



Jeder Schritt tat diesen fünf Menschen weh – der Dame in der Mitte sogar in den Augen. Also gingen sie zu einem Chirurgen. Ein **Bild**-Report zum Wohlergehen unserer ständigen Begleiter

Von KERSTIN QUASSOWSKY und VOLKER WEINL
 Fotos: JENS KOCH

Durchschnittlich 180 000 Kilometer weit tragen uns unsere Füße im Laufe des Lebens. Damit sie das mit ihrem komplexen Gebilde aus 26 Knochen und 33 Gelenken schaffen, sollte nicht viel schiefgehen. Tut es aber oft: Ungefähr 15 Millionen Deutsche haben eine sogenannte Fußfehlstellung, die Schmerzen auslösen kann. Was die häufigsten sind, wie sie behandelt werden, erklären Experten in BILD am SONNTAG.

► Mit welchen Problemen können Patienten zu Ihnen?

Adrian K. Wiethoff, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und zertifizierter Fußchirurg, Düsseldorf: „Die meisten sind unzufrieden mit ihren Füßen, möchten, dass sie schöner aussehen. Meist stecken hinter kosmetischen Problemen medizinische Gründe. Wie bei einem schiefer großen oder kleinen Zeh, verkrümmten oder zu langen Zehen sowie Dornwarzen.“

► Muss man jede Fehlstellung operieren?

Dr. Jürgen Walpert, leitender Arzt der Fuß- und Gelenkchirurgie, Klinik Fleetinsel Hamburg: „Nein. Nur wenn es zu Schmerzen kommt oder Gang und Haltung beeinträchtigt werden. Das kann zu weiteren Problemen an Knien und Hüfte führen.“

► Was steckt dahinter, wenn Frau nicht mehr oder nur schwer in ihre Schuhe passt?

Wiethoff: „Oft ein zu breiter Fuß oder ein Überbein, eine Geschwulst, die am Vorderfuß ent-

steht. In der Fachsprache heißt das Hallux valgus.“

► Was ist ein Hallux valgus?

Wiethoff: „Auf deutsch Ballenzeh – die häufigste Zehenfehlstellung. Dabei weicht der große Zeh im Gelenk nach außen. Und gleichzeitig neigt er sich vorne zum zweiten hin. Die Zehensenen sind dann nicht mehr in der ursprünglichen Bahn, es kann zu Entzündungen und weiterer Verdickung des Knochens im Bereich des Ballens kommen. Als Spätfolge entsteht Arthrose. Verursacht wird ein Ballenzeh bei entsprechender Veranlagung oft durch ständiges Tragen hoher Absätze oder wenn Schuhe vorn zu eng sind.“

► Wie wird ein Hallux valgus behandelt?

Wiethoff: „Bei leichter Fehlstellung trägt der Patient nachts eine Zehschiene, tagsüber Einlagen. Bei größeren Problemen wird der Mittelfußknochen durchtrennt und in korrigierter Position mit Draht, Schrauben oder Platte mit Schrauben neu fixiert, sodass er in die ursprüngliche Stellung rückt und gerade wird.“

► Wann und wie werden zu lange Zehen verkürzt?

Dr. Wiethoff: „Ein relativ zu langer Zeh kann optisch stören, aber auch funktionell. Meist ist der zweite Zeh betroffen, der länger als der große und dritte Zeh ist. Dadurch entstehen Probleme, einen Schuh zu finden, der passt. Hier kann ein Stück Knochen aus dem Zeh entfernt werden. Der Zeh wird mit einem Draht gesichert. Als Alternative gibt es ein Implantat, das nicht wie der Draht entfernt werden muss.“

► Woher kommt der Trend, die Füße operativ zu verschönern?

Dr. Walpert: „Das ist ein Trend, der sich in den letzten Jahren verstärkt hat. Die Menschen wollen ihre Füße schöner aussehen.“

BITTE BLÄTTERN SIE UM



„Mit Absätzen bekam ich schnell Schmerzen“

NAME: Christine Burghardt (30), Diplom-Sozialpädagogin.

PROBLEM: Schneiderballen und Schmerzen in Absatzschuhen (schon nach 1 Stunde Tragen).

VERLAUF: Der Schneiderballen ist eine Fehlstellung am kleinen Zeh. „In weichen Schuhen sah man eine hässliche Beule.“

BEHANDLUNG: „Der Ballen wurde abgefeilt und der Knochen gerichtet. Gegen die Stöckel-Schmerzen wurde Hyaluronsäure-Gel in den Vorfuß gespritzt.“

SITUATION HEUTE: „Von der OP sieht man keine Narbe mehr. Dank des Hyaluronsäure-Polsters halte ich auf hohen Schuhen den ganzen Abend durch.“

„Die großen Zehen waren so schief, dass Schuhe wehtaten!“

NAME: Christiane Caesar (32), Angestellte.

