

Startaufstellung

Auf die Plätze, fertig, Sport. Bewegung tut gut und macht uns fit. Manchmal aber können sich schmerzhaft Blasen bilden, wie Blasen, kleine Wunden oder aufgeschuete Haut. Potenzielle Beschwerden lauern bei vielen Sportarten, etwa beim Joggen, Radfahren oder auch beim Reiten. Dagegen gibt es Schutz – den GEHWOL FUSSKREM. Sie kennen ihn als wirksame Hilfe gegen Wund- und Blasenlaufen beim Wandern. Doch die seit 136 Jahren nahezu unveränderte und von Eduard Gerlach entwickelte Rezeptur lässt sich auch hervorragend für die Prävention bei anderen Sportarten einsetzen.

Es war eine Wohltat. Nach ungefähr 30 Kilometern mit vollem Marschgepäck und kaum der Fußform angepassten Schuhen waren die Füße geschunden. Um Linderung herbeizuführen, half ein Pottaschebad, das aber aufwendig zubereitet werden musste. Das erlebte Drogist Eduard Gerlach, der selbst mehrere Märsche mitmachte. Als innovativer Geist entwickelte er zwischen 1868 und 1882 in einer langen Versuchsreihe die E. Gerlach's Praeservativ-Cream, heute weithin bekannt als der GEHWOL FUSSKREM.

Die erfolgreiche Creme half und hilft noch immer gegen Wund- und Blasenlaufen, „Wolf“ und „Durchreiten“ oder Fußbrennen, wenn sie vor der Aktivität reichlich auf die zu schützenden Hautareale aufgetragen wird. Obwohl es der „FUSS“KREM ist, gilt das auch für andere Bereiche des Körpers. Beim

Reiten beispielsweise entstehen Druck- und Reibungskräfte, etwa in Reitstiefeln, die meist einen hohen Schaft haben. Dadurch können sich wund Stellen ergeben. Diese Beschwerden wurden früher häufig „Wolf“ genannt. Egal bei welcher Sportart, wund Haut ist unangenehm. Wer hat da schon Lust, sich zu bewegen. Übrigens können auch Nähte der überwiegend enganliegenden Kleidung und der Sättel reiben.

Radeln drückt die Hände

Auch die Nähte von Radlerhosen sorgen nicht selten für Reibung. Beim Radfahren treten ohnehin eine Reihe von Druckbeschwerden auf. Vor allem bei längeren Radtouren leiden zudem oft die Hände. Die permanente Reibung kann für wund Stellen sorgen. Je nachdem, wie stark der Griff umfasst wird, besteht auch die Gefahr, dass sich Blasen bilden. Handschuhe

schützen da nur bedingt. Im Akutfall helfen häufigere Pausen und die Kühlung der betroffenen Stellen. Vor der nächsten Tour sollten wundgeriebene Stellen erst abheilen. Dann heißt es vorbeugen – einfach mit etwas FUSSKREM auf den gefährdeten Stellen, aber bitte immer vor dem Sport! Die Creme beinhaltet einige ätherische Öle, weshalb mit cremebenenetzten Händen nicht in den Augen gerieben werden sollte.

Blasen trüben Wanderfreuden

Das Wandern zählt zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. Die Freude in und an der Natur trüben aber bei vielen Wanderfreunden oft unangenehme Blasen. Wenn auf eine bestimmte Stelle der Haut ständig Reibungskräfte einwirken, können in der unteren Schicht Hohlräume entstehen, die sich mit Flüssigkeit füllen. Der Risikofaktor Nummer eins sind nicht richtig passende





Schuhe. Generell sollte daher das Schuhwerk auf reibende, drückende Stellen hin untersucht und gegebenenfalls ausgetauscht werden. Hohe Schuhe oder auch Socken führen zu wunden Stellen an den Knöcheln. Eine schlecht sitzende Lasche („Zunge“) oder eine falsche Schnürung der Schuhe können ebenfalls den Druck auf die Haut erhöhen. In diesen Fällen schützt der bewährte GEHWOL FUSSKREM, wenn die Creme vorbeugend aufgetragen wurde.

