



## **PRESSEINFORMATION**

### **Initiative bewegen und pflegen**

**Dass Bewegung gut tut, daran zweifelt kaum jemand. Doch gibt es sowohl im Spitzen- wie auch im Breitensport die Gefahr der Überbelastung. Dies kann zu massiven Fußproblemen führen. Experten empfehlen daher ein ausgewogenes Maß an Bewegung und eine regelmäßige Fußpflege.**

Im Frühjahr 2009 fand der Transeurope Footrace statt. In 64 Etappen mit durchschnittlich rund 70 Kilometern durchquerten dabei 68 Extremsportler den Kontinent von Süditalien bis zum Nordkap. „Die Zahl ist eine Herausforderung“, sagt Henry Wehder. Der 47jährige lief zum ersten Mal die 4.500 Kilometer lange Strecke quer durch den europäischen Kontinent.

Die 68jährige Siegrid Eichner aus Berlin ist weltweit die Frau, die die meisten Ultra- und Marathonläufe absolviert hat, 1.390 an der Zahl. „Ich laufe für mein Leben gern. Ich genieße jeden Tag und sehe das ganz als ein Abenteuer“, freut sich die Großmutter von vier Enkeln. Ihre Schuhe sind aufgeschnitten, damit ihre Füße mehr Platz haben. Denn bei den Läufen schwellen die Füße an und dann drückt es.

### **Nägel abgefallen**

Dadurch entsteht allerdings ein anderes Problem. „Die Füße rutschen stärker hin und her und bergab stoße ich immer vorne an die Kuppe.“ Die Folge, Ihre Nägel sind ramponiert

und teilweise abgefallen. Der drahtigen Frau bleibt nur die intensive Pflege Ihrer Füße. „Ohne die geht es nicht.“

Bei der enthusiastischen Erfüllung ihres Traumes setzen die Läufer oft ihre Gesundheit aufs Spiel. So erinnert sich Organisator Ingo Schulze, dass beim Transkontinentallauf 2003 ein Teilnehmer aufgeben musste, weil sich seine Ferse abgelöst hat. Bei der Neuauflage 2009 liefen die Läufer auch nach Entzündungen an der Knochenhaut oder Achillessehne weiter. Ein Arzt würde hier vier Wochen Ruhe verordnen.

### **Besser, höher, weiter**

Für extreme sportliche Leistungen gibt es sehr viele, manchmal etwas fragwürdige Beispiele: Schlammfußball, Bobbycar-Rennen, Freeclimbing, Sportholzfällen, Eisklettern oder Extrem-Bügeln. Doch sind es die Läufe, die einem normalen Menschen schier unfassbar erscheinen: 150 Kilometer und 9.000 Höhenmeter beim Grand-Raid de la Reunion in Frankreich bewältigen oder 3.100 amerikanische Meilen beim SRI CHINMOY 3100 MILE RACE in den USA per Pedes hinter sich lassen.

Der Fantasie und der Möglichkeiten scheinen bei der Ausgestaltung von Ultraläufen keine Grenzen gesetzt zu sein. So überwinden die Teilnehmer beim Extrem-Lauf auf die Zugspitze während der 16,1 Kilometer einen Höhenunterschied von 2.100 Metern. 600 Menschen nahmen 2008 daran teil, zwei von Ihnen brachen im vergangenen Jahr vor Erschöpfung zusammen und starben noch am Berg. Mehrere Personen mussten mit Unterkühlungen und Erschöpfung in das Klinikum Garmisch-Partenkirchen gebracht werden und nur ein Drittel erreichte das Ziel.

