



» Wer sein Ziel  
nicht kennt,  
kann seinen Weg  
nicht finden.«

CHRISTIAN MORGENSTERN

THEMA:

**Gut zu Fuß**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



Sommerzeit ist  
Urlaubszeit. Relaxen am Strand,  
Bildung an kulturellen Stätten,  
Entdeckertour mit dem Rad, Abtauchen  
zum Schnorcheln ... Allein,

zu zweit, als Familie, mit Freunden – es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Urlaub zu erleben. Ich persönlich kann mich für vieles begeistern, aber faszinieren tun mich die Berge. Berge gibt es nicht zum Nulltarif. Berge sind anziehend und abweisend zugleich. Berge sind unbequem, lassen mich keuchen und schwitzen. Sie zeigen mir Grenzen auf und lassen vieles sonst so Wichtige unbedeutend werden. Doch wenn ich mich auf sie einlasse, mache ich Entdeckungen. Meine Sinne werden empfindsamer: ich kann Farben fühlen, Stille hören, Luft schmecken, Wolken riechen und Freude sehen. Das lässt mich gleichzeitig staunen und jubeln, aber auch demütig sein, weil ich das Gefühl habe, Gott zu begegnen.

Wahrscheinlich verbringen Sie Ihren Urlaub auf ganz andere Art und Weise, um Kraft für den Alltag aufzutanken. Doch eins wünsche ich Ihnen von Herzen, dass Sie solche Momente erleben, die Sie die Weite und Tiefe des Lebens dankbar spüren lassen.

Erleben Sie eine gesegnete  
Urlaubszeit  
Ihre Bettina Werner

TITEL: © SERENKO NATALIA / SHUTTERSTOCK.COM  
REZEPTFOTO: © MAGICPEN PIXELIO DE // ILLUS: © AKHBAR  
STUDIO, SIMPLIFICA07 / SHUTTERSTOCK.COM

» Leben ist  
Liebe! Wenn  
du nicht  
liebste, ver-  
passt du das  
Leben.«

UNBEKANNT

Vor wenigen Tagen kam ich mit meinem Nachbarn ins Gespräch. Er stand vor mir, sein rechter Fuß bis zum Knie in einer Orthese geschützt. Er hatte in seiner Jugendzeit mehrere Sportunfälle und nun wurde sein Fuß bereits zum zweiten Mal operiert. Er sagte zu mir: »Der Fuß ist ja so kompliziert aufgebaut. Heute würde man so etwas viel einfacher und effektiver konstruieren!«

Es stimmt, der Fuß ist ein einzigartiges, komplexes System. Da gibt es die 7 Fußwurzelknochen. Der Kräftigste ist das Fersenbein, darüber liegt das Sprungbein, davor das Kahnbein. Drei Keilbeine und das Würfelbein komplettieren die Fußwurzel, die in ihrer Gesamtheit das Längs- und Quergewölbe des Fußes bildet. Der Mittelfuß besteht aus 5 Knochen und daran anschließend finden sich die Zehenknochen. Der große Zeh besteht aus zwei Knochen und ist für das Halten der Ba-

lance enorm wichtig. Die anderen vier Zehen bestehen jeweils aus drei Knochen. Insgesamt besitzt jeder Fuß also 26 Knochen. Die Verbindungsstellen der Knochen sind mit Knorpel umhüllt und gut geschützt in Gelenkkapseln verpackt. 33 Gelenke ermöglichen die Beweglichkeit des Fußes und werden von 20 Muskeln und über 100 Bänder und Sehnen unterstützt.

