

# Auf eigenen Füßen stehen

Unsere Füße müssen extremen Belastungen standhalten. Richtige Bewegung und Kraft halten sie gesund.

Die Aufrichtung des Menschen hat vor rund vier Millionen Jahren begonnen. Er stellte sich auf zwei Beine und heute sitzt er einen Großteil seines Tages im Büro, im Auto oder vor dem Fernseher. Versteckt in Strümpfen, Socken und Schuhen werden in unserem kopflastigen Alltag die Füße fast vergessen. Außer sie schmerzen und machen Probleme. Einlagen helfen oft nicht, und manchmal scheint eine Operation unvermeidlich.

Die Anforderung an unsere zweimal 100 cm<sup>2</sup> großen Füße ist aber auch gewaltig: Standfestigkeit, Gleichgewicht, Stoßdämpfung.

Stellen Sie sich einen Weitspringer vor. Schon beim Absprung wirken unheimliche Kräfte. Und erst bei der Landung: Eigentlich müssten Bänder, Sehnen und die zarten Fußknochen reißen und brechen. Aber unsere Füße haben eine geniale Gewölbekonstruktion, die von Muskeln geformt wird und extremen Belastungen standhalten kann. Fehlbelastung bringt die Gewölbestruktur aus dem Gleichgewicht, Knick-, Senk- und Spreizfüße oder Hallux-Probleme sind die Folge.



**Mag. Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Salutovisorin, Diplomierte Rückengesundheitstrainerin, Mitglied der Österr. Ges. f. Lebensberatung, 0732 / 770450**

Überall im Körper hält die Muskulatur den Menschen zusammen. Ist sie zu schwach, beginnen erste Verfallserscheinungen, und Gelenke werden falsch belastet. Auch die Füße brauchen eine gute muskuläre Stabilisierung. Will man schlechte Haltung korrigieren, trägt man nicht gleich ein Korsett, sondern versucht es mit Haltungsschule und Rumpfkraftigung.

Oft sind Einlagen und Fußbetten mit einem Korsett zu vergleichen. Der Fuß wird so gut gestützt, dass sich die Fußmuskeln verabschieden können, weil sie nicht mehr gebraucht werden. Gut stützende Schuhe sind vor allem dann wichtig, wenn man lange stehen muss oder zum Abfedern von Schlägen und Sprüngen beim Sport.

## Füße brauchen Bewegung und Kraft

Am besten trägt man zu Hause so wenig wie möglich Schuhe und nutzt unebenen Boden im Garten oder Park. Wichtig ist, dass man die Füße kräftigt! Es muss keine langweilige Fußgymnastik sein, es gibt alltagstaugliche Übungen, die die Füße kraftvoller und beweglicher und damit so manche Operation unnötig machen. Tatsache ist, dass Bewegung allein nicht unbedingt zu Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt. Entscheidend ist die Qualität der Bewegung, die zur Wirksamkeit führt. Gangschulung ist angesagt, denn richtiges Gehen und Stehen wirkt wie tägliches stundenlanges Training.

Wir stehen auf eigenen Füßen, sind gut zu Fuß, bekommen kalte Füße, fassen Fuß und freuen uns, wenn etwas Hand und Fuß hat. Gut auf den Füßen zu stehen, bedeutet: Standfestigkeit und Sicherheit.



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)