



Thorsten Fleischhauer, 47, Fotochef

„Jeden Tag den Schuh wechseln, immer wenn es geht, barfuß.“



Markus Rindermann, 49, Art Director

„Meine ziemlich besten Freunde.“



Thorsten Michel, 42, Titelgrafik

„Hammer, meine Zehen!“



Markus Krischer, 54, Chefredaktion

„Groß, platt, gesenkt, gespreizt und in jeder Hinsicht erste Wahl.“



Franziska Lentes, 27, Bildredaktion

„Ich gehe und laufe verdammt gern.“

Ulrich Reitz, 55, Chefredaktion

„Sie schaffen das!“



Silvia Sanides, 64, Wissen und Technik

„Mein Mann sagt, ich habe Entenfüße.“



Jörg Rohleder, 39, Chefredaktion

„39 Jahre Sneaker, 12 Jahre skaten, Füße gesund, Knie kaputt.“

Mit besten Grüßen von den Füßen

Hier zeigen FOCUS-Mitarbeiter, worauf sie stehen. Füße sind nicht perfekt. Aber man kann viel für sie tun. In diesem Report erklären Ärzte, Einlagenspezialisten und Schuh-Entwickler, wie wir das **Fundament unseres Lebens** gesund halten



Michael Franke, 55, Wirtschaft

„Ich laufe gern barfuß durch den Sandstrand.“



Susanne Frank, 50, Wirtschaft

„Meine Füße tragen mich durchs Leben.“



Petra Vogt, 43, Grafik

„Ich habe mir noch nie Gedanken über meine Fußsohlen gemacht.“



Petra Rehder, 47, Grafik

„Mir gefallen meine Füße von oben besser als von unten.“



Markus Hurek, 43, Chef vom Dienst

„Läuft bei mir.“

Fotos: Mario Ziegler für FOCUS-Magazin

„In meiner Freizeit trage ich nur Balletinas, damit sich meine Füße erholen können“

Sarah Mestrovic, 31
Ballett-Tänzerin

Schon mit vier Jahren musste Sarah Mestrovic täglich trainieren, damit sich ihre Füße irgendwann für den Spitzentanz eignen. Am Anfang ihrer Karriere litt sie oft unter Schmerzen, weil ihre Haut weich und empfindlich war. Hornhaut hat für die Tänzerin eine wichtige Funktion: Sie schützt ihre Füße vor Druck und Blasenbildung. Fußpflege betreibt Mestrovic ausschließlich selbst. Nur sie weiß, wie kurz sie einen Nagel schneiden darf, damit sie noch tanzen kann.



Therapie für Tanzfüße

Eine eiskalte Brause nach der Vorführung hilft gegen Schwellungen

Die perfekte Form

Vor dem Tragen werden die Schuhe nass gemacht, damit sie sich besser anpassen

Die beste Balance

Der versteifte Vorderschuh soll den Druck beim Spitzentanz gleichmäßig auf den Boden verteilen

Der Mensch geht in seinem gesamten Leben einen weiten Weg. Auf seinen beiden Füßen umrundet er im Durchschnitt dreimal den Erdball!

Sarah Mestrovic ist eine Schwerstarbeiterin und Vorbild zugleich. Die Tänzerin am Staatsballett Berlin sagt: „Meine Füße sind mein größtes Kapital.“ Deshalb widmet die 31-Jährige ihnen viel Aufmerksamkeit und Pflege. Jeden Tag cremt sie, massiert die Sohlen mit einer Holzrolle und trainiert jeden Zeh einzeln mit einem Gummiband. Vorbildlich.

Ihre engen Tanzschuhe, das stundenlange Spitztanzen, Sprünge, bei denen das Vielfache ihres Gewichts auf den Zehen lastet – all das ist eine Tortur.

Aber anders als die meisten Menschen ist sich Mestrovic bewusst, was sie ihren Füßen abverlangt. Sie unternimmt alles dafür, keine Schmerzen zu bekommen. Das ist der Unterschied. Die meisten Menschen haben vergessen, was ihre Füße leisten.