Mit den Füßen kann man gehen, rennen, springen, schleichen, aber auch einfach stehen. Immer bilden sie den Kontakt zum Boden. Durch die geniale Gewölbekonstruktion arbeitet der gesamte Fuß wie ein Stoßdämpfer, der sich elastisch an die verschiedenen Untergründe anpassen kann. Unterstützend wirken das Fettpolster unter der Fußsohle und die Plantarfaszie (Sehnenplatte der Fußsohle). Auf diese Weise werden die Kniegelenke und die Wirbelsäule vor zu hoher Krafteinwirkung geschützt. Beim gesunden Fuß liegt niemals die ganze Fußsohle

# Gut zu Fuß durch Dick und Dünn



## Die Seesterne

Es war einmal ein alter Mann, der jeden Morgen einen Spaziergang am Meeresstrand machte. Eines Tages sah er einen kleinen Jungen, der vorsichtig etwas aufhob und ins Meer warf. Er rief: »Guten Morgen. Was machst du da?« Der Junge richtete sich auf und antwortete: »Ich werfe Seesterne ins Meer zurück. Es ist Ebbe, und die Sonne brennt herunter. Wenn ich es nicht tue, dann sterben sie.« »Aber, junger Mann«, erwiderte der Alte, »ist dir eigentlich klar, dass hier Kilometer um Kilometer Strand ist. Und überall liegen Seesterne. Du kannst unmöglich alle retten, das macht doch keinen Sinn.« Der Junge hörte höflich zu, bückte sich, nahm einen Seestern auf und warf ihn lächelnd ins Meer: »Aber für diesen Einen macht es Sinn!«

VERFASSER UNBEKANNT

auf, sondern nur der Ballen, der Fußballenrand und die Ferse. So entsteht ein ganz persönlicher Fußabdruck.

Wenn wir an Füße denken, kommen uns natürlich auch sofort Schuhe in den Sinn. In meinem Schuhschrank stehen die unterschiedlichsten Schuhe. Da gibt es die schicken schwarzen Halbschuhe, die ich beim Konzert trage; Radschuhe, die meine Füße mit den Pedalen verbinden; Sandalen, die Luft an die Füße lassen; Bergstiefel, die mich mit ihrer dicken festen Sohle sicher über Schotter und Geröll bringen; Sportschuhe, mit denen ich laufe; Hausschlappen, in denen sich meine Füße entspannen können. Eins haben diese Schuhe alle gemeinsam: sie packen meine Füße ein. Dadurch spüre ich kaum den Untergrund, über den ich laufe. Deshalb finde ich es herrlich, barfuß zu laufen. Das taunasse Gras zu spüren, den warmen Sand am Meer, das weiche Moos, piksende Steine, den erfrischenden Gebirgsbach oder auch mal eiskalten Schnee. So zu spüren tut einfach gut. Wenn ich barfuß laufe, fühle ich mich danach fit-

» Wer immer in Eile ist, begegnet niemandem – nicht einmal sich selbst.«

FRANZÖSISCHES  
SPRICHWORT

ter und vitaler. Wie das funktioniert? An den Fußsohlen befinden sich ganz viele Sensoren, jeweils ca. 1700. Sie nehmen Druck, Dehnung und Temperatur wahr und leiten diese Informationen über Nervenbahnen an das Gehirn. Das Gehirn wiederum gibt diese an den ganzen Körper weiter. D.h. die über die Fußsohle aufgenommenen verschiedenen Reize wirken auf den gesamten Körper ein und können sein Wohlbefinden fördern.

Leider vernachlässigen wir sehr oft unsere Füße. Meist werden wir erst ak-

tiv, wenn sie anfangen zu schmerzen oder Fußfehlstellungen entstehen. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten, den Füßen Gutes zu tun. Regelmäßiges Waschen und Fußpflege sind die absolute Nummer eins. Fußbäder, Fußgymnastik und Dehnübungen helfen, verkrampte Muskeln zu lockern und zu kräftigen. Das Rollen der Fußsohle über eine Faszienrolle oder einen Igelball bringt Entspannung der Fußmuskulatur. Der Besuch eines Barfußpfades lädt zur Begegnung mit den eigenen Füßen ein und macht gleichzeitig viel Spaß. Wassertreten aktiviert Füße und Herz-Kreislaufsystem gleichermaßen. Oder Sie gönnen sich ab und zu eine Fußmassage. Auf jeden Fall sind es Ihre Füße wert, regelmäßig auf liebevolle Weise beachtet und gepflegt zu werden. Sie sind treue Kameraden, die Sie das ganze Leben durch »Dick und Dünn« tragen. Entdecken Sie Ihre Füße neu. Sie sind einfach genial, so wie sie sind und müssen nicht umkonstruiert werden. Sie sind ein Meisterwerk des Schöpfers!

