

Beauty-
Studie

HIGH HEELS SIND GUT FÜR DIE KNIE?

Über diese Nachricht sind wir glatt gestolpert: Britische Forscher behaupten, dass hohe Absätze Problemen mit den Kniegelenken vorbeugen können, indem sie diese entlasten. Na, dann mal her mit den neuen Banana-Heels, oder? „Es stimmt, dass Absätze diese Wirkung haben können“, so Adem Erdogan, Fußchirurg der Praxisgemeinschaft Ars Pedis in Düsseldorf. „Auch die Rücken-, Waden- und Gesäßmuskulatur wird durch das häufige Anspannen beim Gehen trainiert.“ Doch halt, ein paar Nachteile haben die hohen Dinger dann leider doch: Sie können Fuß- und Sprunggelenke sowie die Wirbelsäule negativ beeinflussen. Zum Glück kennt der Profi den Kompromiss: „Wer den ganzen Tag Absätze trägt, sollte nicht höher als sieben Zentimeter gehen. Für einen besonderen Abend sind auch mal zwölf Zentimeter okay.“

High Heel statt High Hell! Damit's nicht gefährlich wird, keine Absätze über zwölf Zentimeter tragen, raten Experten. Och, Menno ...