Im Gegensatz zu anderen Körperteilen schenken wir unseren Füßen weniger Liebe und Pflege. Oft erst, wenn die chronische Vernachlässigung Spuren hinterlassen hat. Fehlstellungen wie Hammerzehen, entzündete Gelenke, ausgefranste Sehnen oder knöcherne Sporne (s. Seite 92), die bei jedem Schritt Schmerzsignale ans Gehirn senden.

Zehn Millionen Deutsche zum Beispiel plagt ihr großes Zehgelenk. Zumindest behaupten Schätzungen das. Schmerzende Füße sind zu einer neuen Volkskrankheit geworden. Eine, die kaum wahrgenommen wird. „Der Mensch muss den Fuß endlich als wichtigen Körperteil begreifen“, fordert der Orthopäde Christian Kinast, der in München eine große Spezialpraxis für Füße leitet.

Mit neuen minimalinvasiven Operationsmethoden und bildgebenden Verfahren, die den Fuß in Aktion darstellen, versuchen Mediziner, die komplizierte



Heilung aus der Petrischale Hans Polzer und Denitsa Docheva forschen an der Uni München über Stammzelltherapien

Konstruktion optimal zu reparieren. Unterstützt werden sie von Einlagenprofis, die ebenfalls mit 3-D-Software die perfekt angepasste Sohle designen. Keineswegs nur für kranke Füße, sondern auch für Hobbysportler.

Einlagen gönnt man sich heutzutage. Ebenso den Besuch bei der medizinischen Fußpflegerin, wenn Hühneraugen oder Nagelbettentzündungen das Schuhziehen zur Qual machen. Manch einen rettet dann nur ein maßgefertigtes Modell. Oder die Hoffnung auf eine Wunderspritze mit Blut oder Stammzellen.

Unsere armen Füße. Sie stützen uns, geben Balance, tragen uns durchs Leben. Der Durchschnittsdeutsche läuft auf ihnen eine Gesamtstrecke von 140 Kilometern im Monat, 130 000 im ganzen Leben. Bis zum 77. Lebensjahr hat er dreimal die Erde umrundet.

Die Krankenschwester Anja Knechtskern aus Berlin ist darauf angewiesen, dass ihre Füße sie durch die Schichten tragen. Und sie ist klug beraten, die vielen Kilometer in ihrem Alltag in Sportschuhen zurückzulegen. Auch André

Höftmanns Arbeitswoche gleicht einem Marathon. Der Concierge im Berliner „Hotel Adlon“ hält stets in der Arbeit ein paar trockene Ersatzschuhe aus feinem Leder bereit. So vermeidet er Blasen.

Die Mehrheit der Deutschen allerdings zwingt die Füße in falsches Schuhwerk. Zu spitz. Zu eng. Schlicht zu klein für das komplexe Gebilde aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln mit ihren Sehnen und 114 Bändern. Sie verspannen den Fuß wie ein Kuppelzelt. So entsteht ein Gewölbe – und der gesunde bogenförmige Fußabdruck.

Probleme am Fuß haben häufig einen gemeinsamen Ursprung: sogenannte Fehlstellungen. Die können angeboren sein oder erworben, etwa durch falsches Schuhwerk und fehlende Muskeln. Oft genug ist es ein Mix aus allem.

Ärzte sprechen von Knick-, Senk- oder Spreizfüßen. Je nachdem, welche Teile des Fußgewölbes schwächeln. Im Gegensatz zum Volksmund nehmen Orthopäden das Wort Plattfuß erst dann in den Mund, wenn die Schäden besonders ausgeprägt sind. Das kann sich auf den Gang auswirken und zu Haltungsschäden am ganzen Körper führen.

