Der Wellness-Guide für die Füße

INHALTSVERZEICHNIS

Unzufriedenheit in puncto Füße	S. 4
Fußfehlstellungen: Ein kurzer Überblick	S. 4
Füße sind sehr individuell: Die verschiedenen Fußtypen	S. 8
Füße: die Mikro-Landkarte des Körpers	S. 13
Die Selbstmassage	S. 14
Wellnessprogramm für das Wochenende	S. 27
Gönnen Sie Ihren Füßen eine Auszeit – es lohnt sich!	S. 29

Der Wellness Guide für die Füße

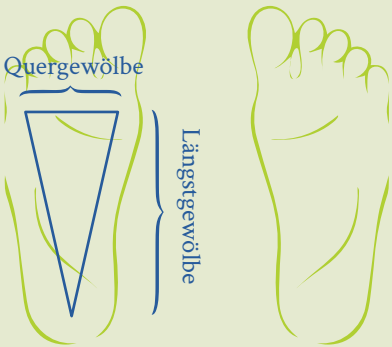
Sie haben heute vermutlich ungefähr 5.000 Schritte zurückgelegt – denn so viele Schritte laufen wir pro Tag. Hochgerechnet auf ein Leben von 70 Jahren sind das 127.750.000 Schritte. Sie umrunden innerhalb Ihres Lebens zu Fuß also mehrmals die Erde. Woran Sie bei diesen beeindruckenden Zahlen vermutlich nicht denken und wahrscheinlich auch den ganzen Tag über nicht gedacht haben sind Ihre Füße. Dabei lastet bei jedem einzelnen Schritt ungefähr das viereinhalbfache Körpergewicht auf dem Fuß. Erstaunlich, dass unsere Füße sogar noch mehr leisten würden, wenn sie müssten. Beim Laufen oder Springen federn sie zum Beispiel das Neunfache des Körpergewichts ab. Außerdem sind sie bei jedem Schritt für die Stabilisierung und das Halten des Gleichgewichts verantwortlich.

Unzufriedenheit in puncto Füße

Fußschmerzen und Fußfehlstellungen sind weitverbreitete Probleme in der deutschen Bevölkerung. Einer Umfrage aus dem Jahr 2017 zufolge sind nur 38 Prozent der Deutschen zufrieden mit dem Zustand ihrer Füße. Gleichzeitig halten nur etwa 60 Prozent Fußpflege für wichtig oder sehr wichtig. Dabei sind die Fußprobleme vielfältig. Von rissiger Haut sind etwa 23 Prozent, von kalten Füßen 25 Prozent und schmerzenden Füßen noch knapp 20 Prozent betroffen. Hinzu kommen Probleme mit den Fußnägeln, über die immerhin jeder Zehnte Deutsche klagt, seien es eingewachsene Fußnägel oder Pilzbefall.

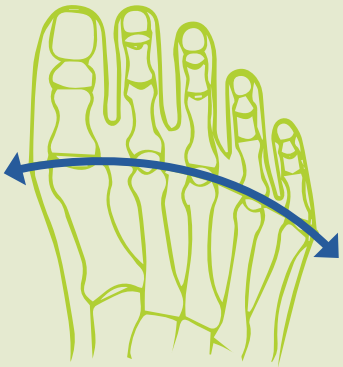
Fußfehlstellungen: Ein kurzer Überblick

Vorweg ist festzuhalten, dass es in der Natur selten etwas Perfektes gibt. Das gilt auch für unsere Füße. Der perfekte Fuß ohne jegliche Fehlstellung stellt demnach nur häufig die Ausnahme dar. Ob eine Fehlstellung Probleme verursacht, kommt jedoch auf das Ausmaß der Abweichungen an. Ihre Füße haben ein Längs- und ein Quergewölbe.



Das Längsgewölbe bezeichnet den leichten Bogen, den der Fuß normalerweise von den Zehen zu der Ferse beschreibt. Das Quergewölbe spannt sich je nach Betrachtungsweise von Innen- zur Außenseite, oder umgekehrt, auf. Ist eines dieser, normalerweise bei gesunden Füßen (physiologisch), vorhandenen Gewölbe abgeflacht, spricht man von Fußfehlstellungen. Die Betroffenheit in der deutschen Gesellschaft variiert jedoch stark. Es wird allerdings davon ausgegangen, dass bei fast 70 Prozent der Erwachsenen eine Fußfehlstellung vorliegt.
Doch welche Fußfehlstellungen gibt es überhaupt? Ein Überblick:

- Spreizfuß (häufigste Fußfehlstellung): Beim Spreizfuß sind die Mittelfußknochen weiter auseinandergespreizt. Dies führt dazu, dass sich das Quergewölbe absenkt und die Mittelfußknochen mehr belastet werden. Diese Belastung führt zu Druckstellen, Schwielen, Schmerzen und mit der Zeit auch zu weiteren Fehlstellungen der Zehen.



