

Sind Sie gut zu Fuß?

FEHLSTELLUNGEN NEHMEN ZU. Warum sich die Füße verändern und was Betroffenen helfen kann

Obwohl die Füße während eines Menschenlebens sage und schreibe 150 000 Kilometer zurücklegen, werden sie oft vernachlässigt“, bedauert Orthopäde Dr. Steffen Zenta vom Hand- und Fußzentrum im MVZ im Helios in München. In seinem Praxisalltag

hat die Anzahl der Patienten mit Fußbeschwerden erheblich zugenommen.

► **Die Ursachen**

Aber warum entwickelt sich ein Spreiz-, Knick- oder Senkfuß? Neben der genetischen Veranlagung werden Fehlstellungen vor allem durch minderwertiges

oder unpassendes Schuhwerk begünstigt. „Ist es zu eng oder der Absatz zu hoch, kann es den Fuß in eine Art Zwangslage bringen, die Veränderungen begünstigt“, so Dr. Zenta. Auch schwaches Bindegewebe und Übergewicht sind Risikofaktoren für Fehlstellungen.

► **Klare Diagnose**

Was genau die Schmerzen im Fuß verursacht, können verschiedene Untersuchungen klären – etwa die elektronische Fußdruckmessung. Dabei steht die Patientin auf einer innova-



Der Experte
DR. STEFFEN
ZENTA
Orthopäde
und Fuß-
spezialist aus
München

tiven Messplattform, die millimetergenau die Druckverteilung im Fuß analysiert. Zudem können bildgebende Verfahren wie die Magnetresonanztomografie die Diagnose sichern.

► **Die Muskulatur stärken**

„Bei der Therapie gilt es in der Regel, erst den Bewegungsapparat zu entlasten“, so Dr. Zenta. „Hierfür eignen sich meist als Erstes orthopädische Hilfsmittel, allen voran das Tragen maßgefertigter Schuheinlagen. Aber auch regelmäßige Sporteinheiten wie Spiraldynamik, Faszientraining oder Yoga können dazu beitragen, die Fußmuskulatur zu kräftigen und präventiv der Entstehung von Fußfehlstellungen entgegenzuwirken.“ Bei starken Beschwerden helfen Schmerzmittel wie nicht steroidale Antirheumatika (NSAR). Operative Eingriffe seien nur in Einzelfällen nötig, beruhigt Dr. Zenta. ■

IM FOKUS
Unsere Füße
haben mehr
Aufmerksamkeit
verdient

So hilft Omega 3 am besten

UNSER HERZ UND DAS GEHIRN brauchen die Fettsäure, um ihre volle Leistung zu bringen

Sie sind lebenswichtige Bausteine unseres Organismus. Unter anderem brauchen wir Omega-3-Fettsäuren für ein gut funktionierendes Gehirn. Sie halten auch die Zellwände und Gefäße flexibel und schützen so vor Herz-Kreislauf-Problemen, etwa Schlaganfall oder Herzinfarkt. Studien zeigen zudem, dass Omega 3 fürs Immunsystem

wichtig ist und Entzündungen abklingen lässt.

► **Wer braucht es?** Wir alle müssen Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen, denn der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Die wichtigsten sind EPA, DPA und DHA. Sie stecken in fetten Meeresfischen. Zu den pflanzlichen zählt alpha-Linolensäure (ALA) – Leinöl ist da die beste Quelle.

► **Wie hoch ist die Dosis?** Gesunde Personen sollten täglich 250 bis 300 mg Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Zur Orientierung: 200 Gramm Lachs decken schon den Tagesbedarf für eine ganze Woche.

► **Wer hat erhöhten Bedarf?** Herz-Kreislauf-Patienten und Sportler brauchen mehr Omega 3. Dann kann die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein (z. B. Doppelherz system Omega-3, rezeptfrei Apotheke). ■

GUTE QUELLE Die reifen Samen des Flachses liefern pflanzliches Omega 3

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), PRIVAT