

Unsere Füsse sagen, welche Sommerschuhe ihnen guttun

SCHUHE Sind Flipflops schädlich für die Füsse? Nicht unbedingt, sagt Fussfacharzt Christian Sommer. Gesunde Füsse vertragen fast jeden Schuh. Dennoch gibt es ein paar Faustregeln für den Kauf von (Sommer-)Schuhen.

RUTH SCHNEIDER
ruth.schneider@luzernerzeitung.ch

Endlich Sommer! Im Kleiderschrank weicht der Pullover den leichten Blusen. Und auch bei der Fussbekleidung mögen es die meisten luftig und bequem. Doch mit schöner Regelmässigkeit lesen wir Warnungen, wie ungesund Flipflops für die Füsse seien und dass auch für den Kauf von Sandaletten Vorsicht angebracht sei. «Der Fuss braucht Halt», klingt mir die Warnung einer Schuhverkäuferin in den Ohren, die mir «vernünftige» statt luftig-leichte Sommerschuhe verkaufen wollte.

Abwechslern, auslüften

Verblüffend ist: Der Luzerner Fussfacharzt Christian Sommer* sieht die Sache mit den «gesunden Schuhen» ganz pragmatisch. Da ist nichts mit mahndem Zeigefinger. «Gesunde Füsse vertragen jeden Schuh», ist seine Erfahrung. Was allerdings nicht heisst, dass eine Frau den ganzen Tag in High Heels daherstökeln und ein Mann die Strassenschuhe kurzerhand durch Flipflops ersetzen sollte. «Die Dosis macht es aus», sagt Christian Sommer. «Monotonie ist schlecht. Man sollte, nach Möglichkeit auch im Tagesverlauf, abwechselnd andere Schuhe tragen, schon um sie auszulüften.»

Ohne Schmerzen: Gesund

Doch was heisst «gesunde Füsse»? Die Antwort des Facharztes: «Gesund ist der Fuss, wenn er nicht schmerzt.» Christian Sommer präzisiert: «Die Fussform sagt nichts über die Funktion aus, und die Form ist auch nicht aussagekräftig für Schmerzen.» Dazu ein Beispiel: Nicht jeder Hallux (Abweichung der Grosszehe) muss zwangsläufig weh tun; umgekehrt kann jemand Schmerzen im Fuss empfinden, ohne dass der Fuss äusserliche Merkmale für den Schmerz zeigt.

Stichwort Schmerzen: «Wenn die Schmerzen im Fuss über Nacht weg sind, sind sie in der Regel harmlos. Wenn aber Fusschmerzen über zwei, drei Wochen anhalten, ist eine Abklärung beim Hausarzt und allenfalls beim Facharzt angezeigt. Denn der Fuss ist mit seinen 28 Knochen und unzähligen Nerven ein komplexer und für das Wohlbefinden im Alltag äusserst bedeutsamer Körperteil.» Das gilt laut Christian Sommer auch für Kinder.

Wer schmerzende Füsse oder Fussfehlstellungen hat oder an einer spezifischen Fusskrankheit leidet, sollte sich für den Schuhkauf beraten lassen. «Gute Tipps geben die Podologin, also die medizinische Fusspflegerin, der Orthopädie-Techniker oder der orthopädische Schuhmacher», sagt Christian Sommer.

Bauchgefühl statt Chic

Für den Kauf von (Sommer-)Schuhen gilt der Grundsatz: Der Fuss darf nicht schmerzen. Christian Sommer: «Wenn man im Schuh drin steht, sollte man sich spontan wohl fühlen. Beim Kaufentscheid sollte das Bauchgefühl und nicht das modische Aussehen oder der Preis ausschlaggebend sein.»

Wohlfühlen heisst: Der Fuss muss genügend Platz haben, denn zu enge Schuhe beengen die Haut, die Durchblutung und die Nerven. Diesem Punkt sollte man besonders im Sommer grosse Aufmerksamkeit schenken. Denn bei heissen Temperaturen dehnen sich die Blutgefässe und das Gewebe aus, es kommt zu einem venösen Rückstau, sichtbar an einer leichten Schwellung der Füsse, die meist am Nachmittag stärker sichtbar ist. Unter solchen Beschwerden leiden besonders (meist ältere) Frauen.