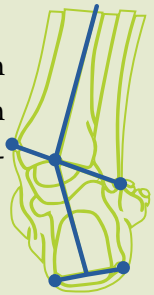
Spreizfuß

- Senk- und Plattfuß: Hierbei ist das Längsgewölbe abgeflacht, sodass sich der Fuß insgesamt weiter absenkt. Normalerweise berührt der mittlere Teil des Fußes auf der Innenseite nicht den Boden. Der Plattfuß ist die Extremform. Hier liegt die Innenseite des Fußes tatsächlich platt auf dem Boden.

Senkfuß

Plattfuß

- Knickfuß: Bei dieser Fußfehlstellung ist vor allem das Sprunggelenk betroffen. Der Fuß knickt nach innen weg. Dies geht häufig mit einem Senk- beziehungsweise Plattfuß einher.



- Hohlfuß: Hierbei handelt es sich quasi um das Gegenteil des Plattfußes. Das Längsgewölbe ist stärker ausgeprägt als normal.

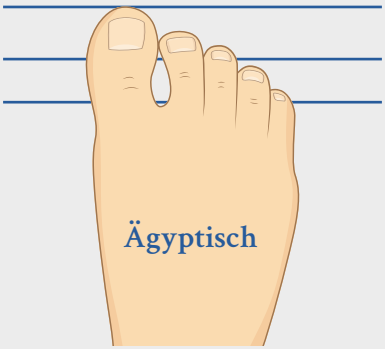
- Spitzfuß: Bei der Spitzfußfehlstellung kann die Ferse aufgrund einer krankhaften Verkürzung der Wadenmuskulatur nicht auf den Boden absinken. Ein Abrollen ist dementsprechend nicht möglich.

In der Regel handelt es sich um harmlose Abweichungen von der Norm, die keine Beschwerden verursachen. Trotzdem kann es sinnvoll sein, vorbeugend einen Orthopäden einen Blick auf die Füße werfen zu lassen. Insbesondere, wenn bei größerer Belastung wie Sport Schmerzen auftreten oder die Füße Druckstellen aufweisen. Auch Laufanalysen führen zu mehr Klarheit bei der Diagnose. Hierbei handelt es sich um Untersuchungen, die Sanitätshäuser anbieten. Diese untersuchen dabei das Abrollverhalten der Füße und das Fußgewölbe. Die Ergebnisse geben Aufschluss darüber, ob eine schwere Fußfehlstellung vorliegt und ein Arzt aufgesucht werden sollte.

Füße sind sehr individuell: Die verschiedenen Fußtypen

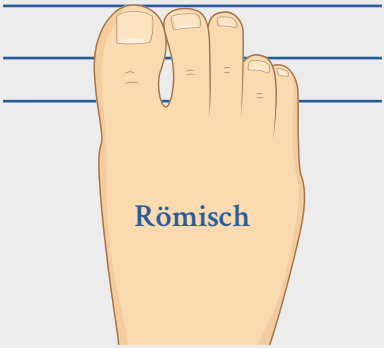
Es gibt tatsächlich unterschiedliche Typen von Füßen. Ausschlaggebend dafür ist die Länge der Zehen. Die drei hierzulande häufigsten Fußtypen sind der ägyptische, der römische und der griechische Fuß.

- Beim ägyptischen Fuß ist der große Zeh der Längste. Die kleinen Zehen fallen schräg ab. Mit etwa 50 Prozent ist dies die dominante Fußform in Mitteleuropa.



- Der griechische Zeh zeichnet sich durch einen langen Zeigezeh, der den großen Zeh überragt, aus. Die übrigen kleinen Zehen fallen schräg ab. Es handelt sich mit 40 Prozent um den zweithäufigsten Fußtyp in Mitteleuropa.

- Der römische oder auch romanische Fußtyp wird durch mehr oder weniger gerade Zehen, die in einer Linie enden, charakterisiert. Mit 10 Prozent ist er in Mitteleuropa eher selten anzufinden.



- Der germanische Fuß mit längerer großer Zehe und etwa gleichlangen übrigen Zehen ist in Mitteleuropa nur noch sehr selten zu finden.

Neben der Zehenlänge findet auch die Fußgeometrie als Maßstab für den Fußtyp Verwendung:

- Germanischer Fußtyp: Dieser ist eher sichelförmig und in der Ferse schmaler als im Vorfuß.
- Angelsächsischer Fußtyp: Der Fuß ist gerade und schmal mit dominanter großer Zehe.
- Baltischer Fußtyp: Ist eine Sonderform des angelsächsischen Typs mit noch dominanterer große Zehe und breiterer Ferse.
- Romanischer Fußtyp: Dieser zeichnet sich durch einen insgesamt breiten Fuß aus.

