

# Moderne Fußpflege kann durchaus unterhaltsam sein

Pfarrerin liest aus der Bibel und zwei Podologinnen informieren über den richtigen Umgang mit den wichtigen Körperteilen

**Schwarzenfeld.** (mwa) „Schuhe sind oft mehr wert als das, was drinsteckt.“ Mit dieser provokanten These zu Beginn des Abends lies sich erahnen, um welches Thema sich die Zusammenkunft im evangelischen Gemeindehaus mit Pfarrerin Heidi Gentzwein als Gastgeberin drehen würde.

Unterstützt wurde sie bei dieser Veranstaltung durch beiden gelernten Podologinnen Heidrun Lippert

aus Schmidgaden und Ulrike Chmel aus Teuern, die eine Einführung in die zeitgemäße Fußpflege und Waschung gaben. So wurde eine rege Verbindung zwischen Bibel und Praxis hergestellt.

Zuerst widmete man sich der biblischen Bedeutung der Füße im Alten und Neuen Testament, die Pfarrerin Gentzwein den Teilnehmern durch mehrere Beispiele vermittelte. Jesus selbst war meist zu Fuß unterwegs.

Und neben diesem Aspekt spielte auch die Fußwaschung im Neuen Testament eine wichtige Rolle – eine der letzten freien Handlungen Jesu gegenüber seinen Jüngern am Vorabend seines Todes am Kreuz. Auch heute noch gilt die Fußwaschung in vielen orientalischen Ländern als ein Zeichen der Gastfreundschaft.

Im Anschluss widmete man sich dem praktischen Teil des Abends. Mit einer weltlichen Einführung zum Thema Fuß und interessanten Statistiken zog Podologin Heidrun Lippert, die eine eigene Praxis für Podologie in Trisching unter dem Namen „Projekt Fuß“ leitet, die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf sich.

## Viele Knochen und Muskeln

Vom Knöchel abwärts besteht unser Fuß aus 28 Knochen, 31 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen und sage und schreibe 170 Bändern, ganz zu schweigen von den circa 1700 Nervenenden und 90 000 Schweißdrüsen. Und mit diesen Muskeln, Knochen, Sehnen und Bändern legt der Mensch im Laufe seines Lebens im Schnitt 160 000 Kilometer zurück – eine beeindruckende Distanz.

Mit Wannen für Fußbäder und anderen nützlichen Utensilien zur Fußpflege demonstrierten die beiden Fachfrauen anschließend ihre Arbeit mit einfachen Tipps und interessan-



Ulrike Chmel: Mit einem Gummiband gegen Hallux Vagus, die Schiefzehe. Bilder: mwa

ten Fakten. So sollte ein durchschnittliches Fußbad bei einer Temperatur von 37 bis 40 Grad Celsius zwischen zehn und 20 Minuten dauern. Bei Fußbädern gibt es eine Reihe an Variationen, die sich von Erkältungsbädern über Sprudelbäder bis hin zu nachhaltig kühlenden Sommerbädern ziehen, ganz zu schweigen von unzähligen Zusätzen, die ins Wasser gegeben werden können. Anknüpfend daran kann ein Peeling vorgenommen werden. Dazu reicht

der klassische Bimstein, wer es etwas anspruchsvoller mag benutzt einen sogenannten Peelinghandschuh, der mit seiner rauen Oberfläche weiche Haut garantiert.

Wer mag, nimmt sich nachher Zeit für eine circa 15-minütige Fußmassage, die sowohl alleine ausgeführt oder vom Partner übernommen werden kann. Die richtigen Griffe demonstrierten Heidrun Lippert und Ulrike Chmel an jeder, die Interesse hatte. Wer sich für die intensivere Fußreflexzonenmassage mit einer Dauer von 45 Minuten entscheidet, sollte allerdings einen Fachmann aufsuchen, da dies eine sehr komplexe Form der Massage darstellt, bei der nur bestimmte Punkte stimuliert werden sollen. Bei Nicht-Ausbildung kann dies auch eine negative Auswirkung haben, da die Reflexzonen durch die Nervenbündelung im Fuß sehr empfindlich sind.

## Problem Schiefzehe

Den Abschluss machte Ulrike Chmel mit der Demonstration von Übungen, die der Fußgymnastik dienen sollen. So wurde die Problematik eines Hallux valgus, der sogenannten Schiefzehe besprochen, und eine einfache Übung gezeigt, die sowohl vorbeugen als auch Abhilfe verschaffen soll. Einziges „Trainingsgerät“ hierfür ist ein Gummiband mit Schlaufen an beiden Enden.



Heidrun Lippert weiß, wo man drücken muss, um einen positiven Effekt zu erzielen.