

High Heels - Warum sie Fußschmerzen verursachen?



Jede Frau möchte sexy sein, jede Frau möchte dass Ihre Beine sexy aussehen... Jede Frau möchte wenigstens ein Paar hohen **High-Heels** zu besitzen.

Die neusten Studien aber beweisen, dass Sie lieber in Sportschuhe oder Sneakers investieren sollten. **High Heels** sind für ihre Füße besonders schädlich.

Die Studie des Institutes for Aging Research of Hebrew SeniorLife in Boston, USA hat Fußuntersuchungen bei 3300 Männer und Frauen durchgeführt. Die Wissenschaftler wollten wissen welche Art von Schuhe die Leute trugen. Und der Resultat? Bei 64 % Frauen die High Heels bevorzugten zeigte sich dass sie an Hinterfußschmerzen leiden.

Der Grund dafür ist logisch. Beim auftreten wird immer der Fersen und Sprunggelenk erschüttert. Der andere Grund ist, dass die High Heels nicht abfedern, wie es zum Beispiel Sneakers machen, was auch für den Fuß nicht gut ist. Wer also nicht Fußschmerzen haben will sollte High Heels nur ausnahmsweise tragen.

Gegen Fußschmerzen helfen nicht nur Medikamente, sondern z.B. auch Massagen. Eine Kur von Entspannung und Wärme ([das Sie immer in Bädern Tschechiens finden](#)) ist gut für Heilung von Gelenkschmerzen aller Art.

Date: 2009-11-08

Article link:

<https://www.spa-resorts.cz/ger/kaleidoskop/high-heels-ursache-ihren-schmerzen-1205.html>