

Annemarie Dragansky

Wenn die Füße weinen –
es unter den Nägeln brennt ...

Ursache und Behandlung von
Fuß- und Nagelschädigungen

Ratgeber

Annemarie Dragansky

*Wenn die Füße weinen –
es unter den Nägeln brennt ...*

*Ursache und Behandlung von
Fuß- und Nagelschädigungen*

Ratgeber

Heimdall Verlag

Digital Edition

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Heimdall Verlag

Digital Edition

Hergestellt in Deutschland • 1. Auflage 2010

© Heimdall Verlag, 48431 Rheine, heimdall-verlag.de

© Alle Rechte bei der Autorin: Annemarie Dragansky

Satz: Heimdall DTP-Service, Rheine, ntp-service@onlinehome.de

Coverbild: Annemarie Dragansky

ISBN: 978-3-939935-34-6

Die Füße sind das Fundament unseres Körpers – geben ihm Gleichgewicht und Sicherheit; sie spielen eine extrem wichtige Rolle und tragen entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei.

Vorwort

Dieser Ratgeber möge allen Menschen hilfreich sein, die sich tagtäglich mit Fuß- und/oder Nagelschädigungen/Nagelpilz auseinandersetzen müssen. Er soll auch jenen zur Seite stehen, die sich heute noch über gesunde Füße/Nägel freuen dürfen.

1. Teil

Vernunft entscheidet

Vernunft im Hinblick auf gesunde Füße, heißt in erster Linie beim Schuhkauf auf Qualität und fußgerechte Formen zu achten. Je häufiger wir Billigschuhe tragen, desto größer die Gefahr von Fuß- und Nagelschädigungen. Mögen wir dies ständig in Erinnerung behalten.

Tipp: Schuhe häufiger wechseln.

Leiden die Füße, gerät die Statik des Körpers durch Fehlhaltungen aus dem Gleichgewicht. Dies ist zumeist Ursache von Schäden an Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenken. Wer Füße gering schätzt, kennt ihre Bedeutung nicht.

Der Einsatz von künstlichen Gelenken ist in der Medizin inzwischen zur Routine geworden.

Man bedenke aber: es handelt sich immerhin um eine Operation von mehreren Stunden. Eine darauf folgende Rehabilitierung dauert einige Monate. Es ist also kein leichtes Unterfangen. Außerdem ist die Narkose eine zusätzliche Belastung für das Herz/Kreislaufsystem.

Die Wirbelsäule stellt zudem ein zusätzliches und außerordentliches Problem dar. Dies soll hier aber nicht weiter vertieft werden, denn das würde den Rahmen dieses Ratgebers sprengen.

Der Orthopäde behandelt das Symptom

Der Facharzt verschreibt in den meisten Fällen zunächst Tabletten – setzt Blockaden (Spritzen), die einerseits vorübergehend Linderung schaffen, andererseits jedoch durch mögliche Nebenwirkungen die Gesundheit zusätzlich belasten können.

Die Füße im Alter

Das Älterwerden erfreut uns nicht! Wir nehmen es hin und versuchen, das Beste daraus zu machen, weil wir unserem Schicksal nicht entfliehen können.

Älterwerden bedeutet aber auch Unsicherheit und Wehmut zugleich. Ist doch die verlorene Jugend nur noch eine schöne Erinnerung, so schwer unser Leben auch zu jener Zeit gewesen sein mag. Unsere körperliche und geistige Kraft nimmt allmählich ab und macht uns immer mehr zu schaffen.

Es kann also nur von Vorteil sein, wenn wir schon in jungen Jahren vorsorgen und den Füßen durch angemessene Pflege mehr Beachtung schenken. So sind wir wenigstens im Alter mit funktionstüchtigen Füßen sicher auf den Beinen.

Doch der biologische Abbau in seiner Vehemenz hängt in hohem Maße von der geistigen, seelischen und körperlichen Verfassung jedes

Einzelnen ab und ist individuell verschieden. Natürlich spielt das Weltbild, das wir uns im Laufe unseres Lebens gemacht haben, eine eminent wichtige Rolle. Sieht man die Welt nur negativ und vergisst, dass es auch die positive Seite gibt, wäre es spätestens dann an der Zeit, darüber nachzudenken und zu fragen, was läuft in meinem Leben nicht rund und was mache ich falsch.

Die Seele – das Feuer in uns

Verweigern wir der Seele das Mitspracherecht, löschen wir das Feuer in uns. Je mehr wir uns guten Gedanken hingeben und uns der Welt öffnen, desto intensiver wird die Seele mit Lust und Neugier das Leben wahrnehmen – und das Alter wird zum Kinderspiel! Spaß beiseite: es wird nur leichter.