



## „Schlaue Graue“

Liebe schlaue Graue,

noch immer finden keine Veranstaltungen der **vhs-Seniorenbildung** statt.

Aber wir bleiben „am Ball“ und haben erneut ein Potpourri für Sie zusammengestellt, diesmal zum Thema Füße. Auch hierzu gibt es einen interessanten digitalen Fachvortrag (siehe rot umrandeter Beitrag).

Melden Sie sich unter [seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de](mailto:seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de) oder auch telefonisch unter 06421-405 6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen und einer Schritt für Schritt Anleitung. Sie benötigen hierzu einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung.

### Fußgesundheit – Auf Schritt und Tritt

Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Evolution. Sie müssen viel aushalten: Millionen von Schritten, fast 130 000 Kilometer legt der Mensch auf seinen Füßen zurück. Das ganze Körpergewicht, ggf. auch Übergewicht, lastet auf dem Fuß. Sport, modisches Schuhwerk und ständiges Stehen sind ebenfalls belastende Faktoren für unsere Füße. Nicht immer halten Sie auf Dauer allen Alltagsanstrengungen stand. Sind die Füße gesund, kreisen nicht allzu viele Gedanken um sie, erst wenn mit den Gehwerkzeugen Probleme und Schmerzen auftreten, beispielsweise Überlastungsschmerzen, Hühneraugen, Senk-, Spreiz- und Plattfüße, Fehlstellungen der Großzehe (Hallux valgus/Ballenfuß) oder eine Gelenksteife der Großzehen (Hallux rigidus), werden sie beachtet und führen zu einem Besuch beim Orthopäden.

Neben einer erblichen Veranlagung sind die meisten Erkrankungen vor allem auf schlechtes Schuhwerk und mangelnde Fußpflege zurückzuführen.

### Was Sie selbst tun können

Gutes Schuhwerk:

- Tragen Sie im Alltag flache, bequeme Schuhe, in denen sich die Füße gut bewegen können und die der Fußform angepasst sind.
- Eine weiche, stoßfedernde Sohle und atmungsaktives Material tun den Füßen ebenfalls gut.
- Eine gute Erfindung sind außerdem sogenannte Aktiv-Schuhe mit abgerundeter Sohle – sie fördern gezielt Haltung und Muskulatur.
- Laufen Sie so oft wie möglich barfuß. Das stärkt die Fußmuskeln und wirkt Fehlstellungen entgegen.
- Sport und Bewegung sind wichtig, um die Füße fit und gesund zu halten. Bevorzugen Sie schonende Sport- und Bewegungsarten wie Schwimmen, Spaziergehen und Nordic Walking.

Mehr über die Fußgesundheit und über Therapiemöglichkeiten bei Problemen mit den Füßen und Tipps zur Gesunderhaltung erfahren Sie am **Dienstag, den 16. Februar 2021 um 15:00 Uhr**, von Frau **Prof. Dr. med. Daphne-Asmenia Eschbach**, Fachärztin für Fußchirurgie am Universitätsklinikum Marburg.



## Käsefüße

### Für den herzhaften Mürbeteig:

200 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 200 g frisch geriebenen Käse, 1/2 TL Salz, 1 Ei, 1 Eigelb, 1 EL Milch, 200 g Butter, 1/2 TL Paprikapulver, 1 Messerspitze Pfeffer

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine große Schüssel sieben. Den geriebenen Käse -bitte frisch reiben! Bereits geriebener Käse enthält Trennstoffe - mit dem Mehlgemisch vermengen und in der Mitte eine Mulde formen. Die übrigen Zutaten in die Mulde geben, den Teig gut durchkneten, zu einer Kugel formen und für eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank geben. Den Ofen auf 200 ° Ober-/Unterhitze vorheizen und Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit Plätzchen-Ausstechern Füße ausstechen.

