Gesund, fit & schön

Sneaker - stylisch und gesund?

Sneaker haben unsere Füße erobert. Ob auf dem Pausenhof oder im Seniorencafé, im Sportdress oder Abend-Outfit: Alle Altersgruppen tragen die praktischen Freizeitschuhe, die längst zum universellen Modephänomen geworden sind. Doch so stylisch und bequem Sneaker sind, sind sie auch gesund für unseren Rücken? Entscheidend sind individuelle Passform, gute Dämpfung, flexible Sohle und ergonomisches Fußbett.

Das Wort „Sneaker“ stammt aus dem Englischen und leitet sich vom Verb „to sneak“ ab, was so viel wie schleichen oder sich anschleichen bedeutet. Der Begriff bezeichnet modische und sportliche Freizeitschuhe mit weichen, gummierten Sohlen, mit denen man sich lautlos („sneaky“) bewegen kann - im Gegensatz zu härteren Lederschuhen. Sneaker stehen für Komfort, Lässigkeit und Lifestyle, unabhängig von Alter oder Anlass. Im Vordergrund steht eher der perfekte Look als die individuelle Fuß- und Rückengesundheit beim Laufen.

Laufen ist gesund, zeigen zahlreiche Studien. Die regelmäßige, sanfte Bewegung stärkt die Wirbelsäulenmuskulatur, baut Stress ab und führt zur Ausschüttung von Botenstoffen aus der arbeitenden Muskulatur. Diese sogenannten Myokine entfalten zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen im gesamten Körper, was besonders bei einer Neigung zu Rückenschmerzen wertvoll ist. Das gilt allerdings nur mit den richtigen Schuhen. Wer dauerhaft ungeeignetes Schuhwerk trägt - zu klein, zu unflexibel, schlecht gedämpft - riskiert nicht nur kurzfristig Blasen, Druckschmerzen und Muskelverspannungen, sondern langfristig auch strukturelle Veränderungen wie Fehlstellungen von Gelenken und Rückenschmerzen. „Wir werden alle nicht jünger. Daher macht es Sinn, schon früh auf Rückengesundheit und ergonomische Schuhe zu achten“, betont Martin Vierl, Facharzt für Orthopädie und Mitglied im medizinischen Prüfgremium der Aktion Gesunder Rücken (AGR). Der Verein zeichnet ergonomische Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus, darunter auch Schuhe für alle Altersgruppen und Lebensbereiche.

Gesunde Sneaker punkten mit Dämpfung, Stabilität, atmungsaktiven Materialien und einer flexiblen Sohle, die ein natürliches Abrollen des Fußes fördert. Ob Modelle mit Fußbett, Fersendämpfung und Gewölbestütze benötigt werden, hängt von der Struktur und Funktion des jeweiligen Fußes ab. Passt der Schuh zur Fußform und zur Art der Belastung, können diese Ausstattungsmerkmale Fehlhaltungen vorbeugen, Füße und Gelenke entlasten und Rückenschmerzen vorbeugen.

Wichtig ist der Wechsel zwischen verschiedenen, gut passenden und ergonomisch gestalteten Schuhen sowie gelegentlichem Barfußgehen, um die Fußmuskulatur zu trainieren. „In der Rehabilitation sehe ich viele Menschen, die wegen unnatürlichen Laufens in schlechten Schuhen Verspannungen und Rückenprobleme haben. Ein bewusstes Gangtraining kann hier erstaunliche Heilkraft entwickeln“, berichtet der Facharzt für Orthopädie.



Sneaker stehen für Komfort, Lässigkeit und Lifestyle, unabhängig von Alter oder Anlass. Werkfoto: AGR/Joya

Krauser Kopf



Winterzeit ist Kohlzeit. Während Grünkohl und Rotkohl große Fangemeinden haben, ist der Wirsing noch nicht in allen Küchen angekommen. Seine charakteristische Kräuselung verdankt der Wirsing einem botanischen Kuriosum: Das Blattgewebe wächst schneller als die Blattadern, was zu der typischen Faltung führt. Diese macht den Wirsing nicht nur zu einem Highlight auf dem Teller, sondern prädestiniert ihn auch als essbares Deko-Element für Buffets. Wirsing ist eine der ältesten Kohlsorten der Welt und stammt höchstwahrscheinlich aus Italien. Das legt zumindest der französische Name „chou de milan“ („Kohl aus Mailand“) nahe. Aber Wirsing wäre nicht so ein cooler Kopfkohl, wenn er nicht noch weitere Namen auf Lager hätte. So heißt er in manchen Regionen auch Welschkohl, Welschkraut, Savoyer Kohl oder Wirz - und führt damit in die Irre. Wer Wirsing isst, tut seinem Körper Gutes: Mit einem Vitamin-C-Gehalt, der Zitronen Konkurrenz macht, ist er ein guter Winterbegleiter. Der krause Kohl punktet mit einem breiten Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen und liefert mehr Eiweiß, Eisen und Phosphor als sein weißer oder roter Verwandter. Werkfoto: BVEO/Ariane Bille

Winterblues vertreiben

Kaum etwas vertreibt den trüben Winterblues schneller als der Ausblick auf eine winterliche Bergwelt, das Knirschen frischen Pulverschnees unter den Füßen und das Gefühl purer Freiheit bei einer rasanten Abfahrt auf Skiern oder Snowboard.

