

# Tag des Fußes

AM SONNTAG, DEN 2. JULI 2023



**JURTIN**  
medical  
AUSTRIA



ENDLICH  
SCHUHEINLAGEN  
DIE WIRKEN.

EXKLUSIV ERHÄLTlich BEI



**Breyer**

Seit 1952.

Schuhmacherei-Orthopädie  
Turniergraben 10  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 07171 928833

Testen Sie uns ganz  
unverbindlich mit einem  
**kostenlosen Probeabo!**



**Rems-Zeitung**  
abo@remszeitung.de

## Gesunde Füße ertragen uns besser

Passendes, bequemes und hochwertiges Schuhwerk macht sich vielfach bezahlt

Es gibt zahlreiche Aussagen und Redewendungen, die mit dem Fuß zu tun haben. Wenn etwas rundum zufriedenstellend ist, dann hat es „Hand und Fuß“. Wem auch längere Gänge, Läufe oder Wanderungen nichts ausmachen, der ist in der Regel „gut zu Fuß.“ Füße sind jedoch viel mehr, denn auf ihnen lastet vom ersten bis zum letzten Schritt das ganze Körpergewicht, egal, ob der Mensch nun klein, groß, dick oder dünn ist. Deshalb ist es so immens wichtig, dass die Füße gesund sind, denn nur dann sind sie in der Lage, uns ein Leben lang im wahrsten Sinne des Wortes zu (er)tragen.

Es ist kaum zu glauben, aber an einem ganz normalen Tag gehen wir durchschnittlich etwa 10 000 Schritte. Rechnet man das auf 50 Lebensjahre hoch, so sind wir in dieser Zeit mehr als 182 Millionen Schritte unterwegs. Über unsere Füße denken wir in dem Zusammenhang oft erst dann nach, wenn sie Probleme bereiten und ihre Gesundheit krankt.



In 50 Jahren  
legt ein  
Mensch rund  
182 Millionen  
Schritte  
zurück.

Foto:  
Petra Bork/  
Pixelio.de

Grundsätzlich meinen Experten, dass es am besten für die Füße sei, barfuß zu gehen. Da diese Gangart in unseren Breiten jedoch eher die Ausnahme ist, kommt der Fußbekleidung eine herausragende Rolle zu.

Passendes, bequemes und qualitativ hochwertiges Schuhwerk ist vom Laufen lernen bis ins Alter das Beste, was man für die Gesundheit seiner Füße tun kann.

Qualitätsschuhe sind ihren Preis wert und machen sich vielfach bezahlt, denn unsere Füße fühlen sich in ihnen am wohlsten. Sie haben außerdem eine längere Laufzeit, was durch die Reparatur beim Schuhmacher-Fachbetrieb noch verbessert wird. Und dass Qualität am Fuß nachweislich gesundheitsfördernd ist, sollte man beim Schuhkauf nie vergessen.

## Tipps zur Fußpflege

Wer einige wenige Regeln beachtet, trägt beträchtlich zur Fußgesundheit bei. Das folgende Zehn-Punkte-Programm hält die Füße länger fit:

- Täglich die Füße waschen
- Auf atmungsaktive Schuhe und Einlagen achten
- Immer wieder barfuß laufen
- Hohe Absätze nur in Maßen tragen
- Regelmäßige Fußpflege
- Regelmäßige Dehnübungen und Massagen
- Fußgymnastik
- Füße immer wieder hochlegen
- In Bewegung bleiben

**SCHUHHIEBER**  
SCHUHE UND ORTHOPÄDIESCHUHECHNIK

- Orthopädische Einlagen nach Druckmessung durch Computer
- Orthopädische Schuhzurichtungen (z. B. Schuherhöhung)
- Orthopädische Maßschuhe
- Modische Wellnesschuhe
- Bandagen aller Art • Kompressionsstrümpfe

73550 Waldstetten · Gmünder Str. 8 · Tel. (0 71 71) 4 23 12  
www.hieber-schuhe.de · Eigener Reparaturservice

Franziskanergasse 10  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 0 71 71 / 28 88  
www.herzer-schuhe.de

**HERZER**  
GESUNDE SCHUHE



„Ob Alltag oder Sport – mit unseren individuellen Einlagen zu einem besseren Laufgefühl“



Geöffnet: Mo. bis Fr. 9 – 13 Uhr u. 14 – 18 Uhr · Sa. 9 – 13 Uhr

## Bei Kindern auf gute Schuhe achten

Bereits 40 Prozent der Unter-16-Jährigen haben bereits geschädigte Füße

ist kaum zu glauben, aber Untersuchungen haben gezeigt, dass rund 70 Prozent der Kinder von drei bis sechs Jahren zu kurze Straßenschuhe tragen. Bei Haus- oder Heimschuhen geht dieses Manko sogar in Richtung von 90 Prozent. Somit ist es absolut nachvollziehbar, dass

bereits etwa 40 Prozent der 16-Jährigen unter geschädigten Füßen leiden. So sind Beeinträchtigungen bis zur Hüfte und zum Becken programmiert und können uns lebenslang begleiten. Um dem vorzubeugen, muss den Schuhen schon von Kindesbeinen an mehr Aufmerksam-

keit geschenkt werden. Dabei bedingen sich Fußgesundheit und Qualität gegenseitig. Minderwertiges Schuhwerk gehört aus gesundheitlichen Gründen nicht an die Füße. Alle sind gefordert, auf Schuhqualität zu achten – schon bei den Kindern.

Studien haben ergeben, dass etwa 60 Prozent der Menschen in unseren Breiten im Laufe ihres Lebens an Fußproblemen leiden. Das ist umso bedenklicher, wenn man sich vor Augen hält, dass fast 96 Prozent der Kinder mit gesunden Füßen zur Welt kommen. Die Natur trägt also kaum eine Schuld an den Fehlentwicklungen, sondern es sind wir Menschen selbst, die diesen so wichtigen Körperteil vielfach mit Füßen treten. Hierbei spielt falsches, unpassendes Schuhwerk eine herausragende Rolle. Es