Fußprobleme können jeden treffen. Vor allem Sportler. Oft malträtiert sie ihre Füße, ohne sie zuvor für hohe Belastungen vorzubereiten. Und wenn etwa die Teilnehmer des Ultratrails um den Mont Blanc nach 168 Kilometern und fast 10 000 Höhenmetern im Ziel in Chamonix ihre Schuhe ausziehen, bekommt der Zuschauer einen Schock. Riesige Blasen übersähen die geschwollenen Füße. Die Zehennägel sind teilweise verschwunden, wachsen auch gar nicht mehr nach. Jeder Schritt schmerzt, sobald der Rausch der Endorphine und Schmerzpillen nachlässt. ▶▶▶

27

Prozent

aller Sportverletzungen treffen das Sprunggelenk. Damit ist dies der häufigste Schaden vor Knieverletzungen mit 18 Prozent. Meist werden die Bänder gezerzt.

114

Bänder

stabilisieren den Fuß

Der Mensch geht in seinem gesamten Leben einen weiten Weg. Auf seinen beiden Füßen umrundet er im Durchschnitt dreimal den Erdball!

Sarah Mestrovic ist eine Schwerstarbeiterin und Vorbild zugleich. Die Tänzerin am Staatsballett Berlin sagt: „Meine Füße sind mein größtes Kapital.“ Deshalb widmet die 31-Jährige ihnen viel Aufmerksamkeit und Pflege. Jeden Tag cremt sie, massiert die Sohlen mit einer Holzrolle und trainiert jeden Zeh einzeln mit einem Gummiband. Vorbildlich.

Ihre engen Tanzschuhe, das stundenlange Spitzetanz, Sprünge, bei denen das Vielfache ihres Gewichts auf den Zehen lastet – all das ist eine Tortur.

Aber anders als die meisten Menschen ist sich Mestrovic bewusst, was sie ihren Füßen abverlangt. Sie unternimmt alles dafür, keine Schmerzen zu bekommen. Das ist der Unterschied. Die meisten Menschen haben vergessen, was ihre Füße leisten.

Im Gegensatz zu anderen Körperteilen schenken wir unseren Füßen weniger Liebe und Pflege. Oft erst, wenn die chronische Vernachlässigung Spuren hinterlassen hat. Fehlstellungen wie Hammerzehen, entzündete Gelenke, ausgefranste Sehnen oder knöcherne Sporne (s. Seite 92), die bei jedem Schritt Schmerzsignale ans Gehirn senden.

Zehn Millionen Deutsche zum Beispiel plagt ihr großes Zehgelenk. Zumindest behaupten Schätzungen das. Schmerzende Füße sind zu einer neuen Volkskrankheit geworden. Eine, die kaum wahrgenommen wird. „Der Mensch muss den Fuß endlich als wichtigen Körperteil begreifen“, fordert der Orthopäde Christian Kinast, der in München eine große Spezialpraxis für Füße leitet.

Mit neuen minimalinvasiven Operationsmethoden und bildgebenden Verfahren, die den Fuß in Aktion darstellen, versuchen Mediziner, die komplizierte



Heilung aus der Petrischale Hans Polzer und Denitsa Docheva forschen an der Uni München über Stammzelltherapien

Konstruktion optimal zu reparieren. Unterstützt werden sie von Einlagenprofis, die ebenfalls mit 3-D-Software die perfekt angepasste Sohle designen. Keineswegs nur für kranke Füße, sondern auch für Hobbysportler.

Einlagen gönnt man sich heutzutage. Ebenso den Besuch bei der medizinischen Fußpflegerin, wenn Hühneraugen oder Nagelbettentzündungen das Schuhziehen zur Qual machen. Manch einen rettet dann nur ein maßgefertigtes Modell. Oder die Hoffnung auf eine Wunderspritze mit Blut oder Stammzellen.

Unsere armen Füße. Sie stützen uns, geben Balance, tragen uns durchs Leben. Der Durchschnittsdeutsche läuft auf ihnen eine Gesamtstrecke von 140 Kilometern im Monat, 130 000 im ganzen Leben. Bis zum 77. Lebensjahr hat er dreimal die Erde umrundet.