FRANK WERNER, Physiotherapeut

## In den Schuhen des anderen laufen

Da stand sie, verschmitzt um die Ecke schauend, in meinen bunten Gummistiefeln. Als 2-jähriger Zwerg versuchte meine Enkelin in Schuhgröße 39 durch das Zimmer zu laufen. Sie schaffte es erstaunlich gut. Das erinnerte mich an meine eigenen Versuche, in den Absatzschuhen meiner Mutter zu laufen. Und sicher haben auch Sie in ihrer Erinnerungskiste solche Erlebnisse. Irgendwie ist es schon interessant, dass Kinder die Schuhe anderer so reizen.

Es gibt viele Redensarten über Schuhe und Füße, die wir fast täglich nutzen, ohne es zu merken. Mit ihnen stellen wir unbewusst einen tieferen Sinn bildlich dar.

Wir stehen gern auf eigenen Füßen, genießen es aber auch, die Füße unter den Tisch zu stellen. Wenn uns jemand beeindruckt, möchten wir gern in seine Fußstapfen treten. So manches Mal haben wir aber auch das Bedürfnis, dem anderen etwas in die Schuhe zu schieben, weil wir mit ihm auf Kriegsfuß stehen. An manchen Tagen stolpern wir über die eigenen Füße und sagen Dinge, die weder Hand noch Fuß



© B. WERNER

» Gehe hundert Schritte in den Schuhen eines anderen, wenn du ihn verstehen willst.«

INDIANISCHES SPRICHWORT



haben. Oder wir haben uns etwas vorgenommen und merken im Laufe der Zeit, dass die Schuhe viel zu groß sind. Es gibt Zeiten, da möchten wir keinen Fuß vor die Tür setzen, weil wir uns auf die Füße getreten fühlen. Oder wir haben endlich den Fuß in die Tür bekommen, da vermittelt uns jemand, dass

wir immer noch in den Kinderschuhen stecken. Manchmal drückt uns der Schuh oder wir haben das Gefühl, neben den Schuhen zu stehen. Es gibt Situationen, die ziehen uns die Schuhe aus oder ziehen uns den Boden unter den Füßen weg. Und dann sind da noch die schönen Zeiten, wo wir fit wie ein Turnschuh sind und mit beiden Beinen im Leben stehen.

Die eigenen Schuhe beschäftigen uns so sehr, dass der Hinweis gar nicht passend scheint, in den Schuhen des anderen zu laufen. Aber es ist eben nicht nur ein beliebtes Kinderspiel, sondern im übertragenen Sinn ein wertvoller Gedanke für unser Leben. Es ist wichtig und hilfreich, nicht nur über den eigenen Schuhrand hinauszuschauen, sondern gedanklich in die Schuhe des anderen zu schlüpfen. Erstens erweitert es die eigene Sicht, weil sich die Perspektive ändert und sich die Dinge anders darstellen. Zweitens öffnet es den Blick für den anderen. Seine Schuhe anzuziehen heißt, sich in seine Lage zu versetzen, nachzuempfinden, ob die Schuhe drücken oder zu groß sind, festen Halt geben oder rutschen lassen. Damit sagen wir: »Ich sehe dich, du bist mir wichtig und ich schätze dich.«

Solch ein Schuhwechsel macht unsere Welt und unser Miteinander menschlicher. Dafür ist niemand

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Diabetes: die bestimmende Krankheit des 21. Jahrhunderts

