

Unsere Themen:

- Fußschweiß und -geruch: Verschlussache Fuß
- GEHWOL FUSSKRAFT GRÜN: Fußgeruch wegpflegen
- Serie: rheumatische Erkrankungen
- Reise zu gewinnen

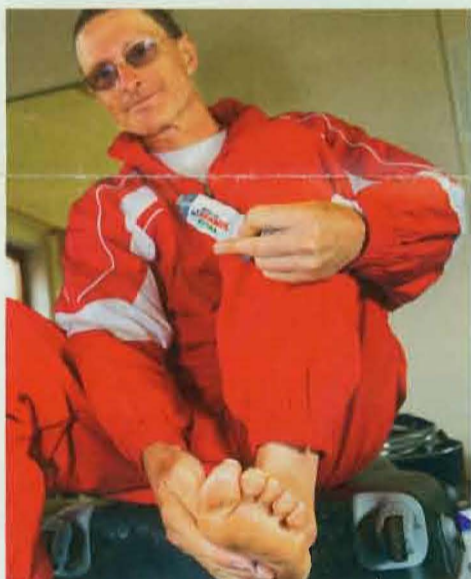
TRANSEUROPE FOOTRACE 2009

„Ich laufe für mein Leben gern“

Sie liefen 64 Tage ohne Ruhetag, absolvierten 4.500 Kilometer und blicken am Ende auf einen Extremlauf der Superlative zurück – müde, geschafft und stolz. Was die Teilnehmer und mit ihnen ihre Füße beim Transeurope Footrace 2009 geleistet haben, ist kaum vorstellbar.

Die Gesichter sind gezeichnet von den Strapazen. Sie wissen, was sie hinter sich haben. Auch das leichte Humeln und die bedächtigen Schritte zeugen davon. 70 bis 80 Kilometer joggen die Teilnehmer beim Transeurope Footrace 2009 Tag für Tag, um von Bari in Süditalien nach 64 Tagen zum Nordkap zu kommen.

„Die Zahl ist eine Herausforderung“, sagt Henry Wehder. Der 47-jährige läuft zum ersten Mal die 4500 Kilometer Strecke quer durch den europäischen Kontinent, auch um neue Länder kennen zu lernen. „Ich war noch



Henry Wehder schwört auf GEHWOL Extra, womit er seine Füße fit hält.

nie in Italien und Österreich“. Der für Norwegen startende Ultraläufer schwärmt zudem von der Gemeinschaft. „Man kennt sich.“

Auf die Füße kommt es an

Meist ist auch die 68-jährige Siegrid Eichner aus Berlin dabei. Weltweit ist sie die Frau, die die meisten Ultra- und Marathonläufe absolviert hat, 1390 an der Zahl. „Ich laufe für mein Leben gern. Ich genieße jeden Tag und sehe das ganze als ein Abenteuer“, freut sich die Großmutter von vier Enkeln. Ihre Schuhe sind aufgeschnitten, damit ihre Füße mehr Platz haben. Denn bei den Läufen schwellen die Füße an und dann drückt es.

Dadurch entsteht allerdings ein anderes Problem. „Die Füße rutschen stärker hin und her und bergab stoße ich dann immer vorne an die Kuppe.“ Die Folge, Ihre Nägel sind ramponiert und teilweise abgefallen. Der drahtigen Frau bleibt zwischen Koffern und Luftmatratzen am Boden nur die intensive Pflege Ihrer Füße. „Ohne die geht es nicht.“

„Ich glaube, ich werde so einen Lauf nicht noch einmal machen“, erklärt die Holländerin Ria Buiten. Obwohl die 54-jährige keine Fußprobleme hat und für leukämiekranke Kinder (www.riarun.nl) läuft, ist die Anstrengung einfach übermächtig. Wecken ist morgens um vier. Die langsameren Läufer starten um sechs und die Schnelleren um sieben Uhr: Kaum Zeit zum Regenerieren.

Und dann kommt die tägliche Herausforderung. 60, 70 zum Teil 80 Kilometer, meist allein unterwegs – Zeit um darüber nachzudenken, ob es das wirklich wert ist. „Mein Traum ist der Lauf von Alaska nach San Diego“, erstickt Gerhard Albert alle Spekulationen im Keim. Der 60-jährige fühlt sich durch das Laufen wie ein neuer Mensch. „Früher habe ich zwischen 80 und 100 Zigaretten geraucht.“ In seinem Buch „Von einer Minute zur anderen“ gibt er seine Erfahrungen weiter. Selbst durch einen fehlenden Dünndarm gezeichnet engagiert sich Albert zudem für knochenmarkserkrankte Kinder (www.gerhard-ultra.de).