Die Krankenschwester Anja Knechtskern aus Berlin ist darauf angewiesen, dass ihre Füße sie durch die Schichten tragen. Und sie ist klug beraten, die vielen Kilometer in ihrem Alltag in Sportschuhen zurückzulegen. Auch André

Höftmanns Arbeitswoche gleicht einem Marathon. Der Concierge im Berliner „Hotel Adlon“ hält stets in der Arbeit ein paar trockene Ersatzschuhe aus feinem Leder bereit. So vermeidet er Blasen.

Die Mehrheit der Deutschen allerdings zwingt die Füße in falsches Schuhwerk. Zu spitz. Zu eng. Schlicht zu klein für das komplexe Gebilde aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln mit ihren Sehnen und 114 Bändern. Sie verspannen den Fuß wie ein Kuppelzelt. So entsteht ein Gewölbe – und der gesunde bogenförmige Fußabdruck.

Probleme am Fuß haben häufig einen gemeinsamen Ursprung: sogenannte Fehlstellungen. Die können angeboren sein oder erworben, etwa durch falsches Schuhwerk und fehlende Muskeln. Oft genug ist es ein Mix aus allem.

Ärzte sprechen von Knick-, Senk- oder Spreizfüßen. Je nachdem, welche Teile des Fußgewölbes schwächeln. Im Gegensatz zum Volksmund nehmen Orthopäden das Wort Plattfuß erst dann in den Mund, wenn die Schäden besonders ausgeprägt sind. Das kann sich auf den Gang auswirken und zu Haltungsschäden am ganzen Körper führen.

Fußprobleme können jeden treffen. Vor allem Sportler. Oft malträtiert sie ihre Füße, ohne sie zuvor für hohe Belastungen vorzubereiten. Und wenn etwa die Teilnehmer des Ultratrails um den Mont Blanc nach 168 Kilometern und fast 10 000 Höhenmetern im Ziel in Chamonix ihre Schuhe ausziehen, bekommt der Zuschauer einen Schock. Riesige Blasen übersähen die geschwollenen Füße. Die Zehennägel sind teilweise verschwunden, wachsen auch gar nicht mehr nach. Jeder Schritt schmerzt, sobald der Rausch der Endorphine und Schmerzpillen nachlässt. ▶▶▶

27

Prozent

aller Sportverletzungen treffen das Sprunggelenk. Damit ist dies der häufigste Schaden vor Knieverletzungen mit 18 Prozent. Meist werden die Bänder gezerrt.

114

Bänder

stabilisieren den Fuß

Wer nach einer Verletzung schnell wieder auf die Beine kommen will, muss sich bewegen. Bänder heilen schneller, wenn sie in Maßen belastet werden



Heilung für Hammerzehen
Christian Kinast operiert
minimalinvasiv. Über ein
Röntgenbild kontrolliert er
die Position der Fräse

Dick wie ein Daumen werden auch die Achillessehnen vieler Bergläufer. Dort, wo die Überlastung zu kleinen Faserrissen führt, die sich entzünden. Diese Achillessehne, die den Wadenmuskel mit dem Fersenbein verbindet, ist eigentlich die stärkste in unserem Körper. Aber Verschäden und Alter machen sie marode. Reißt die Sehne ganz, bedeutet das für ein Drittel der Leistungssportler das Ende der Karriere.

Auch viele Hobbysportler laborieren lange an Achillessehnenbeschwerden. Ein Grund ist, dass oft ihre hinteren Beinmuskeln verkürzt sind. Dann lastet zu viel Spannung auf der Sehne. Kinast rät: „Nach dem Sport die Dehnübungen nicht vergessen.“ Auch Skirennläufer Felix Neureuther spricht immer wieder über seine

Fußschmerzen. Um seine Kraft optimal auf den Ski zu übertragen, zwingt er seine Füße in Stiefel, die zwei Nummern zu klein sind. Profi-Fußballern wächst manchmal am oberen Sprunggelenk ein Sporn, weil beim Schuss mit dem Spann große Kräfte auf den Knochen wirken.