Exkurs: Eingewachsene Fußnägel

Das schmerzhafte Problem kennen Sie sicher. Ein Zehennagel wächst in die empfindliche Haut des Nagels ein. Folgen sind Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Alltag, insbesondere in engen Schuhen oder bei Belastung. Selbst kleinste Wunden verursachen dann starke Schmerzen.

Was können Sie selbst tun?

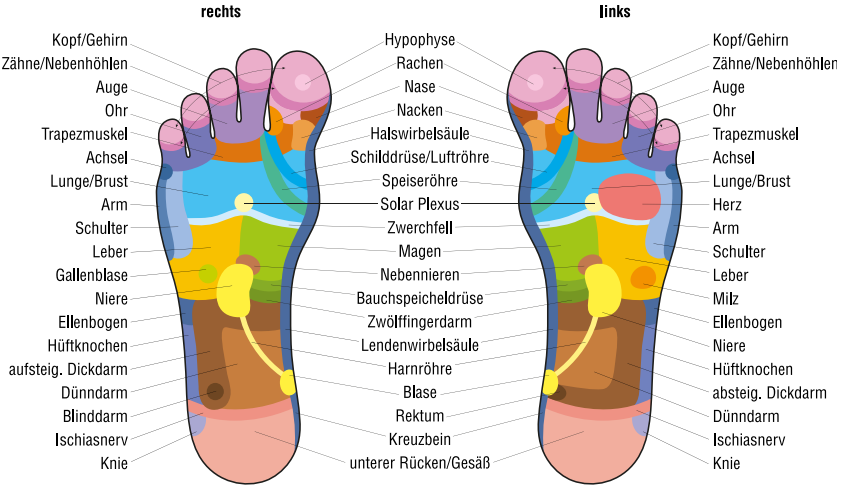
Die Haut, in die der Nagel fälschlicherweise eingewachsen ist, muss vorsichtig zur Seite geschoben werden, sodass die Wunde heilt und der Nagel normal weiterwächst. Das können Sie selbst unterstützen, indem Sie den Nagel in einem warmen, seifenhaltigen Fußbad reinigen und etwa 10 bis 20 Minuten einweichen. Die Haut schieben Sie dann relativ einfach vom einwachsenden Nagelrand weg. Nach dem Bad und nach jedem Kontakt mit Wasser ist es wichtig, den Fuß gründlich abzutrocknen. Um die Wundheilung zu unterstützen, sind antiseptische und entzündungshemmende Tinkturen, Gele oder Salben hilfreich. Sie beugen Infektionen vor und beruhigen die Haut. Häufig heilen die kleinen Wunden aber auch von selbst. Wichtig ist, dass nichts auf die Wunden drückt oder an ihnen scheuert. Deshalb sollten Sie so häufig wie möglich barfuß laufen oder Socken tragen, sowie die Nachbarzehe beispielsweise mit einem kleinen Schaumstoff- oder Silikonkeil fernhalten.

Sind Sie sich mit der Behandlung unsicher, können sie eine medizinische Fußpflege (Podologie) in Anspruch nehmen. Haben Sie häufiger Probleme mit eingewachsenen Zehennägeln oder entzünden sich die Wunden stark, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Füße: die Mikro-Landkarte des Körpers

Füße sind viel mehr als einfach nur das Körperteil, auf dem wir uns ein Leben lang fortbewegen. Sie stehen über tausende Nervenenden mit dem gesamten Körper in Kontakt. Dabei kann man sich die Fußsohle wie eine kleine Landkarte vorstellen, auf der jeder Bereich des Körpers abgebildet ist.

Die Fußreflexzonen



Diese Theorie hat große Tradition. Sie geht auf die ayurvedischen Massagetradition, die historische Thai-Massage und die chinesische Tuina zurück. Die chinesische Tuina ist eine selbstständige Massageform, die zu den fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zählt. In unseren Regionen gilt der amerikanische Hals-Nasen-Ohren-Arzt William Fitzgerald (1872–1942) als Vorreiter in der neueren Reflexzonenmassage. Dabei ist nicht zwangsläufig eine professionelle Fußpflege oder gar der Gang zum Arzt notwendig, um den eigenen Füßen etwas Gutes zu tun.

Die Selbstmassage

Ja, Sie haben richtig gelesen. Sich selbst zu massieren, mag auf Anhieb etwas seltsam klingen, ist allerdings eine sehr gute Möglichkeit, Ihren Füßen zu Entlastung zu verhelfen. Dabei gibt es viele verschiedene Möglichkeiten und Techniken. Der große Vorteil liegt in der Unabhängigkeit. Sie können immer, jederzeit und überall loslegen. Wenn Sie nach einem anstrengenden Tag abends auf dem Sofa eine schmerzhafte Verspannung bemerken, starten Sie am besten sofort mit der Selbstmassage Ihrer Füße. Das hat zudem den Vorteil, dass das Warten auf einen Termin bei Ihrem Masseur oder Physiotherapeuten entfällt. Aber auch auf der Arbeit, im Büro, wo wir häufig Stunden auf Bürostühlen in ein und derselben Haltung verbringen, lösen Sie mit den richtigen Techniken verkrampfte Muskeln von selbst.