Für gesunde Füsse sind die bequemsten Schuhe manchmal gar keine Schuhe.

Getty

Für Betroffene mache es deshalb Sinn, Schuhe am Nachmittag zu kaufen, sagt Christian Sommer. Patienten mit starken Schwellungen der Füsse und Venenbeschwerden sollten sich



«Wenn Fusschmerzen über zwei, drei Wochen anhalten, ist eine Abklärung angezeigt.»

CHRISTIAN SOMMER,
FUSSCLINIC LUZERN

von einem Gefässspezialisten beraten lassen, empfiehlt der Fusspezialist. Denn mit Kompressionssocken oder -strümpfen könne man solche Beschwerden lindern.

Genügend grosse Schuhe

Ein genereller Trick, um Schuhe genügend gross zu kaufen, ist jener, den Christian Sommer für den Kauf von Kinderschuhen empfiehlt: vorne beim Fuss eine Daumenbreite dazugeben. Man könne zum Beispiel die Umrisse des (Kinder-)Fusses auf Karton nachzeichnen, vorne einen Zentimeter dazugeben und mit dieser Schablone ins Schuhgeschäft gehen.

Plastik fördert Fusspilz

Welche Schuhe sind nun die «richtigen» für die heisse Jahreszeit? Geschlossen, offen? «Ausprobieren», rät Christian Sommer, und nochmals: «Abwechslern.» Er würde höchstens davon abraten, bei heissem Wetter lange in Plastikschuhen herumzulaufen: «Das Risiko für Fusspilz ist gross.» Ausserdem gibt der Facharzt diese Hinweise und Tipps:

• **Flipflops:** Das Positive ist, dass der Fuss beim Gehen die Fussmuskeln aktivieren muss. Empfehlung: «Nicht 24 Stunden tragen.»

• **High Heels:** «Gegen High Heels an einem Konzert- oder Theaterabend ist nichts einzuwenden.» Wer jedoch regelmässig und über lange Zeit Schuhe mit zehn bis zwölf Zentimeter hohen Absätzen trage, verteile das Gewicht schlecht über die Fusssohle. Das könne zu Beschwerden führen.

• **Flach oder Absatz?** Für Menschen mit Fussballenschmerzen empfiehlt der Facharzt flache, weiche Schuhe. Wer hingegen Probleme mit der Achillessehne hat, der kann diesen schmerzenden Punkt mit Absatzschuhen entlasten; die Absatzhöhe gilt es auszutesten.

• **Laufschuhe:** Den idealen Laufschuh für Jogging oder Nordic Walking gebe es nicht, sagt Christian Sommer, auch wenn in den Medien alle paar Monate neue Modelle vorgestellt würden. Das individuelle Wohlfühlen im Schuh sei entscheidend. Darum gelte auch hier: «Ausprobieren.»

• **Socken ja oder nein?** «Männer, die schwitzen, sollten Baumwollsocken tragen», empfiehlt Christian Sommer. Bar-

fussgehen in den Schuhen schade Frauen- und Männerfüssen grundsätzlich nicht. Hingegen sei eine bessere Schuhpflege nötig, weil der Schweiß (Bakterien) das Leder angreifen könnte. Un-

angenehme Gerüche könnten die Folge sein. «Man kann sich dazu im Schuhfachgeschäft beraten lassen», sagt der Facharzt.

Den Füssen Gutes tun

Was können wir selbst für das Wohlbefinden tun? «Das Wichtigste ist, den Füssen Aufmerksamkeit zu schenken», sagt Christian Sommer. Vier Tipps:

• Die Füsse nach jedem Waschen eincremen und massieren.

• Regelmässige Nagelpflege.

• Schuhe tragen, die nicht schmerzen, oder anders gesagt, in denen man sich wohl fühlt, und mindestens täglich die Schuhe wechseln. Zum Auslüften der Füsse könne man zu Hause in der Wohnung auch barfuss gehen, sagt der Facharzt.

• Wenn eingewachsene Zehennägel oder die Hornhaut Probleme bereiten, ist die Podologin die richtige Fachperson, wo man sich professionelle Hilfe holen kann.