„Am häufigsten treten Sprunggelenksverletzungen auf“, berichtet Hans Polzer, Leiter der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Auf Grund vorhandener Daten geht er davon aus, dass täglich etwa 8000 Menschen in Deutschland umknicken. Auch Ballett-Tänzerin Sarah Mestrovic hat sich auf diese Weise eine Kapselverletzung während eines Trainings zugezogen. Ihr Fuß musste bandagiert werden. Erst nach

zwei Monaten konnte sie wieder zurück auf die Bühne.

Wenn die Außenbänder überdehnen, sind sie „meist nicht vollständig gerissen“, sagt Kinast. Früher habe man sie im OP wieder zusammengeflickt. Aber heute wissen die Ärzte, dass der Körper sich selbst hilft. Kinast schildert, was in den Wochen nach dem Umknicken im Gelenk geschieht: „Zu Beginn sehen wir nur eine ungeordnete Masse aus Gewebefetzen und Entzündungsgeschehen. Wenn der Patient, der eine Schiene trägt, dann seinen Fuß wieder vorsichtig belastet, ordnet sich das Chaos in der Wunde wie durch Zauberhand. Die Bänder werden dünner, glatter und wieder belastbar.“ Eine wichtige Erkenntnis dabei ist: Für eine optimale Heilung soll der Patient schnell wieder mobilisiert werden.

Polzer hofft, dass in einigen Jahren Sehnen- und Bänderverletzungen durch Stammzelltherapien ohne bleibende Schäden geheilt werden können. Mit einer Forschungsgruppe züchtet er Implantate aus Stammzellen, die an der verletzten Stelle im Fuß eingesetzt werden sollen. Für Tests im Labor entnimmt Polzer Zellen aus Knochenmark und bringt diese auf spezielle Membranen auf. Er sagt: „Dort sollen sie zu Knochen, Sehnen oder Knorpel ausdifferenzieren.“

Bislang waren die Stammzellen allerdings noch nicht widerstandsfähig genug, um nach einer Transplantation im Körper zu überleben und sich dann in Gewebe zu entwickeln. Studien an Patienten plant der Wissenschaftler vorerst noch nicht.

Einen großen Hype erfahren gerade Eigenbluttherapien, die bei Muskelfaserrissen, Knorpelschäden oder Sehnenverletzungen eingesetzt werden. Dabei wird bei einigen Verfahren das



Fußpapst Der Münchner Chirurg Christian Kinast hat sich am Orthopädie Zentrum Arabellapark auf Operationen am Fuß und Sprunggelenk spezialisiert

„Ich trage immer Sportschuhe im Job“

Anja Knechtskern, 28 Jahre Krankenschwester

Nein, die klassischen weißen Birkenstock-Sandalen trägt Anja Knechtskern nicht. Stattdessen ist die Krankenschwester vom Klinikum Am Urban in Berlin-Kreuzberg im Dienst auf speziellen Laufschuhen unterwegs, wie Sportgeher sie tragen. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen betreut sie die chirurgische Station des Krankenhauses. Viele Patienten bedeuten oft sehr lange Wege für sie. Ihre bisher einzige Fußverletzung resultierte jedoch aus Unachtsamkeit: Da ist sie sich mit einem Krankentbett über die Zehen gefahren.



Entspannung hilft
Mit Stretching-Übungen hält sie ihre Füße beweglich



Blut des Patienten in einer Zentrifuge geschleudert. Die dabei herausgelösten Blutplättchen sollen an der verletzten Stelle ihre wundheilende Wirkung entfalten. „Alles Hokuspokus“, glaubt Fußchirurg Polzer. „Studien zeigen, dass Blutbehandlungen Schmerzen an der Achillessehne zum Beispiel nicht besser heilen.“

In Zukunft, hofft Polzer, könnten bei Sehnen-, Knochen- und Bänderschäden Fettstammzellen injiziert werden. In seinen Laboren finden dazu erste Experimente statt. „Wir stehen noch ganz am Anfang und müssen erst herausfinden, welche Faktoren sich auf das Wachstum der Zellen auswirken“, sagt der Mediziner. Der Vorteil von Fettstammzellen: Sie lassen sich einfach entnehmen und sind selbst bei schlanken Menschen ausreichend vorhanden.