Die Positionen zur Selbstmassage

Egal ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, mit Hilfsmitteln oder ohne – die Selbstmassage führen Sie ganz einfach und schnell durch. Dabei bietet es sich an, die Körperposition je nach zu bearbeitendem Körperteil auszusuchen. Die Nackenmuskulatur, die bei vielen Menschen eine Problemzone ist, kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen massiert werden. Für den Rücken sind meist Hilfsmittel notwendig. Einfacher ist die Massage natürlich mit einem Partner durchführbar. Hier kann man sich vollkommen entspannen und Partner übernimmt die Arbeit. Regionen, die allein schwer zu erreichen sind, sind für den Partner darüber hinaus natürlich leichter zu erreichen.

Die verschiedenen Techniken für Fußreflex-massagen

Natürlich benutzen Sie für die Selbstmassage ihre Hände, doch auch hier gibt es Unterschiede. Sie können die Finger-Technik anwenden und Zeige-, Mittel- und Ringfinger mit Druck über den Muskel ziehen. Oder Sie greifen zur Daumen-Zeigefinger-Technik, bei der Sie punktuell Druck mit dem Daumen ausüben und ihn gleichzeitig mit dem Zeigefinger unterstützen.

Eine andere Technik ist die Knöcheltechnik. Dabei schließen Sie Ihre Hand zu einer lockeren Faust, ohne die Finger jedoch ganz einzurollen. Anschließend üben Sie mit ihren Knöcheln Druck auf die zu massierende Stelle aus.

Hilfsmittel zur Selbstmassage

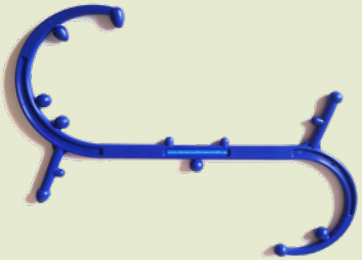
Hilfsmittel erweitern die unterschiedlichen Selbstmassagetechniken, sind jedoch kein absolutes Muss. Mittlerweile finden sich viele Produkte aus allen Preisklassen, dennoch ist es nicht notwendig, viel Geld auszugeben. Beschränken Sie sich am besten auf ein oder zwei für Sie persönlich sinnvolle Hilfsmittel und perfektionieren Sie deren Anwendung.

- Massageball: Angefangen bei der Größe eines Tischtennisballs, gibt es sie mittlerweile in allen erdenklichen Größen und Farben. Das Prinzip ist jedoch simpel und bei allen gleich. Sie sind aus recht festem Material, sodass sie nur sehr wenig nachgeben. Setzen oder legen Sie Ihren Fuß also auf einen solchen Ball, wird der Druck an das Gewebe weitergegeben. Die Idee dahinter ist, auch schwer erreichbare Körperstellen selbst massieren zu können.

- Faszienrolle: Sie besteht ebenfalls aus eher unnachgiebigen Material. Mit der Faszienrolle bewegen Sie Ihren Fuß und massieren dessen Muskeln durch den entstehenden Druck selbst. Die Anwendung muss allerdings gelernt und sorgsam durchgeführt werden, damit sie wirksam ist und nicht zu Verletzungen führt. Ein Physiotherapeut oder ein geschulter Fitnesstrainer in einem Fitnessstudio können Ihnen hierbei helfen. Auch im Internet finden sich zahlreiche Anleitungsvideos. Um Verletzungen zu verhindern ist besonders als Anfänger wichtig, es langsam angehen zu lassen. Hektische, schnelle Bewegungen sollten Sie vermeiden. Außerdem sollten Sie sich zuvor kurz aufwärmen und mit einfachen Übungen beginnen.

- Massagestab: Hierbei handelt es sich um meist gebogene Stäbe aus Kunststoff oder Holz, die an ihrem Ende eine kleine Verdickung haben. Mit dieser können Sie Muskeln präzise massieren. Vorteil dieses Hilfsmittels ist, dass Sie im Vergleich zu den Techniken mit den eigenen Fingern weniger Kraft aufwenden.

- Bodybackbuddy: Es handelt sich um ein günstiges Hilfsmittel zur Triggerpunkt-Massage. Der geschwungene Plastikstab hat dabei Fortsätze unterschiedlicher Dicke und Länge. Mit Hilfe des Stabs können Sie auch schwer zu erreichende Stellen bearbeiten. Zum Handling gibt es zahlreiche Anleitungen und Erklärvideos.



Do it yourself: Fußmassage zum selber machen

Das Massieren der eigenen Füße mag zu Beginn etwas befremdlich wirken, ist aber eine tolle Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. Schließlich belasten Sie Ihre Füße jeden Tag. So pflegen Sie nicht nur die Füße selbst, sondern gleich Ihren gesamten Körper.