PROBLEM: Hallux valgus.
 VERLAUF: „Schon als ich Teenager war, bogen sich beide großen Zehen im Gelenk nach außen. Besonders weh tat es, wenn Schuhe auf die Stelle drückten. Besonders schön hat es auch nicht ausgesehen.“

BEHANDLUNG: „Ich habe es mit Einlagen und nächtlicher Fußschiene versucht. Erfolglos. Jetzt habe ich mir den rechten großen Zeh operieren lassen.“

SITUATION HEUTE: „Der Zeh ist gerade, die Schmerzen weg. Bald lasse ich den linken Fuß richten.“

„Wegen einer Warze mochte ich keine offenen Schuhe tragen“

NAME: Ursula Kübler (62), selbstständig, Problem: Dornwarzen.

VERLAUF: „Vor Jahren war die Warze plötzlich unter dem rechten Fuß. Und wurde größer. Das Laufen tat weh, und die Warze war mir sehr peinlich. Deshalb habe ich keine offenen Schuhe mehr getragen.“

BEHANDLUNG: „Zwei Jahre hat eine Ärztin versucht, die Warze per Laser abzutragen. Außer viel Geld bin ich nichts losgeworden. Dann hat ein Fußchirurg sie erfolgreich herausoperiert.“

SITUATION HEUTE: „Ich bin total glücklich, selbst die Narbe ist nicht mehr zu sehen.“

„Ich konnte wegen meiner zu langen Zehen schlecht laufen“

NAME: Gaetano Tessitore (35), Lagerarbeiter.

PROBLEM: Zu lange, gekrümmte Zehen (sog. Krallenzeihen).

VERLAUF: „Die Zehen waren viel zu lang und gekrümmt. Mittlerweile tat das Laufen wegen zwei Zehen so weh, dass ich auch nicht mehr Fußball spielen konnte. Alle Zehen sahen sehr hässlich aus.“

BEHANDLUNG: Der Fußchirurg entfernte bei acht Zehen einen Zentimeter Knochen, schiente sie mit feinem Draht, damit die Glieder gerade zusammenwachsen.

SITUATION HEUTE: „Ich bin froh, dass ich die OP gewagt habe. Bald kann ich hoffentlich wieder Sport machen!“

„Gegen stark schwitzende Füße wurde mir Botox gespritzt“

NAME: Kevin Kurz (36), Vertriebsdisponent.

PROBLEM: Stark schwitzende Füße.

VERLAUF: „Schon immer habe ich stark an den Füßen geschwitzt, auch ohne mich viel zu bewegen. Es war kein Problem der Geruchsbildung. Ich fühlte mich sehr unwohl, wurde es in den Schuhen doch schnell feucht.“

BEHANDLUNG: „Dort, wo unter den Füßen Schweißdrüsen sitzen, wurde Botulinumtoxin, kurz Botox, gespritzt.“

SITUATION HEUTE: „Der Fußzustand ist normal, kann endlich im Sommer offene Schuhe tragen.“

Ohne fitte Füße läuft nichts

FORTSETZUNG VON SEITE 47

Wiethoff: „Aus den USA. Dort lassen sich Frauen in ihre High Heels hineinoperieren und opfern dafür auch schon mal einen Zeh.“

► **Was kann bei einer ästhetischen OP schiefegehen?**

Dr. Walpert: „Werden Zehen verändert, kann es sein, dass der Fuß später nicht mehr so gut abrollen kann wie vorher. Das führt dazu, dass der Fuß manchen Belastungen wie Sport oder Tragen von hochhackigen Schuhen nicht mehr gewachsen ist.“

► **Was passiert, wenn ich ständig hohe Schuhe trage?**

Wiethoff: „Mit jedem Zentimeter Absatz kommt zehn Prozent mehr Belastung durch das Körpergewicht auf den Vorfuß als von der Natur vorgesehen. Da er dafür nicht angelegt ist, kann er auf Dauer förmlich ausleieren. Es kommt zu Fehlstellungen.“

► **Was wird gemacht, wenn das Laufen in hohen Schuhen wehtut?**

Wiethoff: „Schmerzen beim Gehen, insbesondere beim Tragen von hochhackigen

Schuhen, entstehen auch dadurch, dass die natürlichen Fettpolster der Belastung nicht gewachsen sind. Hier hilft die Unterspritzung mit Hyaluronsäure. Diese künstliche Polsterung hält sechs bis achtzehn Monate.“

