

Biotop Turnschuh

Sage noch einer, Joggen sei ein harmloser Sport. Auf den Ausdauersportler lauern in Wahrheit vielfältige Gefahren. Abgesehen von ganz gewöhnlichen Risiken wie Muskelkrämpfe oder entzündete Knochenhäute droht etwa ein hormoneller Hinterhalt: Schüttet sein Organismus zu viele seligmachende Endorphine aus, gibt es kein Halten mehr und der Jogger trabt mit glücklichem Gesicht in die totale Erschöpfung. Derweil sitzen auf den Bäumen fiese Zecken, für die angeblich die Wärmestrahlung des ahnungslosen Opfers das Signal ist, zum freien Fall anzusetzen.

Unerschrockene Wissenschaftler aus England haben nun eine weitere Gefahrenquelle erkannt, die auf leisen Sohlen daherkommt. Sie untersuchten das Innenleben ausgelatschter Joggingsschuhe und machten eine erschütternde Entdeckung: Unter den Füßen herrscht blühendes Leben. In Turnschuhen, fanden sie heraus, gedeihen 76 mal mehr Pilze als in einem WC, was die Forscher dem subtropischen Klima mit 90 Prozent Luftfeuchte und 45 Grad Hitze zuschreiben, das während des laufenden Einsatzes auf und unter den Sohlen entsteht. Ein wahres Biotop für Mikroben mit niedlichen Namen wie *Brevibacterium epidermis*, die nichts mit einer Epidemie zu tun haben, sehr wohl aber mit dem quälenden Geruch, der von Joggingsschuhen gelegentlich ausstrahlt.

Den Braten haben wir ja längst gerochen. Nur, was tun gegen die garstigen Schmarotzer? Die Feuchtigkeit entziehen, die Schuhe nach dem Sport austrocknen lassen, denn nichts haßt unser *Brevibacterium* mehr als Trockenheit. Gut belüftete Joggingsschuhe sind reines Gift für den Mikrokosmos unter den Füßen. Auch eine maschinelle Vollwäsche verfehlt ihre Wirkung nicht. Wer beim Sport ledernes Schuhwerk trägt, braucht ohnehin nicht die Nase zu rümpfen: Das ist in der Regel gegerbt, was den Mikroben ausgesprochen schlecht bekommt. Also: Kein Grund, kalte Füße zu bekommen.

Nicht nur für ein subjektives Wohlbefinden, sondern auch für ein gesundes Leben ist eine weitgehend trockene Umgebung die bessere Grundlage.

Dr. Peter HUBER
Allgemeinmedizin, Sportarzt
A-9821 Obervellach Nr. 32
Telefon: 04782-2238 Fax: -22384

Krankhafte Auswirkungen von feuchtem Schuhwerk und feuchter Kleidung.

Jeder Mensch versucht in allen Lebenslagen, sich vor Feuchtigkeit und Kälte zu schützen. Dies macht er vor allem, um sich wohl zu fühlen. Im Regen spannt er einen Regenschirm auf, zieht sich einen Regenmantel an und trägt wasserabweisende Schuhe. Andererseits ist er bestrebt, nasse Kleidung so rasch wie möglich auszuziehen; wie eben eine nasse Badehose nach dem Schwimmen gleich gegen eine trockene gewechselt wird.

Krankmachende Auswirkungen der verschiedensten Arten werden durch feuchtkalte Füße hervorgerufen: So weiß man schon seit grauen Zeiten, daß kalte Füße Wegbereiter für alle möglichen Formen von rheumatischen Beschwerden sein können: Kreuz- und Rückenschmerzen, Gelenkentzündungen und Weichteilrheumatismus können auftreten.

Die gesamte Verdauung wird negativ beeinflusst. Sie funktioniert wesentlich langsamer, was man dann als Stuhlverstopfung merkt.

Kalte, feuchte Füße sind ein idealer Nährboden für zahlreiche Hautpilze. Im feuchten Milieu können sie sich wunderbar und rasch vermehren und so die bekannten Hautpilzkrankungen verursachen. Aus diesem Grund ist die wesentliche Maßnahme in der Behandlung von Hautpilzkrankungen, daß die befallenen Hautstellen trocken gehalten werden.

Im feuchten Milieu wachsen die Zehennägel um ein Drittel langsamer und sind deutlich anfälliger für Nagelinfektionen. Nicht nur Infektionen der betroffenen Hautbezirke, sondern Infekte im allgemeinen treten in feuchter Umgebung weitaus häufiger auf und verlaufen langwieriger. Die Menschen erleiden öfter Erkältungen, Entzündungen der Stirn- und Kieferhöhlen, der Nieren, Muskeln und aller möglichen Gelenke.

Ein weiterer Bogen kann gespannt werden bis hin zum Auslösen von allergischen Reaktionen. Feuchtes Schuhwerk läßt zum Beispiel Schimmelpilze explosionsartig wachsen und deren Sporen verbreiten sich unsichtbar in den Schuhstellagen in den Wohnungen. Bei jedem Luftzug, wie beim einfachen Öffnen einer Türe, werden Millionen solcher Schimmelpilzsporen in die Luft gewirbelt. Wenn nun empfindliche Personen diese belastete Luft einatmen, werden allergische Reaktionen wie Heuschnupfen oder Asthma ausgelöst.

Nicht nur die Schuhe sollen trocken verstaut sein, auch die Kleidung wird am besten trocken und relativ kühl gelagert. Damit kann verhindert werden, daß Milben und Mikroorganismen zusammen mit feuchten Hautschuppen sich in den Textilien ausbreiten. Somit kann man durch einfache trockene und luftige Lagerung alle möglichen parasitären Hauterkrankungen vermeiden.

Diese Liste könnte noch beliebig erweitert werden. Aber im Grundsatz bleibt immer ein gemeinsamer Nenner: