

KÜDERLE

FÜR LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Magazin



Wohlfühlen

Darf's ein Schlückchen mehr sein?

In Bewegung bleiben

Barrierefreies Gasthaus mit Biergarten
Ausflug in den Europapark

Gut zu Fuß



Durchschnittlich 120 000 Kilometer und damit fast dreimal um die Erde tragen uns unsere Füße im Leben. Das ist eine beachtliche Leistung, die wir wertschätzen sollten – mit sorgfältiger Pflege und viel frischer Luft.

Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Evolution. Sie erlauben uns den aufrechten Gang und besitzen von Natur aus ein perfektes Stoßdämpfungssystem, das nichts anderes braucht als permanentes Training. Doch je älter wir werden, umso schwerer fällt es uns, in Bewegung zu bleiben. Vielleicht, weil wir krank oder pflegebedürftig sind, vielleicht, weil wir unsere Füße lange stiefmütterlich behandelt haben, nun schmerzen sie, sind geschwollen und wollen kaum mehr laufen. Manche ältere Menschen haben auch starke Probleme mit dem Gleichgewicht, weil ihre Zehen mit der Zeit so unbeweglich ge-

worden sind, dass sie keinen sicheren Stand mehr bieten. Das klingt alles weniger schön. Doch zum Glück gibt es gleich einige Tipps, mit denen Sie Ihren Füßen jederzeit auf die Beine helfen können.

UNSERE FÜSSE SIND UNSER SPIEGEL

Eines vorweg: Unsere Füße sind das Abbild unseres Körpers. 1700 Nerven enden hier; was unseren Füßen gut tut, kommt unserem gesamten Körper zugute. Die Fußreflexzonenmassage basiert auf diesem jahrhundertalten Wissen. „Beide Füße zusammen, das ist der Mensch in Klein. Jedes Organ hat hier

ein winziges Pendant, das durch Massage angesprochen werden kann“, erklärt Heilpraktikerin Petra Steinhauser, die sich ganz auf Füße spezialisiert hat, den Zusammenhang.

Doch unsere Füße sind noch viel mehr: Sie sind ein Symbol für unseren Stand im Leben. Über sie halten wir Kontakt zur Erde. Und wer „gut geerdet“ ist, der gilt als psychisch stabil. Trotzdem schenken die meisten Menschen ihren Füßen wenig Aufmerksamkeit. Nur im Sommer ändert sich das ein wenig. Wir cremen und feilen und lassen wieder Luft an unsere Füße, damit sie auch in Sandalen eine gute Figur machen. Zum Glück.



UNSERE FÜSSE WOLLEN FREI SEIN

Denn unsere Haut braucht Luft zum Atmen - überall, auch an den Füßen. Meist stecken wir sie aber in Socken und enge Schuhen, so dass wir sie kaum spüren, geschweige denn bewegen

können. Deshalb gilt: Wechseln Sie Ihre Schuhe, wenn möglich, mehrmals täglich und warten Sie nicht, bis der Schuh drückt. Nach vorne sollte ein Daumenbreit Platz sein und nach oben genug Spielraum für die Zehen. Am besten ist es allerdings, Sie ziehen Ihre Schuhe aus, wann immer es geht. Warum? Weil Sie dann alle Sinne trainieren und auch die Blutzirkulation wieder in Schwung bringen: „Barfußlaufen ist die natürliche Alternative zur Fußreflexzonenmassage“, betont Petra Steinhauser. Sehr geeignet sind Barfußpfade, weil sie über verschiedene Materialien führen: Moos, Schlamm, aber auch Kies und Stroh. Wer sich unsicher fühlt, der sollte von einer Begleitperson geführt werden oder einen Stock benutzen. Für Diabetiker ist es ratsam, auf alten Tennissocken zu gehen, da bei ihnen Verletzungen schwerer heilen. Wer sich das nicht

mehr zutraut, der kann zuhause mit seinem Gehwägelchen trainieren: abwechselnd auf einem rauen Teppich, einem warmen Holzboden, einem nassen Lappen - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

EIN FUSSBAD BELEBT DIE SINNE

Alternativ können Sie in Ihr Fußbad Steine legen und mit den Fußsohlen leicht darüber gleiten. So werden Druck- und Tastsinn geschult, die Beweglichkeit gefördert und die Blutzirkulation angeregt. Auch das Temperaturempfinden wird sich auf Dauer wieder regulieren: Viele ältere Menschen spüren nämlich gar nicht mehr, ob sie kalte oder warme Füße haben.