### Für den Belag:

1 Eigelb, nach Wunsch Gewürze wie Rosmarin, Schwarzkümmel, Mohn, Sesam, Kümmel, Käse, Chili oder Salz.

Das Eigelb mit Milch verquirlen, die Käsefüße damit einstreichen und das Gebäck nach Belieben mit den gewünschten Gewürzen bestreuen. Das Käsegebäck ca. 10-15 min backen, abkühlen lassen und genießen. Am besten zu einem guten Glas Wein!



Foto Natalie Knörr

"Die Schmerzen in Ihrem linken Fuß sind altersbedingt", sagt der Arzt zum Patienten.

"Das kann nicht sein! Mein rechter Fuß ist genauso alt und tut nicht weh!"

## Kalte Füße

(mit freundlicher Genehmigung des Autors Horst Rehmann)

Doktor Weber, bestens bekannt, hat seine Praxis auf dem Land, heute besucht ihn Landwirt Hehn, er hat den Arzt lang nicht geseh'n.

„Tag Herr Hehn, wie geht es Ihnen, womit kann ich heute dienen?“

„Es geht so, ich werd' langsam alt, ständig sind meine Füße kalt!“

Der Doc, auch ein älterer Mann, sieht den Patienten leidvoll an:

„Ich bin ein Mensch, der Sie versteht, weil es mir ganz genau so geht, niedriger Blutdruck macht uns krank, doch es gibt Mittel, Gott sei dank!“

„Meine Ehefrau, die Marlies, sie ist noch jung und super süß, da steck ich abends meine Füß` (psst - dass ich sie nicht erschrecke) gern mal unter ihre Decke, für meine Füße ist's ein Schmaus, (und meistens wird auch mehr daraus!“)

„Herr Doktor, das finde ich toll, Ihre Idee ist wundervoll, als Patient bin ich hochofrennt, wann hat Ihre Frau - denn mal Zeit?“

Den Kopf halt kühl, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm.

## Der **schlaue** Gesundheitstipp:



### **Gymnastik geht auch im Sitzen.**

Wir haben hier ein paar Übungen für die Beine und Füße für Sie zusammengestellt. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker. Die Übungen können beliebig oft wiederholt werden.

Die Füße abwechselnd auf die Ferse und dann auf die Fußspitze stellen.

Ein Bein ausstrecken. Den Fuß soweit wie möglich vom Körper weg strecken, dann so nah wie möglich an den Körper heranziehen.

Ein Bein heben. Den Fuß kreisen lassen (linksherum, rechtsherum, abwechselnd)

Die Füße von der Fußspitze zur Hacke abrollen, dann von den Hacken zu den Fußspitzen abrollen.

Die Füße auf die Fußspitzen stellen. Die Hacken nach rechts auf den Boden senken und abstellen. Die Hacken wieder heben und links auf den Boden senken.

Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen.

Ein Bein heben. Mit dem Fuße einen Kreis in die Luft malen.

Einen Unterschenkel heben und senken.

Die Beine heben und Radfahren.

Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.

Marschieren auf dem Platz.

Die Beine ausstrecken und die Füße locker ausschütteln.



**Wie halten Sie sich zurzeit fit? Schicken Sie uns Ihren schlaunen Gesundheitstipp!**

**Kalten Füße sind lästig, besonders die eigenen.**  
(Wilhelm Busch 1832-1908)

Eine schöne Übung für das **Gedächtnistraining** ist das Suchen von "Mittelwörtern". Das heißt, dass zwei Wörter vorgegeben werden und ein verbindendes Wort gefunden werden soll. Das gefundene Wort soll mit den beiden anderen Wörtern ein SINNVOLLES zusammengesetztes Wort ergeben.

Ein Beispiel: Fuß – **Tritt** – Leiter. Durch Hinzufügen des Wortes "Tritt" ergeben sich die Wörter "**Fußtritt**" und "**Trittleiter**".

