



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 01. September 2014

## So gesunden Ihre Füße

Die Konstruktion unserer Füße sind „technische“ Wunderwerke. Wenn wir gut für sie sorgen, tragen sie uns ein Leben lang. Jährlich machen wir 5 Millionen Schritte. Während eines Lebens laufen wir 150.000 km. Jeder Schritt aktiviert 26 Knochen, 29 Muskeln, 33 Gelenke und etwa 100 Sehnen und Bänder die das 2-3 fache unseres Körpergewichtes übertragen. Leider werden diese Strukturen durch unsere Lebensweise falsch behandelt und vernachlässigt.

Man weiß, dass wir für ca. 42 km Laufen pro Tag „gebaut“ sind. Die 5,5 km, die es heute sind, bedeuten eine drastische Unterbeanspruchung. Denn alle „Bauteile“ unserer Füße müssen so wie genetisch eingerichtet gefordert werden. Sonst sind Stoffwechsel und Versorgung eingeschränkt. Teile werden zu schwach und verändern sich degenerativ.

Die weitere „falsche Behandlung“ kommt durch die Beschaffenheit unserer Böden. Sie sind zumeist eben und plan, ohne Hubbel und Kanten wie in der freien Natur. Dadurch wird die gesamte dreidimensionale Konstruktion unserer Füße, die perfekt für solche Verwerfungen geschaffen ist, nur noch zu einem Bruchteil ihrer Möglichkeiten gefordert. Ein weiterer Grund für degenerative Veränderungen. Als Resultat steigt die Verletzungsanfälligkeit insbesondere der Sehnen (Achillessehne!) und Bänder (Umknicken!)

Laufen Sie so oft wie möglich barfuß, am besten auf unebenen Böden. Oder tragen Sie draußen so genannte „Barfußschuhe“. Schuhe sollten keine Stützelemente enthalten. Denn alles was stützt baut der Körper seiner genetischen Programmierung folgend ab! Alle Extreme wie High Heels oder Spitzentanz im Ballett, sollten minimiert oder aber mit entspre-

chenden Trainingsreizen wie Engpassdehnungen ausgeglichen werden. Tragen Sie oft verschiedene Schuhe, die genügend Platz für die Verlängerung und Verbreiterung des Fußes während eines Tages haben und möglichst luftdurchlässig aus natürlichen Materialien sind. Kaufen Sie Schuhe deswegen abends.

Pflegen Sie Ihre Füße da sie genetisch ungeplant oft den ganzen Tag in warmen und feuchten Strümpfen – ideal für Pilze und Bakterien - verpackt sind. Füße besitzen relativ wenige Fettdrüsen. Dies kombiniert mit der eingegengten Situation kann zu kleinen Hauteinrissen führen, in die Bakterien eindringen können. Tägliches Eincremen - auch der Zehenzwischenräume – hält die Haut geschmeidig.

Trainieren Sie beim Gehen und Laufen. Wechseln Sie die Belastungen vom Vorfuß auf die Ferse, vom Innen- auf den Außenfuß. Pressen Sie bewusst die Zehen gegen den Boden um das Gewölbe zu stärken. Beugen und Strecken Sie öfters die Füße und die Zehen. Wenn Sie schon Probleme mit Krämpfen und Schmerzen haben machen Sie folgende vereinfachte Ausführungen der Engpassdehnungen: Gehen Sie weitest möglich in den Fersensitz und dehnen Sie Ihren Fußrücken. Stützen Sie sich gegen eine Wand und dehnen Sie Ihre Waden bei gestreckten Knien. Jeweils 2 Minuten befreien Sie meist schon von Krampfneigung oder Schmerzen und sie spüren wie wohl sich Ihre Füße fühlen.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