► **Was kann ich für meine Füße tun, damit sie lange gesund bleiben?**

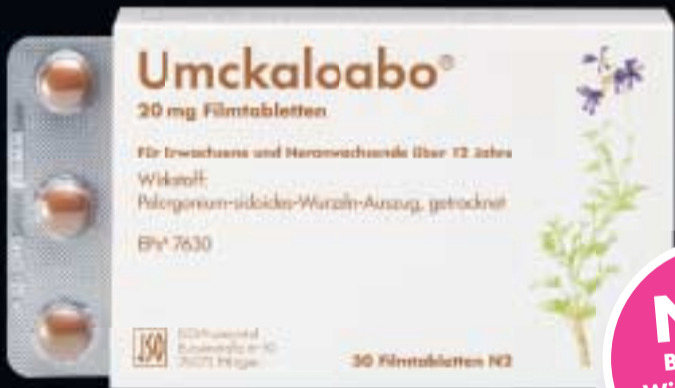
Dr. Walpert: „Viel barfuß laufen trainiert die kleinen Fußmuskeln. Auch Übungen mit dem Igelball sorgen für gesunde Füße. Wichtig ist auch, täglich die Schuhe zu wechseln.“

ANZEIGE



NASSKALT ERWISCHT?*

HART ZUM INFEKT, SANFT ZUM KÖRPER!



NEU
Bewährter Wirkstoff jetzt als Tablette.

VORSICHT, VIREN!

Virusbedingte Atemwegsinfekte wie z. B. die akute Bronchitis sind stark auf dem Vormarsch!

Augen zu und durch? Vorsicht, unbehandelt verlaufen immer mehr Infekte chronisch.

Antibiotika? Helfen nicht bei Virusinfekten und verkürzen die Krankheitsdauer nicht.

BESSER UMCKALOABO®!

Immer mehr Menschen vertrauen häufiger bei akuter Bronchitis auf das pflanzliche Medikament Umckaloabo® (enthält Extrakt aus der südafrikanischen Kapland-Pelargonie). Das Besondere an Umckaloabo®: Es wirkt nicht nur gegen die Symptome, sondern auch gegen die verursachenden Erreger und verkürzt dadurch die Krankheitsdauer deutlich. Ein weiteres Plus: Umckaloabo® ist pflanzlich und gut verträglich.

Umckaloabo®
FÜR MICH NATÜRLICH BESSER

* Mit akuter Bronchitis.

UMCKALOABO® ist eine eingetragene Marke, Nr. 644318, www.umckaloabo.de

UMCKALOABO® 20 mg Filmtabletten. Für Erwachsene und Heranwachsende über 12 Jahre. Wirkstoff: Pelargonium-sidoles-Wurzel-Auszug, getrocknet. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung der akuten Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen.

Der Fuß ist der Spiegel des Körpers

Bei der Reflexzonentherapie kann eine Massage der Fußsohle Probleme in den Organen direkt beeinflussen

Ohrenscherzen? Vielleicht sollten Sie einfach mal Ihren kleinen Zeh drücken. Denn über unsere Füße gibt es eine direkte Wirkung zu anderen Körperteilen und Organen. Diese Vorstellung jedenfalls – die Fußsohle als Abbild des Körpers – liegt der Fußreflexzonentherapie zugrunde. Der US-Arzt William Fitzgerald hat die Methode vor hundert Jahren den Indianern Nordamerikas abgeschaut. Weiterentwickelt wurde sie von der deutschen Heilpraktikerin Hanne Marquardt.

► **Wie läuft eine solche Massage ab?**

„In der ersten Sitzung wird die Krankheitsgeschichte des Patienten erfasst und der Fuß abgetastet. Ein Schmerz an einer Stelle oder zum Beispiel auffällig verdicktes Gewebe deuten auf eine Störung im zugeordneten Körperorgan hin“, erklärt Reinhard von Neipperg, Fußreflextherapeut aus Königfeld (Schwarzwald).