1. Fuß \_\_\_\_\_ Gefährte
2. Fuß \_\_\_\_\_ Musik
3. Fuß \_\_\_\_\_ Diele
4. Fuß \_\_\_\_\_ Brett
5. Fuß \_\_\_\_\_ Schmerzen
6. Fuß \_\_\_\_\_ Station
7. Fuß \_\_\_\_\_ Vorleger
8. Fuß \_\_\_\_\_ Kunde
9. Fuß \_\_\_\_\_ Schlüssel



### **Wussten Sie schon:**

#### **Füße verändern sich im**

**Alter.** Viele Senior\*innen bekommen mit dem Alter eine neue Schuhgröße. Denn

Sehnen und Bänder verlieren mit der Zeit an Spannung, dadurch verflacht der Fuß und verlängert sich. Die Folge: Schuhe müssen plötzlich eine halbe oder eine ganze Nummer größer sein als vorher.

Klein Erna hat dolle Schmärlen am Fuss und muss zu'n Dokta.

Der kuckt sich das an und fragt: - Hast du wohl'n Fehltritt gemacht, Klein Erna?

- Nee, Herr Dokta, da würd mia doch mein Fuss nich von weh tun!

Im Zug zieht ein Mann seinen Schuh aus und stöhnt: "Mein Fuß ist eingeschlafen."

Meint sein Gegenüber: "Dem Geruch nach ist er vor einiger Zeit gestorben!"

## Barfuß laufen ist gesund!

Durch Barfußlaufen stärken wir unsere Fußmuskulatur, die Fußsohlen werden positiv stimuliert, wir erhalten eine kostenlose Fußreflexzonenmassage, die Durchblutung wird gefördert, die Körperwärme steigt und das Immunsystem wird gestärkt.

Durch Barfußlaufen steigern wir unsere Laufleistung. Unsere Schrittlänge ist barfuß zwar kürzer, unsere Schrittfrequenz jedoch höher. Der Bodenkontakt verringert sich, was einen schnellen und effektiven Laufstil bewirkt.

Durch Barfußlaufen verbessern wir unsere Haltung: Ohne dass wir es wissen, können unterschiedlich ausgeprägte oder geschwächte Muskeln unserer Füße ein Grund für Rückenschmerzen oder Fehlstellungen der Hüfte sein. Barfußlaufen führt - durch die Zehenbeweglichkeit - zu einer besseren Koordination und hat einen positiven Effekt auf die motorischen Fähigkeiten.

**Barfußlaufen ist die natürlichste Sache der Welt. Daher: Schuhe aus, mit kurzen Distanzen anfangen und schauen, wie es sich anfühlt. Aber Achtung vor spitzen Gegenständen und Splintern!**

**Schon gewusst?**  
Männer, die die kalten Füße ihrer Frauen im Bett wärmen dürfen, können sich glücklich schätzen! Warum? Engel laufen immer barfuß und haben deshalb ständig kalte Füße!

## Gesucht wird ein Leiden mit vier Silben:

Die beiden ersten liefern gute Nahrung; die beiden letzten nimm' gut in Verwahrung, ihr Dienst dir unentbehrlich ist; das Ganze führt zu mancher Klage, man sagt, es sei 'ne rechte Plage, nun rat einmal, was das wohl ist!

Sollte Ihnen die Ausgaben der „**Schlaue Graue**“ gefallen, senden wir Ihnen die



Seiten künftig auch gerne zu.

Teilen Sie uns Ihre Adresse oder Mail-Adresse mit.

Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonstige Beiträge von Ihnen entgegen.

Einfach per E-Mail schicken an

**Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de** oder per Post an  
**vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1,  
35039 Marburg.**

Besuchen Sie auch unsere Homepage. Dort finden Sie die aktuellsten Informationen und auch Kursangebote.

**BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!**  
**Ihr Team vhs-Seniorenbildung**

**Ausgabe  
13/2020**

**Aufzöung:**  
1. Fuß - **Weg** - Gefährte  
2. Fuß - **Marsch** - Musik  
3. Fuß - **Boden** - Diele  
4. Fuß - **Nagel** - Brett  
5. Fuß - **Gelenk** - Schmerzen  
6. Fuß - **Raum** - Station  
7. Fuß - **Bett** - Vorleger  
8. Fuß - **Bank** - Kunde  
9. Fuß - **Note** - Schlüssel  
Übrögens das gesuchte Leiden sind die Hühneraugen!!