DIE SCHWEDISCHE FUSSMASSAGE

Die schwedische Massage wurde vom Schweden Pehr Henrik Ling entwickelt und wird heute noch als Synonym für die klassische Massage verwendet. Die schwedische Massage ist eine medizinische Massage, die nicht mit reinen Wellness-Massagen verwechselt oder gleichgesetzt werden sollte. Sie dient nicht ausschließlich der Entspannung, sondern auch der Durchblutungsförderung und Stoffwechselanregung. Die Haupttechniken der schwedischen Massage sind Klopfen, Vibration, Kneten und Streichen.
Das **Streichen (Effleurage)** stellt dabei den ersten Schritt dar. So lokalisieren Sie Verspannungen und Verhärtungen im Gewebe.

Anschließend wird durch **Knetung (Petrissage)** die Durchblutung des Gewebes angeregt. Dies ist förderlich für den Abtransport von Schadstoffen aus dem Gewebe.

Durch **Reibung (Friktion)** mit den Fingerspitzen oder Fingerknöcheln lassen sich Verspannungen gezielt lösen.

Die anschließende **Klopfung (Tapotement)** hilft dabei, das Gewebe weiter zu lockern.

Hinweis

Die schwedische Massagetechnik zu erlernen und zu Hause selbst durchzuführen, bedarf Übung. Die Techniken füllen ganze Lehrbücher und sind häufig Bestandteil unterschiedlicher Massage-Workshops. Außerdem kann die schwedische Massage sehr intensiv ausfallen. Deshalb sollten Sie jedoch keinesfalls direkt aufgeben! Mit etwas Praxis wird Ihnen die schwedische Fußmassage von Mal zu Mal leichter fallen - und die medizinischen Vorteile sind es definitiv wert, einige Male zu üben.

- ## DIE TIEFENGEWEBSMASSAGE

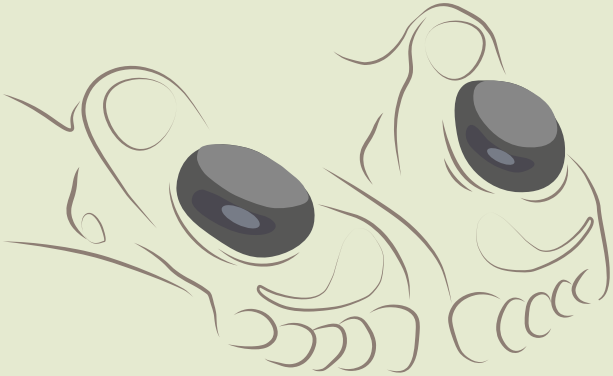
Wie der Name bereits vermuten lässt, werden bei dieser Massagetechnik die tiefen Gewebsschichten behandelt. Die Tiefengewebsmassage (auch Deep Tissue Massage) gehört zu den Faszienmassagen. Dieser Technik liegt die Theorie zugrunde, dass neben Muskeln, Gefäßen und Nerven auch das tiefliegende Bindegewebe wie zum Beispiel die Faszien für das Wohlbefinden wichtig sind. Die Faszienmassage oder das Faszientraining ist mittlerweile weit verbreitet und wird von vielen Spitzensportlern zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Unterstützung der Regeneration angewendet.

Auch Ihre Füße verfügen über viele kleine Muskeln, die sich bei jedem Schritt an- und entspannen, um das Gehen zu ermöglichen. Jeder dieser Muskeln ist von einer Faszie umhüllt. Werden sie nicht ausreichend bewegt, verkleben sie und lösen Muskelverkrampfungen aus.

Die Technik besteht hauptsächlich aus gleichmäßigen Streichbewegungen entlang der Muskelfasern (Strokes), die Sie mit einem hohen Druck ausüben. So erreichen Sie tieferliegende Gewebsschichten. Ergänzt werden diese Strokes von punktueller Druckausübung auf verkrampfte oder schmerzhafte Punkte. Diese können zum Beispiel am Fußballen oder an der Fußinnenseite liegen, da die Muskeln dort häufig überlastet sind.
Die Intensität und Dauer der Massage hängen von Ihren individuellen Vorlieben ab, sollten sich jedoch stets angenehm anfühlen. Je nach Häufigkeit der Anwendung sind 10 bis 30 Sekunden Massagezeit angemessen.