## **Lastesel Fuß**

Zum Glück geschieht dies nicht bei jedem Lauf. Doch auch im Breitensport neigen viele Menschen dazu, sich zu stark zu belasten. Dies kann zu ernsthaften Problemen an den Füßen führen, weiß die Sport erfahrende Orthopädin und Podologin Dr. Renate Wolansky aus Naumburg: „Erfahrungsgemäß werden bei Sportlern immer höhere Leistungen mit verstärktem und steigendem Trainingsumfang angestrebt. Nicht selten erfolgt eine Belastung am Haltungs- und Bewegungsapparat bis an die Leistungsgrenze und darüber hinaus mit dann schweren und gesundheitlichen Folgen.“

Und damit geschieht oft genau das, was Sportler nicht wollen: eine Zwangspause. „Entzündungen der Sehnen oder Sehnenscheiden entstehen durch Überlastung infolge zu schneller Belastungssteigerung, zu kurzer Erwärmung oder Dehnung vor der jeweiligen Belastung, aufgrund von Muskeldysbalancen, anatomischer Fehlstatik bei Knick-Senk-Fuß, Spreizfuß, Hohlfuß, Bänderinsuffizienz, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen oder Mikrotraumatisierung.“

Führt man sich vor Augen, wie hoch die Gewichtsbelastung etwa beim Joggen ist, kein Wunder: Allein beim Aufsetzen der Fußspitze beträgt sie das Vierfache des Körpergewichts. Bei einem Marathon, der für die meisten Menschen bereits eine unglaubliche Herausforderung darstellt, kommt es bei einem 60 Kilogramm schweren Mann durchschnittlich zu einer Belastung von 2,4 Millionen Kilogramm pro Lauf. Umgerechnet sind dies 2.400 Tonnen.

## **Bis zu schweren Verletzungen**

Auch Podologe Andreas Schmidt weiß um die Folgen zu starker Belastungen am Fuß: „Es können geringfügigste

Verletzungen, Blasenbildung und Entzündungen, bis zu Problemen am Fuß, am Knochen und an der Knochenhaut entstehen.“ Der Fußexperte empfiehlt daher, Füße regelmäßig vor und nach dem Sport gründlich zu pflegen.

„Bei schweren Verletzungen ist unbedingt ärztlicher Rat erforderlich“, so Schmidt. Bei leichteren Problemen, etwa Schwielen oder Hornhaut kann mit Fußpflege Linderung erfolgen. Zur Vorbeugung beziehungsweise Therapie ist ein Blasenpflaster sinnvoll. „Das Pflaster nimmt überschüssige Wundfeuchtigkeit auf, bildet ein schützendes Polster und fördert den natürlichen Heilungsprozess.“ Schmidt rät allerdings dazu, beim Kauf eines solchen Pflasters auf seine schmerzlindernde, atmungsaktive sowie bakterienabweisende Eigenschaft zu achten.

Sinnvoll sei auch die vorbeugende Pflege mit qualitativ hochwertigen Präparaten. Ein ausgewogenes Verhältnis von Fetten und Feuchtigkeit gepaart mit pflegenden, ätherischen Ölen sorgt für eine stabile und widerstandsfähige Hautbarriere. Wenn die Fußhaut in Ordnung ist, sie elastisch unterschiedlichen Druckbelastungen nachgibt, ist sie bestens präpariert für sportliche Höchstleistungen.

*(5.369 Zeichen inkl. Leerzeichen)*

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Herausgeber:**

EDUARD GERLACH GmbH  
Bäckerstr. 4-8, 32312 Lübbecke

### **Pressekontakt:**

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH  
Dirk Fischer, Stefan Dudzinski-Lange  
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt  
Tel.: 069 / 61 998-21, -17, Fax: 069 / 61 998-10  
E-Mail: fischer@dkcommunications.de  
dudzinski@dkcommunications.de



*Kaum vorstellbar, was Füße leisten können: 4.500 Kilometer legten die Teilnehmer beim Transeurope Footrace 2009 zurück – zu Fuß von Bari in Süditalien bis zum Nordkap in Norwegen. Solche sogenannten Ultraläufe fordern die Läufer bis aufs Äußerste und ihre Füße ebenfalls. (Bilder: GEHWOL)*