



In den besten Händen

Sie tragen uns durchs Leben und kriegen kaum Aufmerksamkeit. Nicht gerade die feine Art. Wie man mit den Füßen richtig umgeht, sagt uns die Podologin. Dazu ein paar Zehen-Workouts und die neusten ästhetischen Massnahmen.

Text **Monica Congiu**

Haben alle Frauen Fussprobleme?

Die meisten. Immerhin legen sie allein beim Shoppen rund 200 Kilometer im Jahr in High Heels zurück. Klar, dass das zu Hühneraugen, Problemen wie einem Rollnagel oder Deformationen wie der Reiterzehe führen kann. Letzteres ist der Fall, wenn sich ein Zeh über seinen Nachbarn schiebt.

Wie schafft man da Abhilfe?

Beim Rollnagel, der sich ziegelartig quer zur Wuchsrichtung wölbt, wird vorübergehend eine Spange eingesetzt. Bei der Reiterzehe gibt es Druckschutzhilfen, Zehenrichter und Orthesen, das sind Zehenstützen aus Knetmasse.

Sehen Sie nur Leute mit Malaises?

Nicht nur. Manche wollen einfach unter hygienischsten Bedingungen zu gepflegten Füßen kommen – und das bei einem Profi, der die richtigen Instrumente hat. Ein Skalpell zum Beispiel dürfen Kosmetikerinnen nicht benutzen. Aber klar, Podologen sind auf starke Verhornungen, eingewachsene Nägel und schmerz-

hafte Nagelveränderungen spezialisiert. Diese entstehen unter anderem auch durch Sportverletzungen oder durch falsches Schneiden oder Reissen.

Was sind die häufigsten Fehler bei der Pediküre zu Hause?

Manche stutzen die Nägel zu kurz. Dabei muss die Kante spürbar sein, wenn man über die Zehenkuppe fährt. Sonst schiebt sie sich gegen den Nagel, und das Gewebe kann sich entzünden. Überdies schneiden viele ihre Nägel rund anstatt gerade. Nur, wenn die Ecken fehlen, kann der Nagel einwachsen, weil er sich rollt. Und oft wird die Nagelhaut geschnitten statt zurückgeschoben. Dabei kann es kleine Risse geben, in die Bakterien eindringen und Entzündungen verursachen. Viele verwenden zudem scharfkantige Instrumente. Das erhöht die Verletzungsgefahr.

Braucht es ein Fussbad?

Nicht zwingend, ich arbeite lieber ohne. Bäder machen die Haut zu weich, und man entfernt automatisch zu viel Hornhaut. Wer sie jede Woche abhobelt, darf

sich nicht wundern, wenn sie immer dicker wird. Besser ist es, nur das Nötigste zu entfernen und die Haut mit urehaltiger Lotion zart zu pflegen.

Was raten Sie Frauen, die täglich High Heels tragen?

Regelmässige Besuche bei der Podologin! Gepflegte Füße sind nicht nur schöner, sondern auch widerstandsfähiger. Und die Hornhaut durch Eincremen in Schach halten. Weil geschmeidige Haut weniger anfällig für Druckstellen ist. Auch soll man nur in Qualitätsschuhe investieren, denn sie haben einen gepolsterten Ballenbereich und eine gute Absatzstatik. Beides erhöht den Trag- und den Gehkomfort unwahrscheinlich.

YVONNE SIEGENTHALER hat im Spa des «Victoria-Jungfrau» in Interlaken gearbeitet. Sie ist Mitglied des Zentralvorstands des Schweizerischen Podologen-Verbandes (SPV). Fusspflegerinnen unter podologie.ch.

Sie wissen, dass die Füße hochempfindliche Körperteile sind? In ihnen befinden sich mehr Sinneszellen als im Gesicht. Ihre rund 72000 Nervenbahnen sind direkt mit dem Gehirn verlinkt.



Ob wir mit beiden Füssen fest und ausbalanciert auf dem Boden stehen, beeinflusst auch unsere Psyche und wirkt sich auf unser seelisches Wohlbefinden und sogar auf das Leistungsvermögen aus.

kels pressen, Hände vor der Brust falten. Sie merken, es geht um die Balance. Es sind die 26 Knochen, 36 Gelenke und über 100 Muskeln Ihres Fusses, die Ihren Körper im Gleichgewicht halten. Aber daran denken Sie jetzt besser nicht, sonst verlieren Sie es. Die Übung kräftigt die gesamte Fussmuskulatur.

