

# Füße brauchen Training

**GESUNDHEIT** Dr. Silke Dröse zeigt Erstklässlern, wie sie Muskeln und Gelenke fit halten: „Zerreißt mal eine Zeitung mit den Zehen!“

**REGENSBURG.** „Zeigt her eure Füße!“ Im Rahmen der bundesweiten Aktion „Orthofit“ war Dr. Silke Dröse an verschiedenen Grundschulen unterwegs. Spielerisch vermittelte die Orthopädin aus der Praxis Dr. Christian Merkl Erstklässlern, was sie tun können, damit ihre Füße gesund bleiben.

Traben wie ein Pferd und schleichen wie ein Tiger: Die 23 Schüler der Klasse 1 c an der Schule am Napoleonstein ahmen die Bewegungen, die Dröse vormacht, begeistert nach. Zu einem flotten Lied tanzen sie durchs Klassenzimmer. „Bewegung ist wichtig“, sagt die Ärztin, als alle wieder sitzen – genauso wichtig, wie regelmäßig barfuß zu laufen und die Fußmuskeln zu aktivieren. „Versucht doch mal, eine Zeitung mit den Zehen zu zerreißen. Oder Sachen mit den Zehen aufzuheben. Vielleicht könnt ihr zu Hause auch euer Zimmer mit den Füßen aufräumen.“ Der letzte Vorschlag bringt einige Kinder zum Kichern.

Natürlich kann man nicht immer



**Dr. Silke Dröse (rechts) zu Gast bei Erstklässlern.**

barfuß laufen. Die Ärztin verrät den Schülern, wie sie Schuhe finden, in denen ihre Füße genug Platz haben: mit einer Schablone, gezeichnet auf einen Karton. Wie ein Fuß von innen aussieht, dürfen sich die Kinder an einem Skelett-Modell ansehen. Am Ende bekommt jedes Kind einen Stempelabdruck des eigenen Fußes und eine Informationsmappe mit.

„Orthofit“ ist eine Aufklärungsaktion des Berufsverbands der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie, an der sich deutschlandweit über 100 Orthopäden beteiligen. Insgesamt besuchte Dr. Silke Dröse zwölf erste Klassen in Regensburg.