Einlagen für bestimmte Fälle

Orthopädische Schuheinlagen seien nur in bestimmten Fällen angezeigt, sagt Christian Sommer, und selbst da gelte: «Ausprobieren.» Einlagen seien zum Beispiel geeignet bei Druckproblemen an der Fusssohle, um diesen Druck besser zu verteilen. Sie würden auch bei flexiblen Fussfehlstellungen eingesetzt.

Falscher Schuh?

Kann das Tragen «falscher Schuhe» Probleme am Bewegungsapparat, sprich am Rücken, auslösen? Die Antwort des Facharztes: «Sobald jemand Schmerzen im Fuss verspürt, hat das auch Einfluss auf den ganzen Bewegungsapparat. Denn man versucht in diesem Fall automatisch, dem Schmerz auszuweichen durch falsches Gehen. Es ist dann aber der Schmerz, der zu falschem Gehen führt und weniger der Schuh.» Trotzdem heisst es aufpassen: «Wenn eine Frau, die ab und zu Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule verspürt, zu hohe Absätze trägt, wird dabei das Becken herausgedrückt, und die Rückenprobleme verstärken sich.»

HINWEIS

► * Dr. med. Christian Sommer (50), Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Spezialist für Fusschirurgie, Leiter der Fussclinic in Luzern. Er ist Autor des Buches «Fusschirurgie, ein praktischer Leitfaden», Springer Verlag Wien, das häufige Krankheitsbilder des Fusses und Fragen rund um Fussoperationen auch für Laien gut verständlich darstellt. Infos: www.fussclinic.ch ◀

Barfusslaufen liegt im Trend

UNTEN OHNE rs. «Für Menschen mit gesunden Füssen ist Barfusslaufen das Beste und Natürlichste», sagt der Facharzt Christian Sommer. Denn «unten ohne laufen» ist gesund: Es wirkt praktisch wie eine Massage der Fussreflexzonen, die Durchblutung wird angeregt, die Fussmuskulatur wird trainiert, die Gelenke werden entlastet. Wer barfuss geht, verbessert auch seine aufrechte Ganghaltung. Dies alles wusste schon Kräuterpflanzler Sebastian Kneipp, der frühmorgendliches Barfusslaufen auf taufri-schen Wiesen empfahl.

Auf weichem Boden

«Grundsätzlich sollte man auf weichem Boden barfuss laufen», sagt Christian Sommer. Zum Beispiel auf einer Wiese, auf Waldboden oder am Meeressandstrand. Asphalt ist weniger geeignet und wohl für die meisten Barfussläufer auch wenig attraktiv. Mit Barfusslaufen sollte man sachte beginnen: nicht gleich eine grössere Wanderung machen, sondern zuerst in der Wohnung barfuss gehen.

Warum nicht: Zehenschuhe

Nur: «Wie sieht es mit Verletzungsgefahr oder Insektenstichen aus?», wird

Christian Sommer vor allem von besorgten Eltern gefragt, deren Kinder gerne barfuss herumtollen. Er rät, bei empfindlichen Fusssohlen oder bei Angst vor Verletzungen sogenannte Zehenschuhe zu kaufen, die der Fusssohle Schutz geben und trotzdem Barfussfeeling erlauben. «Ich habe sie selbst ausprobiert und kann sie empfehlen.»

Kitzelpfad und Kneippanlage

Barfusslaufen liege im Trend, sagt der Facharzt. Bereits gebe es spezielle Barfusspfade und sogar Barfusswandergruppen. In der Zentralschweiz kann man zum Beispiel auf dem Bruni oberhalb von Engelberg den Kitzelpfad «unten ohne» erwandern, und in Flühi LU vermitteln in der Kneippanlage Schwandalpweiher unterschiedlich grosse Steine und Holz-schnitzel auf dem Barfusspfad ganz neue Fussgefühle. An heissen Sommertagen schenkt übrigens in einer Kneippanlage das Wassertreten herrliche Erfrischung.

HINWEIS

► www.fluehli-wasser.ch (Kneippanlage) www.brunni.ch (bei der Suchfunktion «Kitzelpfad» eingeben) Allgemeine Infos: www.barfuss-trend.de ◀