Wache Zehen

Eine Lieblingsübung des Zürcher Faszienexperten und Erfinders von Rolfyoga Aleš Urbanczik: Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden, die Füsse zeigen gerade nach oben. Recken Sie beide grossen Zehen so weit wie möglich nach vorn und dann nach hinten – aber ohne die restlichen zu bewegen! Was merken Sie? Vermutlich, dass die Funkverbindung vom Kopf zum Fuss massiv gestört ist. Aber: Sie haben da unten zehn lernfreudige Schülerlein, die zu neuem Leben erweckt werden möchten. Laufen Sie daheim barfuss, um Ihre meist eingepferchten Füsse zu kräftigen, und heben Sie mit den Zehen ruhig mal etwas vom Boden auf, ein Geschirrtuch, einen Stift oder eine Münze.

BODENHAFTUNG

SCHON BEI VIER-ZENTIMETER-ABSÄTZEN RUTSCHEN DIE ZEHEN NACH VORN UND KRALLEN SICH FEST. DAS SCHADET AUF DAUER DEM GANZEN BEWEGUNGSAPPARAT. DIESE YOGA-ÜBUNGEN SORGEN FÜR AUSGLEICH.

Berg

Das ist die erste Position, die man im Yoga lernt (Tadasana). Sie zeigt den Füssen, dass sie das Fundament sind. Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie die Zehen an, legen Sie sie breit gefächert ab. Verteilen Sie Ihr Gewicht auf den grossen und den kleinen Zeh, die äussere Kante und die Fersenmitte. Prägen Sie sich dieses Gefühl der Stabilität ein. Die Erinnerung

hilft Ihnen, in hohen Schuhen das Gewicht nicht nur auf den Ballen zu tragen.

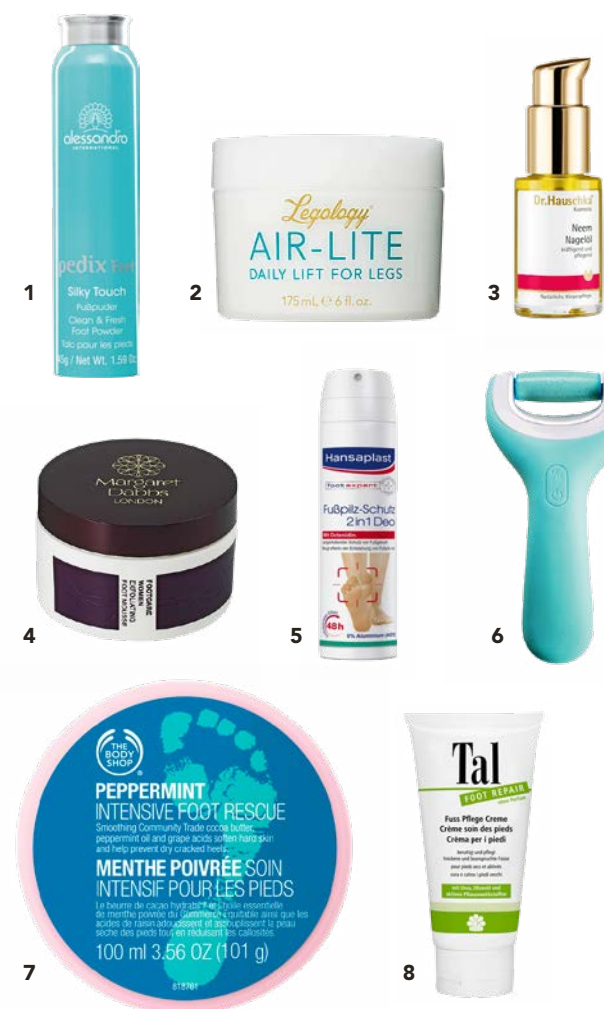
Hund

Der nach unten schauende Hund (Adho Mukha Svanasana) beugt schmerzenden Fersen vor und dehnt die Achillessehne. Er sieht aus wie ein umgedrehtes v. Beginnen Sie auf allen vieren, die Hüften sind über den Knien, die gespreizten

Hände senkrecht unter den Schultern. Stossen Sie sich nun hoch. Die Beine und der Rücken sind gerade. Versuchen Sie, die Fersen abzustellen. Forcieren Sie nichts, üben Sie lieber regelmässig!