Eine neue Studie, die im Juni 2023 in der Zeitschrift The Lancet veröffentlicht wurde, deutet darauf hin, dass im Jahr 2050 weltweit mehr als 1,31 Milliarden Menschen mit Diabetes leben könnten – einer Krankheit, die eine lebensverändernde Morbidität und hohe Sterblichkeitsraten verursacht und mit vielen anderen Krankheiten interagiert und diese verschlimmert. Typ-2-Diabetes, der den Großteil der Diabetesfälle ausmacht (90 %), ist weitgehend vermeidbar und in einigen Fällen potenziell reversibel, wenn er frühzeitig erkannt und behandelt wird. Er ist in erster Linie auf die Zunahme von Fettleibigkeit zurückzuführen, die durch verschiedene Faktoren wie Ernährung, Tabakkonsum, Alkoholkonsum und geringer körperliche Aktivität verursacht wird – begünstigt durch die adipositasfördernde Gestaltung unserer Umwelt und die ungerechte Organisation unserer Ressourcen und Gesellschaften. Die Prävention und Kontrolle von Typ-2-Diabetes bleibt eine ständige Herausforderung.

Quelle: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)01296-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)01296-5/fulltext)

## Die neue Bluthochdruck-Leitlinie

der »European Society of Hypertension« 2023 definiert neue Risikofaktoren und Komorbiditäten, die für das mögliche Vorliegen einer Hypertonie sensibilisieren sollen. Deutlicher herausgestellt wird jetzt der Grad der Organschädigungen, der zur Unterteilung in Hypertonie-Stadien herangezogen wird.

- Hypertonie-Stadium 1 beschreibt eine unkomplizierte Bluthochdruckerkrankung ohne blutdruckassoziierte Organschäden.
- Hypertonie-Stadium 2 beschreibt einen begleitenden Diabetes mellitus oder eine bereits bluthochdruckassoziierte chronische Nierenkrankheit (CKD) Grad 3.
- Hypertonie-Stadium 3 ist durch kardiovaskuläre Endorganschaden oder eine CKD Grad  $\geq 4$  gekennzeichnet.

Empfohlen werden zwei neue Maßnahmen für einen blutdruckgesunden Lebensstil:

1. Antistressstraining
2. Salzarme, aber kaliumreiche Kost. Kalium wirkt blutdrucksenkend und ist in Obst und Gemüse enthalten. 4–5 Portionen davon am Tag essen.

Quelle: [https://journals.lww.com/jhypertension/Abstract/9900/2023\\_ESH\\_Guidelines\\_for\\_the...](https://journals.lww.com/jhypertension/Abstract/9900/2023_ESH_Guidelines_for_the...)



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

»Leben & Gesundheit«-Abo · Senefelderstr. 15 · 73760 Ostfildern

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit



**JETZT kein Heft mehr verpassen!**

Günstigerer Sonderpreis für DVG Mitglieder!

**DVG**

Deutscher Verein für Gesundheitspflege seit 1899

Schnell bestellen unter:  
[www.dvg-online.de/abo](http://www.dvg-online.de/abo)  
abo@dvg-online.de · 0711/448 19 50

## REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

### STECKBRIEF

*Kapuzinerkresse*  
(TROPAEOLUM MAJUS)  
ARZNEIPFLANZE DES JAHRES 2013



Sie klettert über Mauern oder rankt über den Boden und versprüht mit ihren leuchtend gelb-orangen bis roten Blütenblättern fröhliche Heiterkeit. Sie ist nicht nur eine Zierpflanze, die den Garten aufmuntert, sondern auch eine Heilpflanze. Schon die Inkas nutzten sie als Schmerz- und Wundheilmittel, denn ihre Heimat ist Peru. Von dort fand sie ihren Weg nach Europa, doch erst im 18. Jahrhundert erkannte man auch hier ihre Heilwirkung. Sie besitzt viele Vitamine und Mineralstoffe und wurde vor allem gegen Skorbut eingesetzt, was der hohe Vitamin-C-Gehalt rechtfertigt. Die eigentliche Besonderheit liegt aber in den Glucosinolaten, den sogenannten Senfölen, die die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen. Deswegen wird sie auch als natürliches Antibiotikum bezeichnet. Sie wirkt blutreinigend, appetitanregend und unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen. Ihr Geschmack ist pfeffrig-scharf. Blüten, Blätter, Knospen und Samen können roh gegessen werden. In den Blüten verstecken sich gern Insekten, deswegen vor dem Genießen gut ausschütteln.

