

Nicht passende Schuhe können krank machen!

Beim Österreichischen Forschungsprojekt "Kinderfüße-Kinderschuhe" konnte erstmals nachgewiesen werden, dass zu kurze Kinderschuhe negative Veränderungen an Kinderfüßen bewirken können (www.kinderfuesse.com).

Wenn Kinderfüße nur gelegentlich in zu kleinen Schuhen stecken, sind keine gravierenden Auswirkungen zu befürchten (höchstens Hautrötungen, Blasen und schmerzhaft Füße). Schlimm wird es erst, wenn die Schuhe immer zu klein sind (über mehrere Entwicklungsphasen hinweg) und der nötige Ausgleich fehlt (viel Barfußgehen),

Zehengelenke: Durch die Stauchung (zu kurze Schuhe) und Pferchung (zu enge Schuhe) der Zehen verändert sich die Zehenstellung. Die Folgen: Schmerzhaft Gelenkentzündungen und krankhafte Gelenkveränderungen (z.B. Hallux valgus: Schiefstellung der Großzehe).

Muskulatur: Wenn die Zehen im Schuh verschoben werden, ändert sich auch die natürliche Zugrichtung der Muskulatur. Die Folgen: Muskel- und Sehenschmerzen, Entzündungen und Verkürzungen der Fußmuskulatur.

Gefäßsystem: Zu kleine Schuhe und erzwungene Stellungsveränderungen der Gelenke und Muskulatur begünstigen Durchblutungsstörungen. Die Folgen: Kälte- und Taubheitsgefühl, Venenleiden (z.B. Krampfadern).

Gesamter Organismus: Wenn unsere Basis (die Füße) beeinträchtigt ist, wirkt sich das auf den ganzen Körper aus. Die Veränderung der Körperstatik kann Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden auslösen.

Auch das Herz-Kreislaufsystem kann indirekt darunter leiden: Zahlreiche sportliche Tätigkeiten setzen nämlich ein problemloses „Funktionieren“ der Füße voraus (z.B. Jogging).

Bewegungsmangelerkrankungen werden so begünstigt (z.B. Verminderte körperliche Leistungsfähigkeit).

