

Blasen

Ein leidiges Thema

Marathonläufer, Wanderer und Wallfahrer kennen dieses Problem, werden es nicht los werden: Blasen. Anfänger und Routinierte sprechen darüber und diskutieren leidenschaftlich. Eine Patentlösung kann auch hier nicht geboten werden. Dennoch gibt es Gründe für das Phänomen und Hilfen zur Lösung.

Blasen entstehen oft durch:

- schlecht sitzende Schuhe
- neue Socken
- Nässe
- Bei Bergabstrecken
- Bei langen Strecken
- Nach ungenügender Vorbereitung

Folgen:

- Blasen entstehen durch Reibung zwischen Socke und Schuh
- Der Körper produziert Flüssigkeit zwischen den Hautschichten
- Blutblasen entstehen durch geschädigte kleine Blutgefäße

Lösungsvorschläge:

- Spezielle Laufsocken mit besonderer Kennzeichnung **L** und **R** für links und rechts, da wir alle einen unterschiedlich gebauten linken und rechten Fuß haben!
- Nehmen Sie Funktionssocken, die Feuchtigkeit von der Haut wegtransportieren, einen speziell eingearbeiteten Fersensitz und eine Zehenbox haben
- Keine frisch gewaschenen Socken, sondern solche, die Sie bereits getragen haben
- Füße schon Tage vorher mit Vaseline oder Melkfett leicht eincremen – ausprobieren!
- Zwei paar Socken? Reibung entsteht nur zwischen beiden Socken – ausprobieren!
- Beim Schuhkauf darauf achten, dass Sie diese Socken anhaben, dass genügend Platz zwischen Großzehe und Schuhspitze ist
- Schuhe am späten Nachmittag und bei einem Laufspezialisten und nicht beim Verkäufer kaufen
- Vorsorgemöglichkeit Nr. 1: spezielle Blasenpflaster
- Vorsorgemöglichkeit Nr. 2: intensive Ausdauerbereitung mit dem Test dieser Tipps

Noch ein Tipp aus dem Marathonbereich: **Eine Woche** vor dem Ereignis Zehennägel schneiden!

Kein Anspruch auf Vollständigkeit und keine Haftung dafür, wenn's trotz dieser Tipps Blasen gibt.

Quelle unbekannt