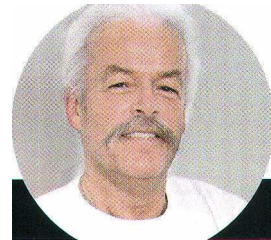


stylebeauty-coach

VERKANNTHE HÖHENLAGE

INTERVIEW ANNETTE BRÜHLMANN

DAS LEBEN AUF HOHEM NIVEAU IST WENIGER RISKANT, ALS VIELE DENKEN. FUSS-SPEZIALIST DR. URS GRAF ÜBER VOR- UND NACHTEILE DER **HIGHHEELS**. ER SAGT, WO DIE SCHUHE TATSÄCHLICH DRÜCKEN.



DR. URS GRAF
Spezialarzt für Fuss-
Chirurgie in Zürich.



Was für ein Balanceakt!

Gewinnt perfekt an Grösse: Sarah J. Parker, 1,63 Meter.

- 1 Schweizer Illustrierte Style: Frauen in Highheels wirken feminin und sexy. Weshalb eigentlich?**
Dr. Urs Graf: Hohe Absätze lassen die Beine länger und die Fesseln zierlicher wirken. Darüber hinaus verändern sie die gesamte Körperhaltung von Fuss bis Kopf. Die Wirbelsäule biegt sich durch – zum Hohlkreuz. Po und Brust rücken dadurch vor.
- 2 Was passiert ganz unten, bei den Füessen?**
Bei Absätzen bis fünf Zentimeter verändert sich gar nichts. Jeder weitere Zentimeter aber erhöht den Druck auf den Vorfuss. Die Zehengrundgelenke werden überbelastet, was bei Stiletto-Aficionadas nach Jahren zu Fehlstellungen der Zehen führen kann.
- 3 Und damit zum Hallux valgus. Richtig?**
Ob die grosse Zehe zur Nachbarzehe abkippt, also zum Hallux valgus wird, ist primär genetisch bedingt. Es gibt durchaus Frauen, die stöckeln ohne jegliche Folgen durchs Leben. Besteht jedoch eine Veranlagung zum Hallux, ist Mass angesagt.
- 4 Was schlagen Sie vor?**
Füsse lieben Abwechslung. Das heisst: Sie mögen maximal vier bis sechs Stunden auf Absätzen gehen, dann flach. Ideal ist Barfusslaufen. Das stärkt die Fussmuskulatur und fördert das Gleichgewicht, was den Balanceakt auf acht oder mehr Zentimetern enorm erleichtert und mit Grandezza meistern lässt. Durch das Barfusslaufen werden ausserdem die Wadenmuskeln gedehnt – beim häufigen Tragen von Highheels verkürzen sich diese.