DIE WARMSTEINFUSSMASSAGE (HOT STONE MASSAGE)

Dabei handelt es sich um eine sehr alte Massagetechnik, die ihre Wurzeln im gesamten asiatischen, pazifischen und amerikanischen Raum hat. Die Steine, die meist aus Basalt bestehen, werden dazu in einem Wasserbad auf eine Temperatur von etwa 60°C erwärmt und auf den Körper gelegt, sodass sie verkrampfte Muskeln lockern und entspannen. Diese Technik ist etwas aufwändiger und schwieriger zu Hause umzusetzen. Dennoch ist es möglich warme Steine zu nutzen, um schmerzende Stellen an Ihren Füßen zu bearbeiten. Die Einwirkzeit kann individuell gewählt werden, ganz wie es Ihnen gut tut. Zehn bis zwanzig Minuten sollten Sie die Wärme aber in jedem Fall einwirken lassen. Die Temperatur sollten Sie selbstverständlich so wählen, dass es Ihnen angenehm ist. Schmerzen und Verbrennungen sollten in jedem Fall vermieden werden, hier ist Vorsicht geboten.



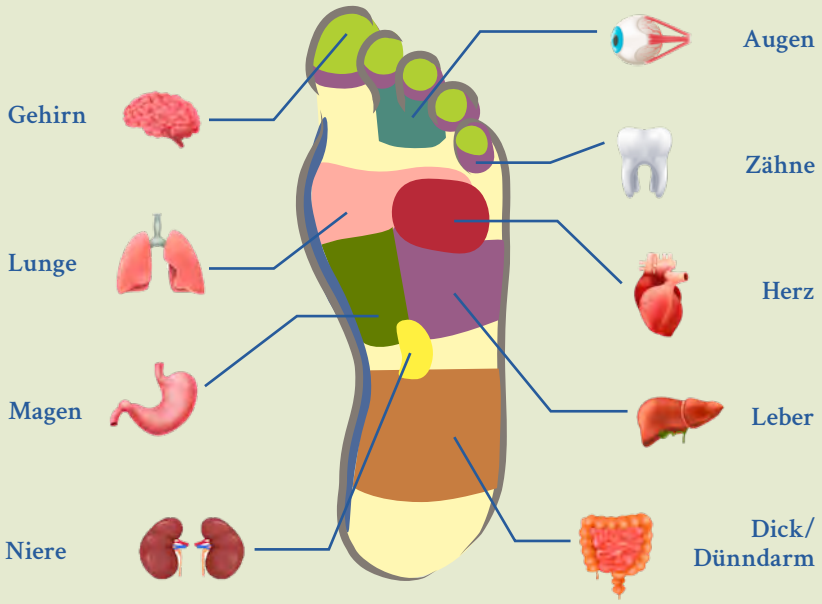
Um diese Technik auf die Füße anzuwenden, stellen Sie die Füße auf den erhitzten Steinen ab oder üben Sie leichten Druck auf schmerzende Punkte aus.

Hinweis

Achten Sie insbesondere beim Herausholen der Steine aus dem Wasser darauf, sich nicht zu verbrennen!

- ## DIE REFLEXIONSFUSSMASSAGE

Als Pionier der neueren Reflexzonenmassage gilt der amerikanische Arzt William Fitzgerald (1872–1942). Er ließ neben schulmedizinischen Erkenntnissen auch Methoden der indianischen Volksmedizin in seine Theorien einfließen. Wie bereits erläutert, wird beinahe der gesamte Körper wie auf einer kleinen Landkarte auf der Fußsohle abgebildet.



Je nachdem, wo Sie also Druck auf Ihre Fußsohle ausüben, hat das Auswirkungen auf unterschiedliche Bereiche des Körpers.
Die Einsatzmöglichkeiten der Reflexionsfußmassage sind daher sehr vielfältig. Neben Verspannungen behandeln Sie so auch Schlafstörungen, Gelenk- und Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Verdauungsbeschwerden, Heuschnupfen oder Erkältungen.

Wichtig

Die Fußreflexzonenmassage stellt eine alternative Heilmethode dar. Sie ist kein Ersatz für eine medizinische Therapie durch einen Arzt. Dementsprechend sollte sie nur ergänzend in Rücksprache mit einem Mediziner zum Einsatz kommen.

Bei der Durchführung ist zu beachten, dass es hier weniger um das Massieren des gesamten Fußes geht, sondern eher darum, gezielt Druck auf einzelne Zonen und Punkte auszuüben. Dabei werden die Punkte gewählt, die den Körperteilen entsprechen, in denen Beschwerden bestehen. Nutzen Sie hierfür auch gern etwas Massageöl. Jeder Punkt kann zwischen fünf und zwanzig Sekunden bearbeitet werden, dies kann bei Bedarf auch öfter wiederholt werden. Die genaue Dauer und Häufigkeit können Sie individuell wählen. Hören Sie dabei auf Ihren Körper. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Verspannung nachlässt, können Sie zum nächsten Punkt gehen.

DIE THAI-FUSSMASSAGE

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielt der Energiefluss des Körpers eine große Rolle, daher liegt der Thai-Fußmassage ebenfalls die Theorie der Fußreflexzonen zugrunde. Der Energiefluss (Qi) erfolgt nach dieser Theorie entlang von Linien (Meridianen). Der Energiefluss kann zum Beispiel bei Krankheit oder Schmerzen gestört sein. Die gezielte Reizung bestimmter Punkte auf diesen Meridianen bringen das Qi jedoch wieder zum Fließen.
Diese Fußmassagetechnik entspannt durch das gezielte Ausüben von Druck nicht nur die Füße, sondern entfaltet ihre Wirkung auch auf andere Körperregionen.

