

- Anzeige -

Gut zu Fuß · Ihren Füßen zuliebe!

Tag des Fußes am 29.6.2014



Kinderfüße ausmessen lassen

Viele Kinder tragen Schuhe, die zu groß oder zu klein sind, zu schwer oder zu steif, so dass die Füße nicht optimal abrollen können. Dabei ist es wichtig, dass Schnürer, Sneakers und Co. leicht und flexibel sind, optimal passen und einen sicheren Halt bieten. Wie Untersuchungen gezeigt haben, kann falsches Schuhwerk zu späteren Fußdeformationen sowie Hüft- und Rückenbeschwerden führen. So leiden etwa 15 Millionen Deutsche unter schmerzhaften Fehlstellungen, obwohl angeborene Fußschäden eher die Ausnahme sind. Bei Kindern sind zu große oder zu kleine Schuhe besonders

gefährlich, da ihre Füße noch weich und formbar sind. Tragen die Mädchen oder Jungen zu kleine Schuhe, werden die Füße gestaucht, bei zu groß gekauften Schuhen hat der Fuß im Mittelbereich keinen Halt und rutscht in die Schuhspitze.

Optimal ist ein Spielraum von neun bis 15 Millimetern im Schuh. Um sicherzugehen, dass die neuen Frühlings- und Sommerschuhe gut passen, sollten Eltern daher die Füße vor dem Schuhkauf genau ausmessen lassen. Ein prüfender Daumendruck auf die Schuhspitze reicht nicht aus, da die Kleinen oft reflexartig die Zehen einziehen.



Foto: Juza_pixelio.de

Fußschweiß verhindern

Ein unangenehmes Problem, das nicht nur die Nase stört: Fußgeruch. Durch übermäßiges Schwitzen weicht die Haut an den Füßen auf, Erreger können so leichter eindringen, die Gefahr einer Pilzinfektion steigt. Experten raten deshalb zur Fußpflege mit

speziellen Fußcremes und -deos mit Zinkoxid. Auch gerbsäurehaltige Fußbäder können das Leiden lindern.

Ebenfalls wichtig: Dieselben Schuhe nicht zwei Tage hintereinander tragen, und nur Schuhwerk aus Leder verwenden.

Die verschiedenen Fußtypen

Fuß ist nicht gleich Fuß. Es gibt verschiedene Fußtypen. In der Fußtypbestimmung unterscheidet man grob zwischen drei Fußformen. Etwa 60 Prozent der Menschen haben „ägyptische“ Füße: Die große Zehe ist die längste, die restlichen bis zum kleinen Zeh werden immer kürzer.

Jeder Vierte hat einen „römischen“ Fuß, bei dem alle Zehen etwa gleich lang sind. Nur 15 Prozent leben auf „griechi-

schem“ Fuß mit einer längeren zweiten Zehe. Für „griechische“ Füße sind langgezogene, für „römische“ eher breite und für „ägyptische“ eher naturgeformte Schuhe besser geeignet. Das ist jedoch nur eine erste Einteilung. Denn kein Fuß wie der andere: Größe, Breite, Form, Spann und Ferse machen jeden Fuß zu etwas. Besonders, dem viele Schuhe mit ihren Standardleisten nicht gerecht werden können.

Facts zum Fuß

- Je nach Beruf gehen wir täglich durchschnittlich 10.000 Schritte
- 92 Prozent der Deutschen haben Sorgen mit ihren Füßen
- Zu den häufigsten Fußproblemen gehören Hornhaut und trockene Haut
- Im Fuß befinden sich rund 7.000 Nerven
- Im Fuß befinden sich mehr Schweißdrüsen als irgendwo anders am Körper: 3.000 auf 6,5 Quadratzentimeter: Das sind etwa 125.000 an jedem Fuß!

Fuß- und Handpflegepraxis SABINE FUHR

Fußpflege · Fuß Spa · Fußfrench
Handpflege · Professionelle Maniküre
Paraffinbehandlungen · Geschenkgutscheine
Verkauf von Pflegeprodukten
Auf Wunsch auch Hausbesuche



Termine nach Vereinbarung.

Sonnenhang 7-9 · 65326 Aarbergen-Hausen
Telefon 06120/9799638 · Mobil 0157/83557431
www.fusspflege.binnis-lifestyle.com

Die Verwöhn-Oase
für Ihre Hände und Füße!

Mehr Bewegung tut Not

Die Fußmuskulatur gehört zu den Muskelgruppen, die bei Kindern oft unterentwickelt sind, wie dramatische Studienergebnisse zeigen: 98 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur noch 40 Prozent

haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind. Grund dafür ist vor allem ein Mangel an Bewegung, der oft schon in frühen Jahren zu Haltungsschäden führt (Kid-Check, Universität des Saarlandes).



Foto: Luise_pixelio.de

Fußfalle Flip-Flop

Nicht nur High Heels und Stiletto schaden den Füßen. Auch auf flachen Sohlen kann man schnell zum Fall für den Orthopäden werden: Ballerinas und Mokassins geben den Füßen nicht genug

Halt, wenn sie weder ein vernünftiges Fußbett noch stabile Fersenkappen haben. Die Zehen müssen sich gleichsam an die Sohle krallen und verknöchern. Besonderer Härtefall sind Flip-Flops.