



Tödlich für Rücken und Füße: zu enge, zu kurze Schuhe mit zu dünnen Sohlen und zu hohen Hacken. So gesehen, sind Pumps nur im Ausnahmefall „erlaubt“. (Foto: dpa)

Wohlfühlfüße ganz wichtig

Orthopädische Einlagen sind oft schon für Kinder sinnvoll

Viele Fragen musste Christoph Wallenborn vom Landesinnungsverband Orthopädienschuhtechnik bei der gestrigen Sprechstunde beispielsweise zu Kindereinlagen beantworten. „Das ist eine sinnvolle Sache, denn diese wirken aktiv sensomotorisch auf die Fußmuskulatur.“ Wenn Kinder etwa Schwierigkeiten mit der Koordination haben oder sich nicht altersgerecht bewegen können, lohne sich ein Blick auf die Füße immer. Das gleiche gelte für allgemeine Haltungsfehler bei Kindern. Ein Mittel der Wahl seien orthopädische Einlagen auch meistens bei Fußfehlstellungen.

„Wer im normalen Alltag Einlagen braucht, wird sie sicher auch beim Sport benöti-

gen“, beantwortet Wallenborn einen zweiten großen Fragenkomplex. „Vor allem, wenn man nach längerer Zeit wieder mit dem Sport anfängt, sollte man zuerst eine Videoanalyse auf dem Laufband machen lassen.“ Auch vor dem Kauf neuer Laufschuhe rät Wallenborn da-

ansehen lassen.“ Diabetes-Patienten sollten indessen nicht zur Selbstbehandlung greifen. „So etwas gehört in die Hände von diabetischen Fußambulanzen und Schwerpunktpraxen.“

Beim Fersensporn haben sich Einlagen gut bewährt. „Sie schaffen oft eine dauerhafte punktuelle Druckentlastung, so dass die Sehnen nicht so leicht gereizt werden und sich entzünden“, meint Wallenborn.

Ein orthopädischer Maßschuh mache hingegen nur Sinn, wenn Beine unterschiedlich lang sind oder das Sprunggelenk versteift werden muss. „Für die meisten anderen Fälle gibt es mittlerweile hervorragende Konfektionschuhe.“

Hin und wieder wird der Vorwurf laut, orthopädische Einlagen machten die Muskeln sozusagen „faul“ und führten zu einer Art „Abhängigkeit“ von Unterstützung. Mit entsprechender Gymnastik ließe sich der Fuß besser stabilisieren. „Gymnastik ist zur Festigung der Muskulatur immer gut“, meint Wallenborn. „Aber meist reicht das nicht, um physikalische Druck- und Fehlstellungen auszugleichen.“

Schon eher lassen sich belastete Füße insgesamt mit gutem Schuhwerk pflegen. „Wohlfühlschuhe mit Fußbett tun jedem gut“.

Tödlich sind für Wallenborn dagegen: „Zu enge Schuhe mit dünnen Ledersohlen, zu hohe Hacken, harte Nähte, scharfe Kanten.“ (eck)

BLEIBEN SIE GESUND

Viel Wasser

DIETMAR KRAUSE
zu Katerkopfschmerz



Die Höhepunkte der „fünftenn Jahreszeit“ rücken näher und allerorten wird feucht-fröhlich gefeiert. An die Nachwehen vom Vorjahr kann sich kaum jemand erinnern, und so gehen die guten Vorsätze, es nicht zu übertreiben, erfahrungsgemäß im Trubel unter. Die Folge: ein Kater. Er zeigt mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel seine Krallen. Manchmal rächt sich der Feier-Marathon auch erst am Aschermittwoch.

Über die Ursachen dieses zeitverzögert auftretenden Katerkopfschmerzes sind sich die Experten noch nicht einig. „Klar ist, dass der Körper durch den Genuss von Alkohol Flüssigkeit und Mineralstoffe wie Natrium, Kalium oder Kalzium

gang an der frischen Luft“, rät der Kopfschmerzexperte und Buchautor.

Und wenn das nicht reicht, um die Schmerzen zu vertreiben, versuchen Sie es mit einem alten Hausmittel: Trinken Sie einen starken schwarzen Kaffee mit Zitrone. Untersuchungen der Universität Freiburg zeigen, dass Koffein eine schmerzlindernde Wirkung hat.

Reicht dies nicht aus, ist auch der Griff zur Tablette erlaubt. Aber höchstens drei Tage hintereinander oder an zehn Tagen im Monat. Anderenfalls verursachen die Medikamente selbst Kopfschmerzen.

Vor dem Genuss von Alkohol ist ausnahmsweise eine fettreiche Mahlzeit erlaubt. Denn Fett hemmt die Aufnahme von Alkohol ins Blut.

Trinken Sie vor, während und nach der Party viel Mineralwasser, zur Not auch Leitungswasser. Faustregel: Je Glas Bier oder Wein ein Glas Wasser. Durch Alkohol allein scheidet der Körper vermehrt Flüssigkeit und Natrium aus. Es kommt zu einer Austrocknung (Dehydratation). Darauf reagiert vor allem das Gehirn empfindlich und protestiert mit heftigen Kopfschmerzen.

Trinken Sie nicht verschiedene alkoholische Getränke durcheinander.

Knabbern Sie ruhig zwischendurch Erdnüsse, Chips, Oliven und was es sonst noch an fett- und salzreichen Snacks gibt. Eine heiße Bouillon oder ein Salzhering, die altbekannten Hausmittel, sorgen am nächsten Morgen für Nachschub an Salz (Natriumchlorid).

Essen Sie nicht zu viel Süßes. Abends keine süßen Cocktails und am Morgen keine Brötchen mit Marmelade oder ähnlichem, denn Zucker verschlimmert den Kater.

Nehmen Sie vor dem Schlafengehen zwei Aspirin.

Dr. Dietmar Krause ist Arzt beim Deutschen Grünen Kreuz.



Die Augen brennen, die Birne dröhnt: Katerkopfschmerz.

verliert“, erklärt Dr. med. Jan-Peter Jansen, Ärztlicher Leiter des Ostdeutschen Kopfschmerzzentrums in Berlin. Diese Beeinträchtigung verlangsamt den Stoffwechsel. Kreislaufprobleme können auftreten.

„Mit viel Mineralwasser können Betroffene diesem Verlust vorbeugen, am besten schon während der Feier. Wohltuend ist ebenfalls ein langer Spazier-

Woche 07, gültig vom 11.02. bis 14.02.2009

extra

Mehr extra zum Leben!

Marokko/Spanien:
Rispenntomaten
KL. I
1 kg

1 11

Baileys
Irish Cream Liqueur
verschiedene Sorten,
17% Vol.,
(l Liter = 15,20)
0,7-Liter-Flasche

Ihr Preisvorteil: 15%
10 99

Krombacher
Pils oder Cab
verschiedene Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
(l Liter = 1,50)
6 x 0,33-Liter-
Flaschen-Sixpack
zzgl. 0,48 Pfand

Ihr Preisvorteil: 16%
2 99

Türkei:
Orangen
KL. I
1 kg

0 99

Kasseler Nacken
ohne Knochen, ideal für
Ihren Eintopf, SB-verpackt
1 kg

3 79

Vittel
Mineralwasser
(l Liter = 0,25)
6 x 1,5-Liter-PET-Flaschen-Packung
zzgl. 1,50 Pfand

Ihr Preisvorteil: 46%
2 22

Nur in teilnehmenden Märkten. Beachten Sie die Aushänge am Markt. www.extra.de