

29. Juli 2020

RADIOBEITRAG als Text

Fußpflege: Fit, gesund und gut gelüftet

Anmoderation:

Im Sommer mögen es viele möglichst frei an den Füßen. Da fällt schnell auf, wer sie den Winter über vernachlässigt hat. Dabei geht es bei der Fußpflege nicht nur ums Aussehen – auch die inneren Werte zählen. Kristin Sporbeck hat sich bei Thomas Ebel informiert, worauf es bei der richtigen Fußpflege ankommt. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.16 Minuten

Thomas Ebel:

Füße brauchen eine gute Hautpflege und regelmäßiges Training, damit sie nicht nur gut aussehen, sondern damit sie auch gesund sind. Neben gezielten Übungen, also Fußgymnastik eignet sich beispielsweise auch – gerade im Sommer – das Barfußgehen, denn das stärkt ebenfalls Muskeln, Bänder und Gelenke und fördert die Durchblutung.

Text: erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Zwar ist Barfußlaufen ein gutes Training, allerdings steigt auch das Verletzungsrisiko.

Thomas Ebel:

Barfußschuhe können da eine gute Lösung sein – sie schützen den Fuß und sind eine gute Alternative. Sie sind allerdings auch nicht

für jeden geeignet. Für Übergewichtige oder Menschen mit Fußfehlstellungen sind Barfußschuhe nicht zu empfehlen, denn durch die ungewohnte Belastung können Schmerzen im Fuß auftreten, aber auch Überlastungsbrüche sind möglich.

Text: Vor allem für Diabetiker ist das Barfußlaufen nicht zu empfehlen. Für die Patienten mit der Zuckerkrankheit können schon kleine Verletzungen zum Problem werden. Daher ist auch die richtige Fußpflege besonders wichtig, wie Arzt Ebel erklärt.

Thomas Ebel:

Diabetiker haben oft mit Durchblutungs- und Nervenschädigungen an den Füßen zu kämpfen. Deshalb bemerken sie kleine Verletzungen oft nicht so schnell und Wunden heilen schlechter, so dass bei ihnen die Gefahr von chronischen Hautgeschwüren besteht. Sie sollten immer ihre Füße schützen und auf das Barfußgehen verzichten. Auch Barfußschuhe sind für sie nicht geeignet. Beim Baden im Meer oder See sollten immer Wasserschuhe oder Badesandalen getragen werden.