»IN DEN SCHUHEN DES  
ANDEREN LAUFEN« //  
FORTSETZUNG VON SEITE 3:

zu jung, zu alt oder zu unbedeutend. Wenn das Herz den anderen erkennt, dann geschieht etwas. So wie bei Manuela, bei deren Eltern wir dieses Jahr Urlaub machten und die uns Manuelas Geschichte erzählten. Manuela war 6 Jahre alt, als sie ihren Eltern erklärte: »Wenn ich groß bin, dann baue ich einen Kindergarten in Afrika auf.« Als sie 20 Jahre alt war, reiste sie in die Demokratische Republik Kongo, eines der gefährlichsten und ärmsten Länder unserer Welt. Fast hätte Manuela ihren ersten, sechsmonatigen Aufenthalt nicht überlebt, weil sie lebensgefährlich erkrankte. Doch sie gab nicht auf und setzte ihr Herzenprojekt, den Kindergarten, um. Heute ist sie 30 Jahre alt und hat mittlerweile mit Hilfe des dafür gegründeten Vereins und kleinen und großen Sponsoren eine Grundschule bauen lassen, ein Ernährungsprogramm und ein Landwirtschaftsprojekt gestartet, ein Nähstudio sowie Holz- und Traditions-



[www.zukunft-fuer-tshumbe.or.at](http://www.zukunft-fuer-tshumbe.or.at)  
[www.instagram.com/  
zukunftfuertshumbe](https://www.instagram.com/zukunftfuertshumbe)  
[www.facebook.com/  
ZukunftfuerTshumbe](https://www.facebook.com/ZukunftfuerTshumbe)

werkstatt, Trinkwasserbohrungen, eine Krankenstation und eine Stillambulanz verwirklicht. »WAALE WAANA« – Mutter aller Kinder – nennen sie die Menschen in dem Dorf Tshumbe.

In die Schuhe des anderen schlüpfen kann man auf verschiedene Art und Weise und an jedem Ort der Welt, auch in unserem ganz nahen Umfeld. Wertschätzung, Achtung und liebevolle Tatkraft verändern Menschen und Umstände. Ja – solch ein Schuhwechsel bedeutet Herausforderung, aber er lässt uns selbst wachsen und hinterlässt Spuren, die nicht verweht werden. In wessen Schuhe werden Sie laufen? ●

**BETTINA WERNER**  
DVG-Gesundheitsberatung

## Weitblick

Schritt für Schritt, Kilometer für Kilometer. Wandern ist ein tolles Ganzkörpertraining, wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus, reduziert Stress und ist gleichzeitig gut für die Augen. Der Blick schweift über das Land, verliert sich in der Ferne, erfasst die Nähe. Horizont und Talblicke, dunstige Ferne und klare Nabblicke, Licht und Schatten, Farben, weite Räume. Unsere Augen lernen wieder das Schauen.

Im Alltag müssen die Augen flink sein. Alles geschieht in Sekundenschnelle: Bildschirme überblicken, Tabellen erfassen, Werbung registrieren, Wahlplakate verstehen, Mails lesen, WhatsApp checken, im Straßenverkehr blitzschnell reagieren. Keine Zeit, alles jetzt und sofort, Unmenge von Detailwissen, bestimmt von Sensationen und Schlagwörtern, die ganze Welt auf einen Blick, maßlos informiert, immer auf »Jetzt« und »Nah« fokussiert. Das strengt an und ist kräftezehrend. Die Augen werden kurzsichtig und wir gleich mit. Wir verlieren die Weite aus den Augen.