Und was gehört ins Wasser? Ein Spritzer Zitronensaft, ein wohlriechendes Badeöl und bei kalten Füßen ein Teelöffel Senfmehl aus der Apotheke. Wer zu Krampf-



MINERALBRUNNEN u. WASSERTRETBECKEN in Ohlsbach

Seit 1982 hat Ohlsbach eine Mineralbrunnenanlage mit reinem Mineral-Solewasser, das als Heilwasser anerkannt ist. Außerdem gibt es ein Wassertretbecken und eine Anlage zur Salzgewinnung, die vor allem für die Atemwege der Besucher ein Genuss ist: Die Salzsole rieselt über Bergtannenreisig, nimmt dabei aromatische Harze und ätherische Öle auf und zerstäubt sich schließlich in der Luft. **Öffnungszeiten:** April - Oktober: 9.00 - 20.00 Uhr, Eintritt frei **Auskunft:** Tourist-Info Ohlsbach Verkehrsverein e. V. Telefon (07803) 96 99-15 www.ohlsbach.de

Ausflug für die Füße: das Wassertretbecken (l. o.) und der Mineralbrunnen (r. o.) mit Bergtannenreisig (l.) in Ohlsbach. Übrigens, der Rasen ist dem Barfußlaufen vorbehalten. Welch Wohltat!



adern neigt, sollte die Temperatur nicht zu hoch wählen.

FUSSGYMNASTIK IST GUT FÜR ZWISCHENDURCH

Wer sich anschließend aufs Sofa setzt, der kann mit dem Wohlfühlprogramm für seine Füße gleich weitermachen. Wie unsere Hände sind auch unsere Füße eigentlich Greifwerkzeuge, nur vergessen wir das viel zu oft. Heben Sie einen Stift, ein Tuch auf und greifen Sie die Sofadecke mit den Füßen. Kreisen Sie die Füße mal linksherum, mal rechtsherum. Aber auch Berührung tut gut, eine kleine Massage mit Ihrer Lieblingscreme oder

einfach nur sanfte Streicheleinheiten. Wer Probleme mit Wassereinlagerung in den Beinen hat, der kann die Häutchen zwischen den Zehen mit Daumen und Zeigefinger leicht hochziehen und vorsichtig massieren. Genau dort liegt nämlich das kleine Pendant des Lymphsystems. Was auch lindert und entspannt: Immer wieder die Beine hochlegen. Dann muss das Blut nicht gegen die Schwerkraft fließen und schafft die Abfallprodukte unseres Stoffwechsels, die sich sonst gern in unseren Füßen ablagern, auch leichter wieder weg.

Julia Rehder ▲

BARFUSSWEG in Zell-Weierbach

Der Weg ist ca. 1km lang und führt durch einen dichten Wald. Er bietet das perfekte Training für Ihre Füße: Es geht durch Schlamm, über Holzpalisaden und abwechselnde Bodenbeläge wie Rinde, Traubenkerne, Stroh, Torf und Sand. Am „Ort der Stille“, einer Meditationsgrotte, kann man neue Kraft schöpfen. Der Barfußpfad ist jederzeit offen. Die Benutzung ist kostenlos, Spenden sind willkommen. **Auskunft:** Ortsverwaltung Telefon (0781) 9348-13



Praxis für Krankengymnastik Benno Heitz

- Hausbesuch
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Physiotherapie
- KG-Gerätetraining
- Schwindeltraining
- Bobath
- Wirbeltherapie nach Dorn/Breuss und Fleig



Ärztlich geprüfte Fußpflegerin Angelika Heitz

- Hausbesuch
- Fußreflexzonenmassage
- medizinische Fußpflege
- Fuß- und Beinmassage
- Fußgymnastik
- Pediküre und Maniküre
- Orthesen
- Diabetikerberatung