Bei der thailändischen Fußmassage sollten Sie vorrangig mit rhythmischen Druckbewegungen sowie sanften Dehnungen arbeiten. Dabei können Sie den Fußrücken, die Sohlen und die Fersen massieren. Mit Hilfe des Handballens oder der Daumen üben Sie immer wieder Druck auf die entsprechenden Zonen aus oder Kneten das Gewebe über den Reflexzonen. Massageöl wird bei der Thai-Massage eher selten verwendet.

Wellnessprogramm für das Wochenende

Auch wenn Sie diese Massagetechniken leicht abends vor dem TV oder zwischendurch anwenden, so hat Massage auch etwas mit Entspannung zu tun. Nehmen Sie sich also Zeit für sich selbst. Vielleicht dimmen Sie das Licht, zünden Kerzen an und legen etwas Musik auf. Gönnen Sie sich und Ihren Füßen ein rundum Wellnessprogramm. Ein Vorschlag für einen möglichen Ablauf und alles, was Sie dazu benötigen, finden Sie hier zusammengestellt:

- Atmosphäre schaffen: Schalten Sie Ihr Handy aus und sorgen Sie dafür, dass Sie niemand während dieser Zeit stört. Anschließend dimmen Sie das Licht und sorgen für eine angenehme Atmosphäre, beispielsweise mit Kerzen, Licht, Düften und Musik.

- Die Füße aufwärmen und reinigen: Hierzu eignen sich Fußbäder hervorragend. Badezusätze mit ätherischen Ölen regen die Durchblutung der Füße an und sorgen gleichzeitig für Entspannung. Natron eignet sich hervorragend, um die Hornhaut aufzuweichen. Auch Meersalz tötet Bakterien und Pilze und findet oft Verwendung.

Tipp

Ein Fußbad muss nicht immer warm sein. Im Sommer ist auch ein kühles Fußbad mit Apfelessig sehr wohltuend.

- Die Nagelpflege: Da die Haut durch das Fußbad einweicht, empfiehlt sich im nächsten Schritt die Behandlung eingewachsener Zehennägel. Schieben Sie hierfür den Nagelrand beiseite, sodass Sie die betroffene Stelle besser versorgen können.

- Hornhaut entfernen: Die aufgeweichte Hornhaut kann nun einfacher entfernt werden. Hierzu benutzen Sie zum Beispiel Hornhauthobel oder Hornhautfeilen. Wichtig ist, dass Sie vorsichtig vorgehen, damit Sie nicht zu viel Hornhaut entfernen.

- Die Massage: Nun kommen Sie zur eigentlichen Massage. Nutzen Sie je nach Vorliebe Massageöl oder andere Hilfsmittel. Beginnen Sie mit Streichbewegungen, gehen Sie dann dazu über, mehr Druck auszuüben. Widmen Sie sich anschließend Ihren persönlichen Reflexzonen oder besonders verkrampften Stellen.

- Salben und Cremes: Zum Abschluss pflegen Sie Ihre Füße mit Salben oder Cremes. Diese spenden Feuchtigkeit und halten die Haut geschmeidig. Achten Sie jedoch auf die unterschiedlichen Inhaltsstoffe. Cremes mit Panthenol helfen beispielsweise bei der Heilung kleinerer Wunden. Urea oder Sheabutter spenden hingegen Feuchtigkeit und helfen dabei, Hornhaut aufzuweichen beziehungsweise weich zu halten. Auch Cremes mit ätherischen Ölen wie Kiefernöl haben eine wohltuende Wirkung. Sie regen die Durchblutung an, beugen müden Füßen vor und verhindern trockene und rissige Haut.

Gönnen Sie Ihren Füßen eine Auszeit – es lohnt sich!

Unsere Füße sind faszinierende und vor allem wichtige Bestandteile des Körpers. Sie sind dafür verantwortlich, dass Sie ihr Gleichgewicht halten, gehen, laufen und springen. Trotzdem ist unser Bewusstsein für die Wichtigkeit gesunder Füße und regelmäßiger Fußpflege derzeit noch überschaubar. Dabei gibt es einfache und praktikable Möglichkeiten, den Füßen etwas Gutes zu tun, zum Beispiel auf passendes, bequemes und hochwertiges Schuhwerk, sowie auf die für Sie richtige Schuhweite zu achten, die Fußstellung überprüfen zu lassen oder sich mit selbstgemachten Fußmassagen um die eigenen Füße zu kümmern.