Bei der Diagnose von Verletzungen helfen Fußspezialisten heutzutage hochauflösende Röntgenbilder, die eine Aufnahme im Stehen ermöglichen. Dafür steigen Patienten in der Praxis von Kinast in eine Art großen Topf, der eigentlich ein Digitaler Volumen-Computertomograf für Füße ist. Bei nur zehn Prozent der üblichen Strahlenbelastung, errechnet ein Computer aus den Schichtbildern ein 3-D-Modell des kranken Gelenks. Darauf kann Kinast dann etwa erkennen, wie dick der Gelenkspalt bei einer Arthrose ist. Oder wo kleine Zysten und Haarrisse im Knochen sitzen, die erst unter Belastung zum Vorschein kommen. Solche schönen Bilder vom Fuß zahlt der Kassenpatient im Moment allerdings noch selbst.

Viele Frauen suchen Hilfe bei Chirurgen, weil ihre Füße nicht mehr in die Schuhe passen. Schuhe müssen chic sein, Komfort ist Nebensache. Das jedenfalls gaben im Rahmen einer Umfrage britischer Podologen ▶▶▶

Schuhe müssen vor allem chic sein und nicht unbedingt bequem. Das sagen 40 Prozent aller Frauen, aber nur 20 Prozent der Männer



„Jeden Tag lege ich im Hotel sechs bis acht Kilometer zurück“

**André Höftmann, 38
Head Concierge**

An seinen Schuhen zu sparen kann sich André Höftmann nicht leisten. Jedes seiner Dienstpaa-re aus Leder hat mindestens 150 Euro gekostet und passt perfekt. Gleich mehrere stehen an seinem Arbeitsplatz im Berliner Luxus-hotel „Adlon“ bereit, damit er jeden Tag ein neues, trockenes Paar anziehen kann, denn das vermeidet Blasen an den Füßen. Statt die Beine nach Feierabend hochzulegen, steht bei dem Concierge oft Joggen oder Radfahren auf dem Programm, denn das hält die Fuß- und Beinmuskeln fit.



Gut gepflegt
Vor dem Strandurlaub gönnt sich Höftmann eine Pediküre

knapp 40 Prozent der Frauen an, aber nur 20 Prozent der Männer. Acht von zehn Damen mussten gleichzeitig eingestehen, diverse Fußprobleme zu haben – von Blasen an den Fersen bis zu Hühneraugen an den Zehen.

Die Stil-Ikone aus „Sex and the City“, Sarah Jessica Parker, berichtet in Interviews davon, unter Spätfolgen falscher Schuhe zu leiden. „Ihr Fuß macht Dinge, die er nicht tun sollte. Dieser Knochen hier ... Sie haben diesen Knochen selbst entwickelt. Der dürfte hier nicht sein“, erklärte ihr der Arzt.

Die konsequenteste Stöckel-schuhträgerin heißt Victoria Beck-ham; in einem Interview sagte sie: „Ich liebe Absätze und hasse meine Füße. Sie sind das Abscheulichste meines Körpers.“ Auf Fotos konnte man deutlich die Deformation der Grundgelenke ihrer großen Zehen erkennen. Aber sie blieb eisern: „Ich hasse flache Schuhe. Ich kann darin nicht laufen.“ Die stets adrette Amal Clooney hat anscheinend ähnliche Fußprobleme, zumindest lassen jüngste Fotos darauf schließen.

Manche sprechen bei dieser Fehlstellung von einem Cindrella-Schuh-Syndrom in Anlehnung an Aschenputtel und ihre Schuhprobleme im Märchen. Orthopäden nennen die Krankheit Hallux valgus. „Schon ein Drittel der 20-jährigen und zwei Drittel der 50-jährigen Frauen in Deutschland haben Hallux-Anzeichen“, sagt der Orthopäde Kinast. 100 000-mal operieren Ärzte pro Jahr in Deutschland diese Fehlstellung, schätzt er. Damit stünde der Eingriff immerhin halb so häufig auf dem OP-Plan wie der für künstliche Hüften.

