

Tips gegen Fußweh

"Tango till they're sore" (berühmter non-tango von Tom Waits)... ist vor allem ein Problem für Mädels in high heels, aber auch einige Männer klagen über Fußprobleme. Hier die Sammlung aller Ratschläge, die ich bekommen und für gut gehalten habe – Gute Besserung damit!

Vorbeugend hilft: Füße mit Hirschtalg einreiben - macht die Haut zart und vermeidet Blasenpflaster mitnehmen oder schon vorher dort aufkleben, wo man sich immer wundreibt. Noch besser (Tip von Sabine aus Stuttgart): „Ballettpflaster“ aus dem Tanzshop, "rosa Watte mit Klebefläche" am Stück zum Abschneiden. Das kann man direkt auf die Wunde kleben oder an den Schuhrand, wo es reibt und der Fuß bleibt vollkommen unbelastet. Silikoneinlagen für die Schuhe (Ballenpolster, ab 2,95€ erhältlich) - oder gleich Schuhe mit Polsterung am Fußgewölbe kaufen. Stretchen vor dem Tanzen: Knöchel kreisen lassen, Zehen strecken und beugen, Gewicht zwischen Ballen und Ferse wippen. Zwei Paar Schuhe zur Milonga mitbringen, und nach der Hälfte der Zeit wechseln. Sneakers oder - besser noch - Socken tragen, sobald die Füße wehtun, und dann tief tanzen (Fersen am Boden)

Danach ist auch noch nicht alles zu spät: Stretchen, s.o. – und zwar sofort nach dem Tanzen kurz auf einen Igelball stellen, um das Fußgewölbe zu entlasten. Kurzes Bad in eiskaltem Wasser um die Schwellung abzubauen, oder heiß-kalte Wechselbäder mit kühlendem Fußgel eincremen - mit Menthol oder Eukalyptus. Voltaren Schmerzgel über Nacht; wenn's ganz schlimm ist, auch öfters über den Tag verteilt. Magnesium-Nahrungsergänzung gleich nach dem Tanzen beugt Krämpfen vor und die absolute Wunder-Lösung: eine Fußmassage. Entspannt und hilft. Entweder selbst - oder einfach nen netten tanguero fragen...

Und regelmäßiges Training nicht vergessen! Gute trainierte Füße tun weniger weh, und halten auch mal einige Stunden durch. Zum einen hilft es, ab und an in Socken statt in Schuhen zu trainieren - das bildet Fußmuskeln aus. Zum anderen helfen Ballett-artige Übungen wie z.B., das Gewicht wechselweise zwischen Zehen und Ballen zu verlagern, das Gewicht zwischen Außenfuß und Innenfuß zu verlagern, auf Zehenspitzen zu gehen. Und: regelmäßiges Lauf-Training mit einem Tangolehrer (notfalls: Aufnahme auf Video, und Selbst-Korrektur): anders wird's auf Dauer weder elegant noch schmerzfrei.

Damit viele wunderschöne Tänzer – und gute Besserung!