

Soweit die Füße tragen

Im Winter oft versteckt, im Sommer in Sandalen gezeigt – unsere Füße tragen uns in jeder Jahreszeit durchs Leben. Sie gehören zu den am stärksten beanspruchten Körperteilen, denn bei jedem Schritt lastet unser gesamtes Körpergewicht auf ihnen. Umso wichtiger ist es, ihnen regelmäßig Aufmerksamkeit zu schenken.



Unsere Füße bilden das Fundament unseres Körpers – ähnlich dem eines Hauses: Es kann nur so stabil stehen wie das Fundament, auf dem es gebaut wurde. Ein Fuß besteht aus 26 einzelnen Knochen und über 30 Muskeln, die ein stabiles Quer- und Längsgewölbe bilden. Dieses wirkt wie ein Stoßdämpfer und hilft, das Körpergewicht abzufedern. Ein gesunder Fuß hat Bodenkontakt an der Ferse und den Groß- sowie Kleinzehballen. Die Zehen liegen beim normalen Stand ebenfalls unterstützend auf dem Boden auf.

Der „ideale Fuß“ ist eher selten. Viele Menschen haben leichte Fehlstellungen der Füße, die nicht immer zu Problemen führen müssen. Ungeeignetes Schuhwerk, Bewegungsmangel und Übergewicht können ebenso zu Beschwerden an den Füßen beitragen. Auch eine angeborene Bindegewebsschwäche kann die Stabilität des Fußes verringern. Eine schwache Fußmuskulatur kann nicht nur den Fuß selbst beeinflussen, sondern die gesamte Körperhaltung, wodurch Beschwerden verursacht werden können. Außerdem kann sie das Sturzrisiko erhöhen.

Die gute Nachricht ist, dass Sie mit einfachen kleinen Übungen im Alltag die Muskulatur rund um Ihre Füße kräftigen, das natürliche Fußgewölbe stärken und somit deren Stabilität verbessern können, um weiterhin gut durchs Leben zu gehen. Die Übungen sollten am besten barfuß durchgeführt werden, damit die Muskulatur optimal arbeiten kann.

Zehenkrallen:

Legen Sie ein Handtuch auf den Boden und versuchen Sie, es mit den Zehen zu sich heranzuziehen, ohne dass die Fersen den Boden verlassen. Die Bewegung ähnelt der einer Raupe. Die Übung kann im Sitzen oder besser noch stehend durchgeführt werden.

Druckverteilung im Fuß spüren:

Stellen Sie sich mit beiden Füßen fest hin und versuchen Sie, Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf Ferse, Klein- und Großzehballen zu verteilen. Halten Sie diese Position bewusst. Wer möchte, kann die Übung erschweren, indem die Übung auf einem Bein und/oder einem instabilen Untergrund (z. B. einer gefalteten Decke) ausgeführt wird. Halten Sie sich hierbei gerne, wenn nötig, an der Wand fest.

Barfußlaufen



Laufen Sie so oft wie möglich, wenn aus gesundheitlicher Sicht oder aus Sicherheitsaspekten nichts dagegenspricht, barfuß auf natürlichen, unebenen Untergründen, wie beispielsweise Wiesen. Durch die unebene Fläche muss die Muskulatur besonders arbeiten, um die Unebenheiten im Untergrund auszugleichen.

Worauf warten Sie noch? Sorgen Sie mit diesen kleinen Übungen dafür, dass Ihre Füße Sie auch in Zukunft gut durchs Leben tragen.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



Das Saarland lebt gesund



Literaturverzeichnis

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2024, 09. Oktober). *Fehlstellung der Füße*. Zugriff am 29. Juli 2025 unter <https://www.gesundheitsinformation.de/fehlstellungen-der-fuesse.html>

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2024, 09. Oktober). *Wie ist ein Fuß aufgebaut?* Zugriff am 29. Juli 2025 unter <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-ist-der-fuss-aufgebaut>

Md Farhan Alam, Sumbul Ansari, Saima Zaki, Saurabh Sharma, Shibili Nuhmani, Abdullah Alnagmoosh & Mohammed Essa Alsubaiei. (2025) Effects of physical interventions on pain and disability in chronic low back pain with pronated feet: a systematic review and meta-analysis. *Physiotherapy Theory and Practice* 41:2, pages 390-404.

Park, D.-J., Lee, K.-S., & Park, S.-Y. (2021). Effects of Two Foot-Ankle Interventions on Foot Structure, Function, and Balance Ability in Obese People with Pes Planus. *Healthcare*, 9(6), 667. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060667>



Willemse, L., Wouters, E.J.M., Pisters, M.F. et al. (2024). Effects of a 12-week intrinsic foot muscle strengthening training (STIFF) on gait in older adults: a parallel randomized controlled trial protocol. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 16, 158.
<https://doi.org/10.1186/s13102-024-00944-z>

Bildnachweis

<https://depositphotos.com/de/photo/feets-concept-person-barefoot-standing-meadow-hot-summer-day-point-644546046.html>

<https://depositphotos.com/de/photo/close-up-of-human-soles-with-smiles-17686923.html>