

## Übungen für gesunde und schmerzfreie Füße

Eine entscheidende Rolle im Hinblick auf die Fußgesundheit spielen die Schuhe, die wir täglich tragen. Gut passende Schuhe ohne hohe Absätze, die nicht drücken und nicht zu spitz sind, die ein Fußbett haben und aus atmungsaktivem Material bestehen, sind die beste Vorbeugung vor Fußbeschwerden oder gar Fehlstellungen der Füße.

Wichtig ist es, die Fußmuskulatur regelmäßig zu trainieren – zum Beispiel durch häufiges Barfußlaufen oder durch Fußgymnastik. Solche kleinen gymnastischen Übungen für die Füße erfordern wenig Aufwand und lassen sich nahezu jederzeit in den Alltag einbauen.

### Erholung für die Füße

Besonders abends bzw. nach einem langen Arbeitstag sind auch die folgenden kleinen Übungen eine Wohltat für „gestresste“ Füße:

- + Setzen Sie Ihre Füße auf einen gegenüberliegenden Stuhl und streichen Sie die Haut von den Fußzehen unter zunehmendem Druck bis zum Knie. Kneten Sie Ihre Füße und Unterschenkel. Sie können die Haut auch mit den Fingerspitzen oder den Daumenballen reiben.
- + Nehmen Sie die Zehen zwischen Zeigefinger und Daumen und bewegen Sie sie unter Zug. Überstrecken Sie dabei die Gelenke und dehnen Sie die eingeschrumpfte Gelenkkapsel. Nehmen Sie sich jede Zehe einzeln vor. Die großen Zehen sollten Sie zusätzlich nach innen bewegen.

### Auch im Sitzen an die Füße denken

- + Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie einen Igelball zwischen beide Fußballen. Versuchen Sie nun, den Ball hin und her zu bewegen, ohne dass er herunterfällt.
- + Bemühen Sie sich, Ihre Füße auch bei längerem Sitzen aktiv und in Bewegung zu halten – etwa indem Sie abwechselnd die Fersen und Fußspitzen anheben oder sie abwechselnd nach links oder rechts absetzen.
- + Rollen Sie im Sitzen die Füße von der Zehenspitze kräftig hin zur Ferse und zurück.
- + Wippen Sie im Sitzen auf den Zehenspitzen.



Wenn Sie Ihren Füßen einmal etwas ganz Besonderes gönnen wollen, wäre auch eine professionelle Fußreflexzonenmassage eine Option: Sie stellt eine besondere Form der Massage dar, bei der man davon ausgeht, dass die Füße ein verkleinertes Abbild des Körpers und seiner Organe darstellen. Mit einer speziellen Druck- und Fingertechnik wird auf bestimmte Reflexpunkte am Fuß eingewirkt. Die Fußreflexzonenmassage soll nicht allein den Füßen guttun, sondern den gesamten Körper entspannen und auch die Organe positiv beeinflussen.

### Erholung für die Füße

Besonders abends bzw. nach einem langen Arbeitstag sind auch die folgenden kleinen Übungen eine Wohltat für „gestresste“ Füße: Setzen Sie Ihre Füße auf einen gegenüberliegenden Stuhl und streichen Sie die Haut von den Fußzehen unter zunehmendem Druck bis zum Knie. Kneten Sie Ihre Füße und Unterschenkel.

Sie können die Haut auch mit den Fingerspitzen oder den Daumenballen reiben. Nehmen Sie die Zehen zwischen Zeigefinger und Daumen und bewegen Sie sie unter Zug. Überstrecken Sie dabei die Gelenke und dehnen Sie die eingeschrumpfte Gelenkkapsel. Nehmen Sie sich jede Zehe einzeln vor. Die großen Zehen sollten Sie zusätzlich nach innen bewegen.

Wenn Sie Ihren Füßen einmal etwas ganz Besonderes gönnen wollen, wäre auch eine professionelle Fußreflexzonenmassage eine Option: Sie stellt eine besondere Form der Massage dar, bei der man davon ausgeht, dass die Füße ein verkleinertes Abbild des Körpers und seiner Organe darstellen.

Mit einer speziellen Druck- und Fingertechnik wird auf bestimmte Reflexpunkte am Fuß eingewirkt. Die Fußreflexzonenmassage soll nicht allein den Füßen guttun, sondern den gesamten Körper entspannen und auch die Organe positiv beeinflussen.