Immer mehr Ärzte bieten auch eine minimalinvasive Operation am großen Zeh an. „Allerdings“, sagt Kinast, „gibt es noch keine Studie, die beweist, dass diese

Wer ist die Frau,
die immer
barfuß durch
München läuft?

H
H
H

Wie High Heels Füße quälen

Wer Stöckelschuhe trägt, bis der Arzt kommt, ist selbst schuld, sollte man meinen. Doch gegen die biologischen Signale bei der Partnerwahl sind viele Menschen machtlos. Eine hoher Absatz wirkt sexy, denn er macht kleine Füße und streckt optisch das Bein. Eine Studie an Frauen mit einer Vorliebe für hohe Absätze zeigt, wer zwei bis fünf Jahre lang regelmäßig hohe Schuhe trägt, bei dem verbiegt sich dauerhaft das Fußgewölbe. „Eine Frau (60 Kilogramm schwer) setzt ihren Mittelfuß dabei einem 28-mal so hohen Druck aus wie ein Elefant (2,6 Tonnen schwer) jeden seiner vier Füße“, warnt Karsten Dreinhöfer, Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Charité Berlin.



Berufsrisiko
Auch Profis knicken manchmal um. Model Lara Stone auf dem Laufsteg in einer Show von Karl Lagerfeld

Aus der Balance
Fast das ganze Körpergewicht lastet im High Heel auf dem Mittel- und Vorderfuß

Eingezwängt
In vielen Schuhen werden die Zehenknochen zusammengedrückt. Die Folgen sind Fußschmerzen und Fehlstellungen

Achillesferse

Wenn sich die Sehne nicht mehr strecken darf, kann sie auf Dauer verdicken. Laufen auf flachem Untergrund ist dann nur unter Schmerzen möglich

schonendere Methode zu besseren Langzeitergebnissen führt.“

Man muss die hochhackige Kollektion nicht gleich in den Müll werfen. An einem Hallux valgus leiden zwar zehnmal mehr Frauen als Männer, und bei Völkern, die viel barfuß laufen, kommt er deutlich seltener vor. Aber Fußchirurg Kinast macht hohe Schuhe nicht allein für die Fehlstellung verantwortlich.

„Ein Hallux valgus ist stark mit einer genetischen Veranlagung verbunden, kombiniert mit schwachem Bindegewebe, einer schlaffen Fußhaltung und Senk-Spreizfüßen“, sagt er. Wenn die Oma also schon hässliche und verbogene Füße hatte, sind Stiletto nur bei speziellen Anlässen angeraten. Denn sie verstärken die Probleme.

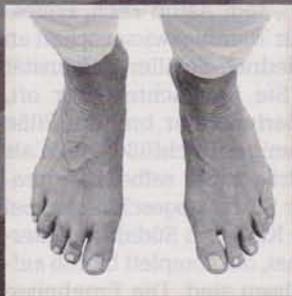
Unsere Vorfahren, die keine Schuhe trugen, hatten extrem dicke Füße durch kräftige Muskelpakete. Auf ähnlich breitem Fuß leben Menschen in Kenia und Äthiopien. Wer also seinen Füßen etwas Gutes tun will, trainiert sie (siehe Übungen Seite 94).

Dass Barfußlaufen wirklich langfristig die Fußgesundheit verbessert, ist noch nicht wissenschaftlich bewiesen. „Es gibt kaum Studien, die Barfußläufer über mehrere Jahre begleitet haben“, sagt Astrid Zech, Professorin für Trainingswissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Sie beobachtet aber oft, dass Barfußläufer breitere Füße und weniger Flachfüße haben als Schuhträger. Sie selbst hat gerade eine Studie abgeschlossen, bei der sie Kinder in Südafrika untersucht hat, die komplett barfuß aufgewachsen sind. Die Ergebnisse dazu sollen Ende des Jahres vorliegen.

„Wir Deutschen sitzen viel zu lange“, sagt Renée Fuhrmann, Chefarztin der Klinik für ▶▶▶

Wer ist die Frau, die immer barfuß durch München läuft?