Die Anwendung macht's

Blessuren lauern genauso bei anderen Sportarten. Fußballer, Jogger, Handballer, Walker, Golfer, Inlineskater oder Langläufer brauchen ebenfalls den Schuh für ihre Bewegung und haben damit das Risiko von aufgescheuerten Hautstellen oder Blasen. Ruderer plagen ähnliche Probleme wie Reiter und bei Schwimmern mit Neopren stören zuweilen die Funktionsnähte. Mit dem

FUSSKREM können Sie Ihren sportlichen Kunden optimal helfen. Der Klassiker von GEHWOL enthält medizinische Spezialseife, Vaseline, Lanolin und Talkum. Entscheidend für die präventive Wirkung ist die Anwendung. Die Creme sollte millimeterdick aufgetragen werden, damit eine Art Schutzschicht auf der Haut entsteht und sich ihre Gleitfähigkeit im geschlossenen Schuhwerk verbessert.

Das gilt für alle gefährdeten Hautbereiche, nicht nur den Fuß. Der Reibungswiderstand sinkt, und die Haut bleibt vor Blasen geschützt. Ein weiterer Vorteil: Die Rezeptur enthält das ätherische Thymianöl. Es normalisiert die Schweißbildung, wirkt antimikrobiell und schützt vor Fußpilz. Das Überziehen der eingecremten Stellen mit einer Socke oder anderer Kleidung stellt kein Problem dar, da die Creme später ganz leicht ausgewaschen werden kann.

Nach der Bewegungsstudie 2016 des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse sind die Deutschen beim Sport noch zurückhaltend. Etwa 30 Prozent bewegen sich nie, 29 Prozent selten. Im Umkehrschluss heißt das aber, dass etwa **42 Prozent** regelmäßig Sport treiben.

Nach der gleichen Studie zählen Fitnesstraining, Gymnastik, Fahrradfahren, Joggen und Wandern zu den beliebtesten Sportarten der Deutschen.

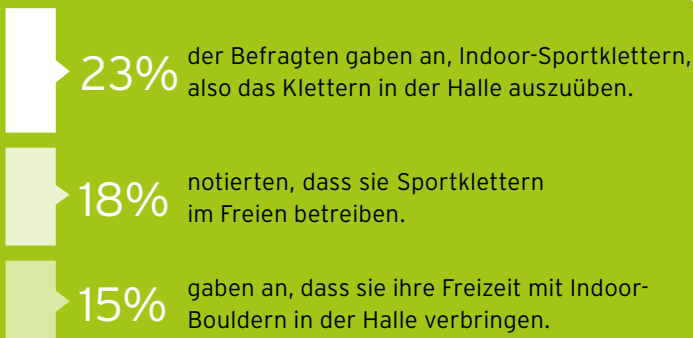


© Fotolia | kapona

Kraftvoll

Klettervorlieben

Der Deutsche Alpenverein (DAV) hat seine rund 1 Million Mitglieder gefragt, welche Art von Klettersport sie betreiben.



Quelle: Mitgliederbefragung des Deutschen Alpenvereins (DAV), 2017

Klettern ist Ihnen als Sportart sicherlich ein Begriff. Aber kennen Sie auch Bouldern? Bei dieser Unterart des Klettersports wird ohne Seil und Gurt an Felsblöcken, Felswänden oder in der Halle an Kletterwänden gekraxelt. Die Füße kommen hier auf besondere Weise zum Einsatz.

Bouldern entstand in den 1970er Jahren und erfreut sich momentan als Hallensport großer Beliebtheit. Gebouldert wird in Absprunghöhe und mit Turnmatten am Boden. Typisch für diese Sportart sind zudem kleine Griffe und Tritte an der Wand sowie großer Krafteinsatz. Viele Boulderer haben keinen Bezug zur „Muttersportart“, dem Klettern, sondern betreiben das Hobby als vertikales Fitnessprogramm, das in der Tat fast jeden Muskel trainiert. An Herausforderungen mangelt es nicht. Kaum ist eine Boulder-Route geschafft, winkt schon der nächste Kick: Kurze, aber waghalsige Wege an der Wand mit kleineren Griffen und Tritten, die dem Abenteuerer weniger Halt geben und noch mehr Krafteinsatz von ihm verlangen.