Doch Weite im Leben tut uns gut: weil die Vordergründe zurücktreten, Hintergründe klar und Horizonte sichtbar werden. Heben wir den Blick, erkennen wir die großen Konturen unseres Lebens. Das macht das Leben ruhiger und tragfähiger. ●



© LUCKYRIZKI / SHUTTERSTOCK.COM

## REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

### Kapuzinerkresse-Pesto

#### ZUTATEN:

- 40 g Kapuzinerkresse/ Blätter und Blüten
- 10 g Mandeln
- 10 g Cashewnüsse
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG:

- Kresse waschen, trockenschleudern
- Nüsse ohne Öl in einer Pfanne leicht rösten
- Knoblauch schälen
- Alle Zutaten in den Mixer geben
- Zur gewünschten Konsistenz zerkleinern
- Pesto in ein Schraubglas füllen und mit etwas Olivenöl auffüllen
- Im Kühlschrank 2–3 Wochen haltbar

### Kapuzinerkressen-Kräuterbutter

#### ZUTATEN:

- 250 g Butter oder vegane Butter
- 1 Handvoll Blüten
- 4–6 Blätter
- etwas Salz

#### ZUBEREITUNG:

- Blüten und Blätter fein schneiden
- zur weichen Butter geben
- mit Salz abschmecken
- mit einer Gabel vermengen und bis zur Verwendung kühl stellen

Quelle: <https://www.smarticular.net>

## Waldbaden

### ALTE ERKENNTNIS NEU ENTDECKT



Wir verbringen die meiste Zeit in der Stadt und vorwiegend in geschlossenen Räumen. Die Luft ist verschmutzt durch Feinstaub, Ozon, Stickstoffdioxid, Schwefeldioxid und Lärm. Kein Wunder, dass die Sehnsucht nach guter Luft und Ruhe groß ist. »Waldbaden« wird es heute genannt. Diese Wortkreation erfand in den 1980er Jahren der damalige Chef der obersten japanischen Forstbehörde für eine Waldschutzkampagne. »Waldbaden – Wald tut gut, deshalb ist er schützenswert.«, so der Slogan. Doch die Erkenntnis der Bedeutung des Waldes für den Menschen ist eine alte Weisheit. Auch Michelangelo wusste schon: »Frieden findet man nur in den Wäldern.«

**Was ist es, dass den Wald so besonders macht?** »Betrachten wir beispielsweise eine 100 Jahre alte Tanne: Sie bildet mit ihren rund 600.000 Nadeln eine Filteroberfläche von fast 15.000 Quadratmetern und siebt damit ganzjährig Dreck in Form von Staub, Bakterien und Pilzen aus der Luft. Nur in den Bergen oder am Meer ist die Luft ähnlich staubarm wie im Wald. Ein einziger Hektar Wald kann so pro Jahr bis zu 60.000 Kilogramm Staub aus der Luft filtern. Das reicht aus, um die Luft im Wald um 90–99 Prozent staubärmer zu machen, als in Großstädten.« Quelle: <https://www.forstbw.de/wald-im-land/klimaschuetzer/luft/>

Der Aufenthalt im Wald beschenkt uns nicht nur mit frischer Luft, sondern stärkt auch unser Immunsystem. Zum einen werden Stresshormone abgebaut, der Blutdruck und die Pulsfrequenz sinken, zum anderen wird die Produktion der natürlichen Killerzellen unseres Körpers angekurbelt.

Im Wald baden bedeutet, die Natur ohne Zeitdruck und Ziel wahrzunehmen, die Stille und Luft zu genießen, alle Sinne zu erfrischen – Aufzuatmen. Das Handy darf dabei zu Hause bleiben. ●

© DGM STUDIO / SHUTTERSTOCK.COM



## Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers – dennoch vernachlässigen wir allzu oft die Wahl des richtigen Schuhwerks. Dabei ist die Bedeutung von guten Schuhen für die Gesundheit unserer Füße nicht zu unterschätzen. Zunächst einmal müssen unsere Füße gut atmen können, denn jeder Fuß hat ca. 90.000 Schweißdrüsen, über die täglich mehr als ein halber Liter an Feuchtigkeit ausgeschieden wird. Enganliegende, nicht atmungsaktive Schuhe können zu Schwitzen und unangenehmen Gerüchen führen. Beim Kauf von Schuhen sollte darauf geachtet werden, dass die Materialien hochwertig sind. Geeignete Stoffe sind zum Beispiel Leder oder Mesh (feiner Stoff aus vielen kleinen, gewebten Maschen aus Polyester oder Nylon). Hochwertige Materialien bieten nicht nur eine gute Atmungsaktivität, sondern passen sich auch besser der Fußform an und bieten mehr Komfort. Zudem ist eine dünne und flexible Sohle vorteilhaft. Sie bietet genug Schutz für unsere Füße und regt dennoch die Fußmuskulatur an. Zu hohe Absätze können das Gleichgewicht beeinträchtigen und zu Schmerzen im Rücken, in den Knien