Außerdem sollten Sie Ihren Füßen öfter mal eine Auszeit von Schuhen gönnen und vielleicht sogar barfuß laufen. Oder nutzen Sie an den Wochenenden hin und wieder unser Wellness-Programm für die Füße. So erfreuen Sie sich lange an schönen, gesunden und schmerzfreien Füßen.

Über den Autor

Im Dezember 2020 erhielt Constantin Weichert die Approbation als Arzt, aktuell ist er in der Inneren Medizin als Assistenzarzt tätig. Schon während des Studiums entdeckte er seine Begeisterung dafür, medizinische Informationen für Laien zugänglich und verständlich zu machen. Bereits seit 2016 ist er als Medizinautor tätig und schreibt Wissens- sowie Ratgeberartikel zu verschiedenen Fachthemen.

Quellen

Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality (nature.com)

Wie viele Kilometer laufen wir im Leben? (science.lu)

Anatomie des Fußes | Deutsches Zentrum für Orthopädie (deutsches-zentrum-fuer-orthopaedie.de)

Wissenswertes über unsere Füße, Anatomie, Daten, Gelenke, Knochen, Traglast, Gewicht, Entfernung, Belastung (dr-mueck.de)

Fehlstel lungen der Füße | Gesundheitsinformation.de

Die Deutschen und ihre Füße (diepta.de)

Zufriedenheit mit dem eigenen Leben in Deutschland 2021 | Statista

https://www.vamos-schuhe.de/magazin/was-ihre-fuesse-ueber-sie-aussagen/

Gerhard Fleischner: Podologische Orthopädie. Verlag Neuer Merkur, München 2003, ISBN 3-929360-89-6, S. 70f Fußformen

https://www.gesundheitsinformation.de/behandlung-eines-eingewachsenen-zehennagels.html

Deutsche Ausgabe: Reflexzonenmassage. Aus dem Englischen übersetzt von Clemens Wilhelm. Dromer Knaur, München 1994, ISBN 3-426-76052-5.

Muschinsky, Bernd (1984): Massagelehre in Theorie und Praxis, 1. Aufl., Stuttgart, Gustav Fischer Verlag, S. 45ff.

https://www.paradisi.de/massage/schwedische-massage/

https://www.wellnessheimstudium.de/spezialmassagen/tiefengewebsmassage

https://www.therapeuten.de/therapien/hot_stone_massage.htm

Sissi Eichhorn-Schleinkofer: Mit Hot Stones entspannen. Südwest Verlag, 2008, ISBN 978-3-517-08397-1

https://www.bodyzone.ch/fussreflexzonenmassage/

https://www.physiotherapie-berlinmitte.de/thai-fussmassage/

https://portal.massage-expert.de/massage-lexikon/thai-fussmassage/

https://utopia.de/ratgeber/fussbad-selber-machen-3-rezepte-mit-natuerlichen-zutaten/

Bilderverzeichnis

Cover ..... © verona_studio / Adobe Stock
Seite 3 ..... © Thaut Images / Adobe Stock
Seite 4 ..... © Marianeta Dimitrova
Seite 5 ..... © Marianeta Dimitrova
Seite 6 ..... © Marianeta Dimitrova
Seite 7 ..... © Marianeta Dimitrova
Seite 8 ..... © meggis / 123RF
Seite 9 ..... © meggis / 123RF
Seite 10 ..... © meggis / 123RF
Seite 12 ..... © New Africa / Adobe Stock
Seite 13 ..... © PeterHermesFurian / iStock
Seite 15 ..... © vladimirfloyd / Adobe Stock
Seite 16 ..... © dusk / Adobe Stock
Seite 17 ..... © Printemps / Adobe Stock
Seite 18 ..... © Kzenon / Adobe Stock
Seite 18 ..... © TM Triggerpunkt-Massagegerät
Seite 19 ..... © Marina Momchilova
Seite 20 ..... © vit_kitamin / Adobe Stock
Seite 22 ..... © Marina Momchilova
Seite 23 ..... © Marina Momchilova
Seite 24 ..... © Marina Momchilova
Seite 26 ..... © Marina Momchilova
Seite 29 ..... © newnow / Adobe Stock
Seite 30 ..... © Thaut Images / Adobe Stock

Impressum

Vamos ist eine Marke der K - Mail Order GmbH & Co. KG

Verantwortlich für den Inhalt:
K - Mail Order GmbH & Co. KG
Sachsenstraße 23
D-75177 Pforzheim

E-Mail: service@vamos-schuhe.de
Telefon: 0721 59 660 579

Amtsgericht Mannheim HRA 500185
UST-ID: DE 144174669

Persönlich haftend:
K - Mail Order Verwaltungs GmbH, Sitz Horn,
eingetragen beim Handelsregisteramt des Kantons Thurgau
in der Schweiz.

Geschäftsführung:
Dr. Sven Axel Groos (Vorsitzender)
Sven Christian Andrä
Armin Bischoff
Cord Henrik Schmidt
Andreas Kohm
Joachim Kohm