



## Gesundheitstipp

# Gesunde Füße

### Da stehen wir drauf: gesunde Füße

Unsere Füße brauchen wir jeden Tag, sie tragen uns durchs Leben – aber trotzdem schenken wir ihnen selten unsere volle Aufmerksamkeit. Dabei beeinflussen sie unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden mitunter stark: Nicht nur, weil schmerzende Füße äußerst unangenehm und einschränkend sind, sondern weil Probleme an den Füßen sich auch schnell auf andere Körperbereiche ausdehnen und zu Knie-, Rücken- oder Nackenschmerzen führen können.

Hier kommen daher ein paar einfache Tipps, wie Sie Ihren Füßen regelmäßig etwas Gutes tun können.

### Fußgymnastik

Egal ob Sie im Beruf eher sitzen, laufen oder stehen: Bewegung ist für gesunde Füße wichtig, am besten mit gezielten Fußübungen. Sie stärken die Muskulatur und lösen Verspannungen. Probieren Sie es doch einmal hiermit: Lassen Sie die Füße in alle Richtungen kreisen. Heben Sie mit den Zehen eines Fußes ein kleines Handtuch oder ein ausgebreitetes Papiertaschentuch vom Boden auf und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie eine Zeitungsseite vor sich auf den Boden und versuchen Sie, diese mit beiden Füßen erst zu zerknüllen und dann wieder auf dem Boden glattzustreichen.

### Schön gepflegt

Gönnen Sie Ihren Füßen regelmäßige Fußbäder in handwarmem Wasser; das entspannt die Füße und den ganzen Körper gleich mit. Hornhaut entfernen Sie am besten direkt im Anschluss an das Fußbad mit einem Bimsstein. Cremem Sie Ihre Füße anschließend gut ein, so bleibt die Haut geschmeidig und widerstandsfähig. Die Fußnägel am besten immer kurz halten, damit sich unter den Nägeln keine unliebsamen Keime oder Schmutz sammeln können. Wichtig: Schneiden Sie Zehennägel immer gerade ab und feilen Sie die Ecken nur leicht, so verhindern Sie, dass Fußnägel einwachsen.

### Sommerlaune für die Füße

Frisch gepflegt und luftig in Sandalen: Unsere Füße dürfen im Sommer gerne oft an die Luft, wenn es der Arbeitsplatz erlaubt. Ziehen Sie, wann immer möglich, die Schuhe in der Freizeit auch mal ganz aus. Denn barfuß laufen tut unseren Füßen besonders gut: Unterschiedliche Untergründe trainieren die feinen Muskeln in den Füßen und stimulieren die Fußsohlen.

### Das richtige Schuhwerk

Nicht alle schicken Schuhe sind auch gut für unsere Füße, denn unser Schuhwerk hat maßgeblichen Einfluss auf unsere Fußgesundheit. Achten Sie beim Schuhkauf daher unbedingt auf eine gute Passform. Lassen Sie Ihre Füße immer wieder professionell vermessen, damit Sie zur richtigen Schuhgröße greifen. Und setzen Sie auf Schuhe aus atmungsaktivem Material wie Leder statt auf Plastik; das sorgt für ein gutes Fußklima. Bei Fußfehlstellungen helfen orthopädische Einlagen.

### Was tun bei Fußproblemen?

Andauernde Schmerzen sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Einige Fußbeschwerden können Sie aber auch selbst behandeln: Gegen Fußpilz helfen Cremes oder Sprays aus der Apotheke. Antibakterielle Fußdeos wirken unangenehm riechenden Füßen entgegen. Blasenpflaster lindern den Druckschmerz in geschlossenen Schuhen. Und geschwollene Füße im Sommer freuen sich über kühlende Gels und eine Pause, in der sie hochgelagert oder sanft massiert werden.

# BARMER