Die Steirerin

Ein Hoch auf DIE FÜSSE (1/3)

SteirerinAusgabe 05/2017 | Seite 48, 49, 50 | 28. April 2017
Auflage: 26.360 | Reichweite: 39.000

Tourismusverband Wenigzell

Schon bei den alten Ägyptern galten die Füße als Sinnbild für eine glückliche Reise durch das Leben. Was in Stöckelschuhen nicht immer bequem ist. Sie sollten sich deshalb besonders um Ihre Füße kümmern!

Ein Hoch auf DIE FÜSSE

Text Daniela Müller *Fotos* Shutterstock

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.

Die Steirerin

Ein Hoch auf DIE FÜSSE (2/3)

SteirerinAusgabe 05/2017 | Seite 48, 49, 50 | 28. April 2017
Auflage: 26.360 | Reichweite: 39.000

Tourismusverband Wenigzell

A PRODUCT OF APA-DEFACTO CLIPPING SERVICE

Es muss ja nicht unbedingt ein Lauf über Glasscherben sein, um die Leistungsfähigkeit der Füße unter Beweis zu stellen. Doch ein Blick auf das, was dabei abläuft, ist interessant: Läuft man über Glasscherben, findet ein ständiger Austausch zwischen dem Gehirn, den Muskeln und dem Fuß statt. Die Nerven geben Informationen zu Bodenbeschaffenheit oder Temperatur ans Gehirn weiter, das die Informationen blitzschnell verarbeitet und sie an Muskeln, Sehnen und Bänder weiterleitet, damit sie reagieren, wie sie eben reagieren sollen. Das ist eine großartige Leistung, die entsprechend gewürdigt gehört: Tun Sie Ihren Füßen also etwas Gutes!

Sechs von zwölf Meridiane enden oder besser gesagt beginnen bei den Füßen. Sie erden uns und haben physisch wie energetisch eine sehr wichtige Bedeutung. Füße, die den ganzen Tag in enge und hohe Schuhe gezwängt sind, brauchen Bewegung und Aufmerksamkeit: Das Hochlagern der Füße ist genauso wichtig wie Fußgymnastik. Das Aktivieren der Fußmuskulatur ist auch gut für den Rücken und das Gleichgewicht. Gehen muss im Übrigen gelernt sein, sagt die Yogalehrerin Claudia Salgado Miguel: Ein bewusstes Gehen – also Auftreten und Abrollen – fördert nicht nur die Körperstabilität, sondern auch das Vertrauen in sich selbst und die eigene Stabilität. Zu viel Energie im Kopf lässt sich auch über die Füße ableiten: „Fußmuskelübungen bedeuten energetisch gesehen, dass die Energie von oben nach unten geleitet wird. Geistig unruhige Menschen erreichen somit Stabilität und Ruhe“, sagt die Yogalehrerin. Sie ist bei ihren Kursen auf eine richtige Fußstellung bedacht. „Wir haben drei Auflagepunkte, große und kleine Zehe, Fußmuskeln und Ferse. Es ist enorm wichtig, dass die Körperachse gut und gleichmäßig auf diesen drei Punkten verteilt ist.“ Das ist Übungssache, damit lässt sich einer Fehlstellung des Fußes entgegenwirken. Ganz wichtig: barfuß gehen! →

FUSSPFLEGE

Ein Schönheitsrezept, das auch die Füße mögen, ist Wasser trinken. Vor allem, wer Probleme mit geschwollenen Beinen hat. Zu wenig Bewegung von der vielen Büroarbeit mögen Füße nicht, sagt die Kosmetikerin Alina Cretiu vom Kosmetikinstitut New You. Sie rät zu fachmännischer Pediküre, mindestens ein Mal innerhalb eineinhalb Monaten. Sie entfernt die Hornhaut lieber mit dem Fräser als mit dem Messer, denn damit ließe sich die Menge der zu entfernenden Hornhaut besser abschätzen. Denn: Je mehr von der rauen Fußsohle weggeschabt wird, desto mehr wächst die Hornhaut nach. Aufpassen beim Nägelschneiden: Nie rund schneiden, immer gerade, weil sonst die Nägel einwachsen. Der Lack (unbedingt Unterlack, Lack, Oberlack) hält bis zu acht Wochen, wenn man ein Mal pro Woche mit Glanzlack drübergeht. Füße immer mit einer speziellen Fußcreme eincremen (Alina Cretiu schwört auf Exuviance Haut Repair für Ferse und Ellenbogen.) Die Füße nicht nur im Sommer auf Schön trimmen. Auch im Winter wollen sie gepflegt und verwöhnt werden.

YOGA

Yoga bindet die Füße in eine ganzheitliche Betrachtung ein: in der Einheit von Körper, Geist und Seele sorgen die Füße für die nötige Erdung. Die Beschäftigung mit den Füßen bedeutet zugleich die Fokussierung auf eine bestimmte Sache. Die Meridiane an den Zehenendpunkten kann man stimulieren, indem man versucht, mit den Zehen etwas aufzuheben. Das fördert den Blutfluss, die Geschicklichkeit und hilft, den Körper besser auszubalancieren. Meditativ gehen: Langsam und bewusst zu Fuß gehen hat eine zentrierende und beruhigende Eigenschaft, sagt die Yogalehrerin Claudia Salgado Miguel. Bei der Gelegenheit könnte man auch Dankbarkeit entwickeln, dass sie uns ein ganzes Leben lang durch das Leben tragen.

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.

APA DEFACTO

Die Steirerin

Ein Hoch auf DIE FÜSSE (3/3)

SteirerinAusgabe 05/2017 | Seite 48, 49, 50 | 28. April 2017
Auflage: 26.360 | Reichweite: 39.000

Tourismusverband Wenigzell

STÖCKELSCHUHE

Auch wenn frau das nicht gerne liest: Füße leiden auf zu hohen Absätzen. Meist sind Highheels zu eng und quetschen Zehen wie Fuß zusammen. Das Ergebnis sind Ballenbildung, schmerzhafte Stellen, Hühneraugen oder sogar Sporn, der bis in das Gewebe ragen kann. Daher unbedingt zwischendurch mal auf flacheres Schuhwerk umsteigen. Ganz wichtig: barfuß gehen! Wer empfindlich ist, für den empfehlen sich so genannte Barfußschuhe. Sport sollten Sie damit allerdings keinen machen.

BARFUSSWANDERN

Der Barfußwanderweg Wenigzell ist eine gute Gelegenheit, die Füße verschiedene Untergründe spüren zu lassen: In 21 Stationen geht man über Hackschnitzel, Holz, Kies, Rindenmulch, Splitt, Lehm und durch Wasser. Die verschiedensten Materialien bringen den Kreislauf und die Durchblutung der Beine in Schwung. Die Verbindung mit dem Untergrund entspannt und macht Körper und Geist frei für neue Aktivitäten. Der Barfußteich Bründlweg am Pogusch mit seinem 40 Meter langen Unterwassersteg ist mit Schotter, Sand und Holz ausgelegt und kann wadentief begangen werden.

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.