Baum

Der Baum (Vrikshasana) sagt uns: Bleib standhaft! Mit geschlossenen Füssen gerade hinstellen, einen Fuss an die Innenseite des Oberschen-



Laufburschen

Sie tragen uns im Laufe des Lebens rund viermal um den Erdball. Ist es da zu viel verlangt, sie vor dem Einschlafen mit Fusscreme zu besänftigen?

- 1 Alessandro** Hält die Füsse trocken. Fusspuder Silky Touch, Fr. 16.90.
- 2 Legology** Bei aufgeschwollenen Füssen und Beinen. Air-Lite Daily Lift For Legs, ca. Fr. 85.–, bei niche-beauty.ch.
- 3 Dr. Hauschka** Ein paar Tröpfchen wirken auf den Nägeln Wunder. Neem-Nagelöl, ca. Fr. 28.–.
- 4 Margaret Dabbs** Peeling-Mousse mit Teebaumblättern und Bimssteinpulver. Exfoliating Foot Mousse, ca. Fr. 27.–, bei niche-beauty.ch.
- 5 Hansaplast** Das Deo gegen Fusspilz. Fresh Active Foot Spray, Fr. 5.50.
- 6 Scholl** Elektrischer Hornhautentferner, auch für unter die Dusche. Velvet Smooth Pedi Wet & Dry, Fr. 69.95.
- 7 The Body Shop** Gegen Risse an den Fersen. Peppermint Intensive Foot Rescue, Fr. 19.90.
- 8 Tal** Der Klassiker mit Urea. Balsam Forte, Fr. 12.90.

FOTOS: Thema Yeste/Trunk Archive (1), Arthur Bélébeau/Trunk Archive (1)

Lifting für die Füsse

Ein schöner Rücken

Faltige Haut an den Zehen, durchscheinende Adern und Sehnen am Rist: Die Füsse verraten das wahre Alter. «Eine Unterfütterung mit Hyaluronsäure verschönert den Fussrücken und lässt sogar Hühneraugen schmerzfrei verschwinden. Die Füsse sehen neun Monate lang attraktiver aus», sagt Petra Becker-Wegerich, Fachärztin für Dermatologie und Ästhetische Dermatologie aus Meilen.

Cinderella-Syndrom

So wie die bösen Schwestern von Aschenputtel schneiden Ärzte in den USA die Füsse ihrer Patientinnen für High Heels zurecht. Zwar säbeln sie bei der sogenannten Cinderella-Operation nicht wie im Märchen ganze Zehen und Fersen ab, aber entfernen den platzraubenden Grosszehenballen und richten Hammerzehen, die sich durchs Tragen zu enger Schuhe permanent nach oben krümmen. In der Schweiz ist der Traum, in einen schmalen, hohen Schuh zu passen, für Chirurgen kein Operationskriterium. «Cinderella-OP's führe ich nur bei deformierten Füssen durch, gesunde rühre ich grundsätzlich nicht an. Und Zehen verkürze ich, wenn es im Rahmen einer funktionellen Korrektur nötig ist», sagt Urs Graf, Gründer und ärztlicher Leiter des Fusszentrums Klinik Pyramide am See, Zürich.

Schweiss und Schmerz

In den USA injiziert man Botox auch am Fuss, um übermässige Transpiration zu verhindern. Oder zur Polsterung des Ballens, zusammen mit Hyaluron, damit man in hohen Hacken keine Qualen mehr erleiden muss. Nur: Allein die Injektion sei bereits eine Höllenpein und werde bei uns selten durchgeführt, sagt Mandana Péclard, Fachärztin für Hautprobleme und ästhetische Medizin. «Legen Sie sich lieber ein Silikonpolster in die Schuhe», lautet ihr Rat.