Hat die keine Schuhe? Tut das nicht weh? Sabrina Fox, 57, reagiert entspannt, wenn Passanten sie auf ihre nackten Füße ansprechen. Früher war sie Moderatorin, jetzt schreibt sie Bücher über ganzheitliche Gesundheit und ihre Erfahrungen „Auf freiem Fuß“ (Allegria Verlag). Seit zwei Jahren ist sie barfuß unterwegs, sogar beim Bergsteigen. Begonnen hat es als Experiment. Heute sind ihre Füße kräftiger, muskulöser und besser durchblutet als früher. Kalte Füße kennt sie kaum. Von ihren 102 Paar Schuhen ist nur eins geliebt: lila High Heels. „Ich liebe das Gefühl der Freiheit an meinen Füßen“, sagt Fox. Schuhe kommen für sie nur aus vier Gründen infrage: Es ist zu heiß, zu kalt, zu gefährlich, oder sie will nicht auffallen. Deshalb besitzt sie noch Barfußschuhe mit dünner Sohle und Winterschuhe. Die trägt sie erst ab zwei Grad Celsius. Nach kurzer Zeit hat sich ihr Laufstil verändert. Statt hart mit den Fersen aufzutreten, geht sie nun leichtfüßig, mit Betonung auf dem Vorderfußballen. Die Ärzte seien begeistert von der Gesundheit ihrer Füße. „Auch meine Rückenprobleme sind verschwunden“, erzählt sie. Die Verletzungsgefahr sei gering. „Ich klemme mir öfter den Finger ein, als dass ich in eine Glasscherbe trete.“



Jeder Schritt ein Abenteuer
Die Füße reinigt sie unterwegs mit Feuchttüchern



Fuß- und Sprunggelenkchirurgie in Bad Neustadt. Erwachsene bis zu neun Stunden täglich. „Nicht einmal die Hälfte der Kinder bewegt sich mindestens eine Stunde lang“, sagt Fuhrmann. Statt Sport zu treiben, spielen sie vorm Fernseher, der Spielkonsole oder am Computer. Auch ein Grund für viele Fußbeschwerden.

Was viele vergessen: Ein kranker Fuß produziert Nebenwirkungen. „Wenn der Fuß – durch falsches Schuhwerk zum Beispiel – zu stark belastet wird, kann sich das auf den ganzen Körper auswirken“, sagt Karsten Dreinhöfer, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Charité Berlin. Vor- und Mittelfuß sollten rund ein Drittel des Körpergewichts tragen, der Rückfuß zwei Drittel.

Mit der Aktion Orthofit versucht der Professor, bereits Kinder und Jugendliche über optimale Bewegungsabläufe aufzuklären. Er sagt: „Der optimale Gang ist ein Abrollen über Ferse und Mittelfuß hin zum Vorderfuß und dem abschließenden Bodenkontakt aller Zehen.“

Der ständige Blick aufs Smartphone verändert dieses Verhältnis und damit den Gang. „Er verlangt sich, die Stabilisierungsphase ist verzögert“, erklärt Dreinhöfer. Zudem richtet sich die Wirbelsäule nicht richtig auf. Dreinhöfer sagt: „Wer gerade aufs Handy blickt, geht wie ein alter Mensch.“

Die Alternative wäre ein sonniger Tag am Kiesstrand. Man wackelt mit nackten Füßen ins kühle Wasser. Die empfindlichen Mechanorezeptoren an den Füßen liefern dem Gehirn ein Feuerwerk aus Informationen über die Bodenbeschaffenheit und die Fußstellung. Eine neurologische Meisterleistung. Nur, die unfreiwillige Fußmassage tut verdammt weh. Man zuckt zurück. Dabei ist genau dieser Moment: super gesund. ■

H. BROEG / J. BERGSMÄ /
C. GOTTSCHLING /
E. HARTMANN-WOLFF / H. KEGL /
J. KUTZIM / F. LEHNERT /
S. SCHELLSCHMIDT / E.-M. VOGEL

Foto: Simon Key für FOCUS-Magazin