sogar für die Pumps. Fast alles ist möglich und die Füße werden es Ihnen danken.

**Schuhhaus Koch
Orthopädie-Schuhtechnik,
Herforder Straße 80,
32545 Bad Oeynhausener,
www.schuhkoch.de.**

4. Wellness für die Füße:

Während wir die Hände hegen und pflegen, führen die Füße ein Schattendasein. Und das, obwohl sie äußerst sensibel sind. Eine gute Fußpflege ist nicht nur eine Frage der Ästhetik, sie kann durch die individuelle Beratung und Behandlung auch schwerwiegenden Folgeschäden vorbeugen. Gepflegte Füße mit intakter Haut sorgen zudem für einen besseren Schutz gegenüber Infektionen und es lässt sich auf ihnen einfach besser laufen. Die ausgebildete Fußpflegerin Boey Phor Tan Linke bietet in ihrem **Fußpflege- und Kosmetikstudio im Herz- und Diabeteszentrum NRW** eine fachkundige, kosmetische Fußpflege an.

**Terminvereinbarung unter:
05731-973014.**

Die medizinische Fußpflege, insbesondere für Menschen mit Diabetes mellitus oder Gefäßerkrankungen, wird im **Zentrum für Wundheilung des Diabeteszentrums** nach Verordnung durchgeführt.

Weitere Infos unter: www.hdz-nrw.de

5. Im Wechselspiel der Temperaturen:

Nach einem langen, heißen und anstrengenden Tag kommen müde Füße am besten mit Wechselbädern oder Wassertreten in einer Kneipp-Anlage, beispielsweise in der Bali-Therme oder im Badehaus II im RehaConcept, auf die Beine. Durch das Wechselspiel von Wärme- und Kältereizen werden die Gefäße trainiert, sich zu entspannen und zusammenzuziehen. Dieses Gefäßstraining wirkt sich positiv auf viele Organe des Körpers aus und steigert die Immunabwehr. Wer es natürlich mag, dem sei ein Spaziergang durch eine taufrische Wiese am Morgen oder das Waten durch einen Bachlauf empfohlen. Wichtig ist nur, dass die Füße anschließend gut abgerubbelt und gewärmt werden. Also, warme Socken nicht vergessen!

Wassertreten im RehaConcept kostet 1,50 Euro, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

**Bali Therme
Infos unter: www.balitherme.de**