Bouldern trainiert nicht nur Arm- und Beinmuskeln, es stärkt auch die Koordinationsfähigkeit. Besonders kommt es auf den richtigen Fußstand an, die Positionierung auf den kleinen Tritten an der Wand. Eine falsche Gewichtsverlagerung und der Fuß rutscht ab. Andererseits kann Bouldern für die Füße eine Belastung sein. Beim Kraxeln schwingen Schuhe mitunter mit Schwung gegen Tritte und Wand, was die Zehengelenke in Mitleidenschaft zieht. Zum anderen ist das Schuhwerk der Boulderer nicht gerade komfortabel. Viele greifen zu einer sehr engen Passform und machen sich zu wenig Gedanken um die Folgen. Die Problematik und Tipps erläutert Prof. Dr. Schöffl im „Standpunkt“.

© istockphoto | d-Hb



Das GEHWOL Sport-Set

Sportlerfüße laufen Gefahr, sich Nagel- und Fußpilz einzufangen. Unangenehmer Fußgeruch kann sich dazugesellen. Gerade beim Klettern sind zudem die Zehennägel bei Zehenstand und Co. besonderen Belastungen ausgesetzt. GEHWOL hat das Set für beanspruchte Füße.



GEHWOL Fuß + Schuh Deo
Schützt Schuhe und Fußhaut vor
Schweißgeruch und Pilzbefall



GEHWOL FUSSKREM
Schützt vor Wund- und
Blasenlaufen



**NEU: GEHWOL med
Express Pflege-Schaum**
Sofort-Feuchtigkeit dank
4-fach HYDRO-Komplex



GEHWOL FUSSKRAFT GRÜN
Lang anhaltender Schutz vor
Fußgeruch dank Deozinc®



GEHWOL med Nagelschutz-Stift
Schutz vor Nagelpilz



Standpunkt: Die Schuhe müssen nicht wehtun

Kletter- und Boulderschuhe zeichnen sich häufig durch zwei Merkmale aus: den „Downturn“, eine C-förmige Vorspannung, welche die ganze Schuhsohle umfasst, und die „Asymmetrie“, eine Schuhschnittführung mit Konzentration der Spitze auf die Großzehe. Um Druck auf teils sehr kleine Tritte beim Klettern zu erreichen, schwören viele Kletterer und Boulderfans auf eine enge Passform und dadurch aufgestellte Zehengelenke. Schmerzen werden häufig ignoriert. Meine Untersuchung* unter 30 Sportkletterern ergab, dass die Kletterschuhe der Probanden durchschnittlich 2,3 Größen kleiner waren als ihre Konfektionsschuhe. 87 Prozent litten unter Fußschmerzen, auch im Ruhezustand. Des Weiteren fanden sich

bei der Untersuchung diverse Nagelprobleme, Dermatomykosen, Blasen und auch Krallenzehen. Bei 53 Prozent der Probanden lag einseitig ein Hallux valgus vor, bei 20 Prozent sogar beidseitig. Die durchschnittliche Trainingsdauer pro Woche betrug wohlgermerkt 12,3 Stunden. Jedoch lautet mein Rat an Laien UND Profis im Kletter- und Bouldersport: Bei extrem schweren Routen mit hohem Anspruch an die Tritttechnik und wenig Überhang mögen enge Schuhe entscheidend sein. Bei einem Großteil der Routen jedoch ist sehr enges Schuhwerk nicht obligatorisch. Klettersport-Fans sollten daher ein zweites Paar Schuhe besitzen, das weniger eng anliegt, und dieses stets nach Bedarf anziehen.



Prof. Dr. Volker Schöffl,
Sportmediziner und
Unfallchirurg

*Schöffl, V., Winkelmann, H. P., [Footdeformations in sportclimbers] Fußdeformitäten bei Sportkletterern. 1. D Z Sportmed. 1999; 50: 73-76