Ein Reiseziel, das mit hoher Wahrscheinlichkeit die Herzen aller Winterkinder höherschlagen lässt, ist das Montafon. Das südlichste Tal Vorarlbergs, eingebettet zwischen Verwall, Silvretta und Rätikon, lockt mit rund 300 nahezu perfekt präparierten Pistenkilometern in schneesicheren Höhen bis zu 2.400 Metern - und das bis weit ins Frühjahr.

Egal ob Neu(schnee)ling, Wiederaufsteiger oder erfahrener Pisten-Profi, das Montafon verspricht für jedes Level beste Bedingungen und unvergesslichen Winterspaß. Ganz entspannt und familienfreundlich geht es zum Beispiel am Erlebnisberg Golm zu. Dank Anfängerlift, einfachem Übungsgelände und sanften Abfahrten herrschen hier ideale Voraussetzungen für alle, die den sicheren Stand auf den Brettern noch üben müssen. Erfahrene Kids dürfen sich derweil in „Golmis Wilder Welt“ und in „Golmines Wellengarten“ mit Wellenspaß, lustigen Sound-Drehfiguren und High-5-Klatschen austoben. Rasant, aber stets genussvoll ist jede Altersklasse in den Skigebieten Gargallen und Kristberg unterwegs. Wer Nervenkitzel sucht, findet echte Superlative in der Silvretta Montafon. Hier warten neben der längsten Talabfahrt Vorarlbergs, der „Hochjoch Totale“, auch die steilen Abfahrten „Black Scorpions“ und grenzenlose Freeride-Routen.



Im Montafon finden Anfänger wie Profis ihr Paradies mit sanften Abfahrten oder dynamischen Freeride-Strecken. Werkfoto: Montafon Tourismus/Kothner



Nur 20 Prozent der Befragten fühlen sich „sehr sicher“, wenn es darum geht, eine stark blutende Wunde mit einem Verband zu versorgen. Werkfoto: Sebastian Späthe/Johanniter

Ausreichend geschult

Eine aktuelle, repräsentative im Auftrag der Johanniter-Unfall-Hilfe zeigt: 97 Prozent der Bürger sehen es als relevant an, für einen Ernstfall in Erster Hilfe ausreichend geschult zu sein.

95 Prozent haben bereits mindestens einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert - doch im Ernstfall fühlen sich viele unsicher, insbesondere bei der lebensrettenden Herz-Lungen-Wiederbelebung. Nur 15 Prozent der Befragten fühlen sich dabei „sehr sicher“, während 46 Prozent eher oder sehr unsicher einschätzt. Beim Versorgen einer stark blutenden Wunde herrscht bei rund einem Drittel der Befragten Unsicherheit, für ein Viertel gilt dasselbe bei der stabilen Seitenlage.

Die Erhebung zeigt auch, dass der Verbandkasten bei vielen Menschen zwar vorhanden ist, aber häufig unterschätzt wird. 97 Prozent der Autofahrenden haben einen vorschriftsmäßig ausgestatteten Verbandkasten dabei. Seine regelmäßige Überprüfung sowie die Sicherheit im Umgang bei Erste Hilfe-Maßnahmen steigen aber nur bei Personen, die bereits mehrere Kurse absolviert haben.

Rasante Fahrt

Kinder sollten beim Schlittenfahren besser einen Helm tragen. Darauf macht die Aktion Das sichere Haus (DSH) aufmerksam. Gerade der Nachwuchs könnte schnell stürzen, wenn er in hohem Tempo bergab rast, mit einer anderen Person zusammenprallt oder gegen ein Hindernis fährt. Diese Unfälle führen häufig zu schweren Kopfverletzungen, so die Experten. Fahren zwei Personen auf dem Schlitten, sollte die größere immer vorne sitzen. Andernfalls wird bei einem Aufprall das Kind durch den zusätzlichen Druck von hinten geradezu in das Hindernis geschleudert.

Herstellernachweise: **Sneaker:** Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR), Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761/926358-311; **Winterblues:** Montafon Tourismus GmbH, Montafonerstr. 21, A-6780 Schruns, Telefon: +43/50/6686-144; **Ausreichend:** Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Lützowstr. 94, 10785 Berlin, Tel.: 030/26997-0; **Krauser:** Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO), Pariser Platz 3, 10117 Berlin, Tel.: 030/856214-400; **Rasante:** Aktion Das sichere Haus e.V. (DSH), Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, Tel.: 040/29810461;

Redaktionelle Bearbeitung: AST