sowie in den Füßen führen. Eine moderate Absatzhöhe und der Wechsel zwischen hohen und flachen Schuhen reduzieren die Belastung auf die Füße. Zudem bekommen die Schuhe, durch das Rotieren von verschiedenen Paaren, ausreichend Zeit zum Lüften. Dies reduziert die Wahrscheinlichkeit von Fußgeruch und Pilzinfektionen und erhöht die Haltbarkeit der Schuhe. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Zehenfreiheit. Enge, spitz zulaufende Schuhe können zu Druckstellen, Schwielen und sogar zu Verformungen des Fußes führen. Schuhe mit einer breiteren Zehenbox sind hierbei empfehlenswert. Modische Trends mögen verlockend sein, doch gute Schuhe sind mehr als nur ein Accessoire – sie sind ein wichtiger Beitrag zu unserem allgemeinen Wohlbefinden. Schuhe sind dazu da, die Füße vor Verletzungen, Nässe und Kälte zu schützen und ihren Tritt auf harten Böden zu dämpfen. Schuhe (mit Ausnahme spezieller Sportschuhe z. B. Wandertiefel) sollen die Füße nicht stützen. Unsere Füße werden es uns danken, wenn wir in hochwertige Schuhe investieren.

ALMA WEIGEND, DVG-Teamassistentin

### IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, 73760 Ostfildern

www.dvg-online.de  
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.

### In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verantwortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres Newsletters umzusteigen.



Schreiben Sie an [werner@dvg-online.de](mailto:werner@dvg-online.de) und teilen Sie Ihre E-Mail Adresse mit.  
**Herzlichen Dank!**

» Gut getan ist besser, als gut gesagt.«

BENJAMIN FRANKLIN

FOTOS: © SEBRA, EVRYMMNT / SHUTTERSTOCK.COM

## Tipps für Kinderfüße

1. Laufen lernen ohne Schuhe.
2. Lassen Sie Ihr Kind, wo immer es geht, barfuß oder in rutschfesten Strümpfen laufen. Je freier und ungezwungener die Füße sich bewegen können, desto kräftiger wird die Fußmuskulatur.
3. Kinderschuhe haben reine Schutzfunktion, sie sollen die Füße nicht stützen.
4. Kinderfüße wachsen schnell – regelmäßig prüfen.
5. Schuhweite ist genauso wichtig wie Schuhlänge.
6. Schuhkauf erst am Nachmittag.
7. Beim Schuhkauf achten auf:
  - a. Flexible, rutschfeste Laufsohle
  - b. flexibler Schaft
  - c. kein ausgeformtes Fußbett
  - d. geringes Gewicht
  - e. atmungsaktiv
  - f. strapazierfähig
  - g. pflegeleicht
8. Gebrauchte Schuhe genau unter die Lupe nehmen.



Deutscher Verein für Gesundheitspflege  
seit 1899

## BeraterIn für ganzheitliche Gesundheit

Weiterbildung zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

- Auf der Grundlage des bio-psycho-sozial-spirituellen Menschenbildes
- Biblisch fundiert, wissenschaftlich untermauert, vielfach erprobt
- Alltagsrelevant, praxisorientiert
- Eine Alternative zu Programmen mit esoterischen Inhalten

Anmeldung unter:

Telefon: 0711/ 4481950 • <https://dvg-online.de/ausbildung>



Nächster Termin  
Beginn:

**17.–18.9.2023**

Anmeldeschluss:  
**17.8.2020**