Jeder etwas Besonderes

„Zu jedem hier könnte ich so einiges erzählen“, schmunzelt Ingo Schulze, der die meisten Läufer von vielen anderen Rennen her kennt. Den europäischen Transkontinentallauf organisiert er zum zweiten Mal. Und das ist eine echte Herkulesaufgabe. „Dauernd ist irgendetwas, das organisiert werden muss.“ Doch der sympathische



80 Kilometer absolvierten die Läufer bei der 23. Etappe von Schillingsfürst nach Prosselsheim in Bayern.

61-jährige macht das gerne. „Wer soll es denn auch machen“, sagt er und spielt damit auf „seine Familie“ an.

Schon klingelt wieder das Telefon und Schulze klärt letzte Details für die nächste Etappe. „Ohne die vielen helfenden Hände wäre ein solches Unternehmen nicht möglich“, so sorgten über 40 Helfer für die tägliche Verpflegung der Läufer, den Transport des Gepäcks von einem zum nächsten Etappenziel, das Wegmassieren von kleinen Beschwerden oder die mentale Unterstützung, wenn ein Läufer mal durchhing.

Nicht alles wie geschmiert

Doch nicht immer funktioniert alles reibungslos. „Italien war zum Teil eine Katastrophe.“ Zugesagte Unterkünfte waren nicht da und auf den Straßen fuhren die Autos rücksichtslos. Ansonsten aber ist der frühere Ultraläufer zufrieden: „Im Großen und Ganzen läuft das schon gut. Auch die Sponsoren wie etwa GEHWOL tragen ihren Teil dazu bei. Die Läufer brauchen gute Pflegemittel, um ihre Füße fit zu halten.“ Bei der Belastung kein Wunder.

Welche Auswirkung ein solcher Extremlauf noch auf die Gesundheit der Läufer hat, erforschen Radiologen des Universitätsklinikums Ulm. Projektleiter Dr. Uwe Schütz und sein Team begleiteten den Tross und untersuchten täglich Herz, Gefäße und das Gehirn verschiedener Läufer. Die Auswertung dauert etwa bis Mitte 2010. Dann aber wird Ingo Schulze vermutlich bereits tief in den Vorbereitungen für die Neuauflage des Laufs der Läufe stecken, den Transeurope Footrace 2011. Weitere Informationen: <http://www.transeurope-footrace.org/>

NACHGEFRAGT



Anita Bergendahl, Praxis Podologie Bergendahl, Bottrop

O. Glaab, Schweinfurt
Vor kurzem habe ich mir Hornhaut an den Fußballen entfernt. Danach kribbelte es zwar ein bisschen an den Stellen, doch es war anfangs sehr angenehm. Es dauerte allerdings nicht lange, da hatte ich dort erneut Hornhaut, und zwar mehr als vorher. Wie kann das sein?

Jeder Mensch hat schützende Hornhaut. Was uns stört ist zuviel von ihr. Sie entsteht, wenn Druck ausgeübt wird, etwa durch langes Stehen, Sport oder ungünstiges Schuhwerk. Die Selbstbehandlung kann tatsächlich dazu führen, dass

zuviel von der Schutzschicht des Körpers entfernt wird. An den betroffenen Stellen reagiert der Körper dann sensibel, indem er die Produktion der Hornhaut verstärkt.

Ein Podologe oder Fußpfleger ist darauf spezialisiert, genau die richtige Menge an Hornhaut abzutragen. Er hat nicht nur die nötigen Instrumente dafür, sondern arbeitet auch unter den vorgeschriebenen Hygienebedingungen. Nach einer Behandlung und grundsätzlich zur Vorbeugung empfiehlt sich die regelmäßige Fußpflege mit einer geeigneten Creme. Diese sollte Inhaltsstoffe wie Urea oder Allantoin enthalten (zum Beispiel GEHWOL med Lipidro Creme), die feuchtigkeitsspendend wirken und den Verhornungsprozess normalisieren.

Wer selbst verhornte Stellen oder Schwielen am Fuß beseitigen möchte, sollte zunächst ein Fußbad nehmen. Badezusätze mit Urea weichen die verhärteten Stellen auf. Anschließend kann die Horn-

haut sanft mit einem Hornhaut-Schwamm entfernt werden. Aber wie gesagt, nicht zuviel. Möglich ist auch der Einsatz eines salicylhaltigen Arzneimittels wie etwa die GEHWOL-Schälpaste. Dies ist allerdings für Patienten mit Diabetes nicht geeignet, da deren Haut sehr empfindlich reagiert. Der Wirkstoff Salicylsäure stammt aus der Weidenrinde und weicht die Hornschicht ebenfalls auf. Nach wenigen Tagen kann diese dann schmerzlos abgelöst werden.

Doch erfordert der Umgang mit der Schälpaste ein wenig Vorsicht. Um die umliegende Haut zu schützen, sollte sie möglichst exakt auf die verhornte Stelle aufgetragen werden. Um keinen Fehler in der Anwendung zu machen, sollte unbedingt die Packungsbeilage gelesen werden. Wer viel steht, läuft oder anderweitig Druck auf den Fuß ausübt, kann auch mit Druckschutzartikel aus hochelastischem Polymer-Gel der Bildung übermäßiger Hornhaut vorbeugen.