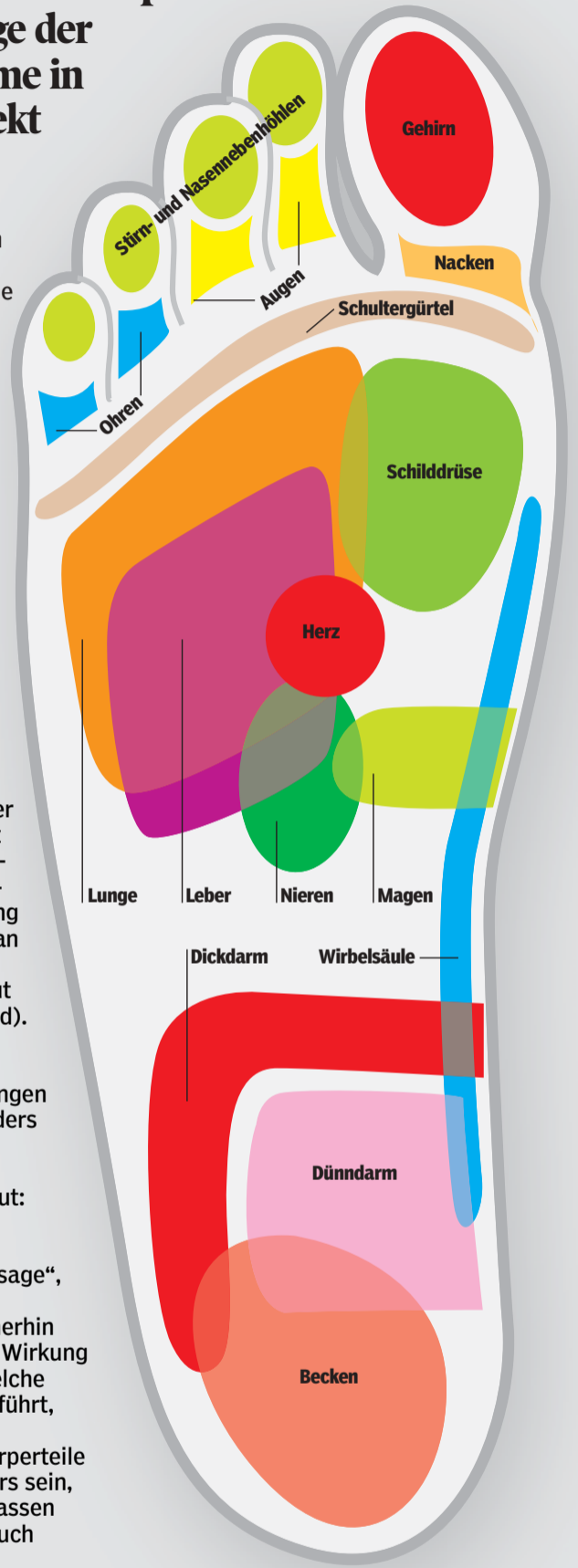
► **Wie lange dauert eine Behandlung?**

In etwa halbstündigen Sitzungen werden die Füße und besonders die gestörten Zonen mit den Fingern stimuliert. Kosten pro Sitzung je nach Therapeut: 15 bis 50 Euro. „Die korrekte Fußreflexzonentherapie ist mehr als eine Wellness-Massage“, sagt Neipperg.

Einige Studien liefern immerhin Hinweise auf eine lindernde Wirkung bei Schmerzsymptomen. Welche Fußzone zu welchem Organ führt, zeigt die Grafik oben.

Übrigens: Auch andere Körperteile sollen ein Spiegel des Körpers sein, zum Beispiel die Ohren. So lassen sich durch Ohrakupunktur auch Fußprobleme behandeln.

Die Einstichstellen dafür liegen in der Spitze der Ohrmuschel, knapp unter der Ohrkante.



Die Grafik zeigt, an welchen Stellen der Fußsohle sich die wichtigsten Organe widerspiegeln

FOTOS: MISS ULTIMO IS AVAILABLE FROM WWW.MISSULTIMO.COM, JOHN WRIGHT PHOTOGRAPHY, PLANET PHOTOS, FARR/EVENTPRESS, HERSTELLER ILLUSTRATION: RAFAL PIEKARSKI

Erst wurden die Beine dick, dann die Augenlider – was tun?

Seit Wochen habe ich geschwollene Beine, besonders im Knöchelbereich. Seit Tagen sind auch die Augenlider geschwollen. Die Schwellungen sind aber nicht rot, tun auch nicht weh. Was kann ich tun?



Dr. Frank Schwebke ist **DR. SONNTAG**

Antje Krann, Homburg/Saarland

Schwellungen im Knöchelbereich können verschiedene Ursachen haben. Bei Ih-

nen gehe ich von sogenannten Ödemen aus. Das sind Wasseransammlungen in den Beinen, die oft zuerst im Knöchelbereich auftreten.

Mögliche Ursache ist eine verringerte Herzleistung, die sich meist auch durch Luftnot zeigt. Auch eine Abflussstörung des Blutes durch (Bein-)Ven-

kann zu Ödemen führen. Dritte mögliche Ursache: eine beeinträchtigte Nierenfunktion. So wird zu wenig Flüssigkeit ausgeschieden, die sich zuerst an den Knöcheln ablagert. Für die These sprechen auch die geschwollenen Lider. Ein Internist oder Nephrologe sollte die Nierenfunktion testen. Helfen können eventuell wasserausschwemmende Medikamente (Diuretika).