

Wellness beginnt ganz unten

Stöckelschuhe sind schön, doch eine arge Probe, denn je höher und dünner der Absatz, desto schwieriger ist es, die Balance zu halten. Wer es kann, ist die Eleganz in Person. Doch ständig mit hohen Absätzen herumzulaufen, ist nicht zu empfehlen, denn Muskeln, Sehnen und Gelenke werden durch den Balanceakt auf eine harte Probe gestellt. Ganz entsagen muss eine Frau den High Heels aber nicht. von René Laemmel

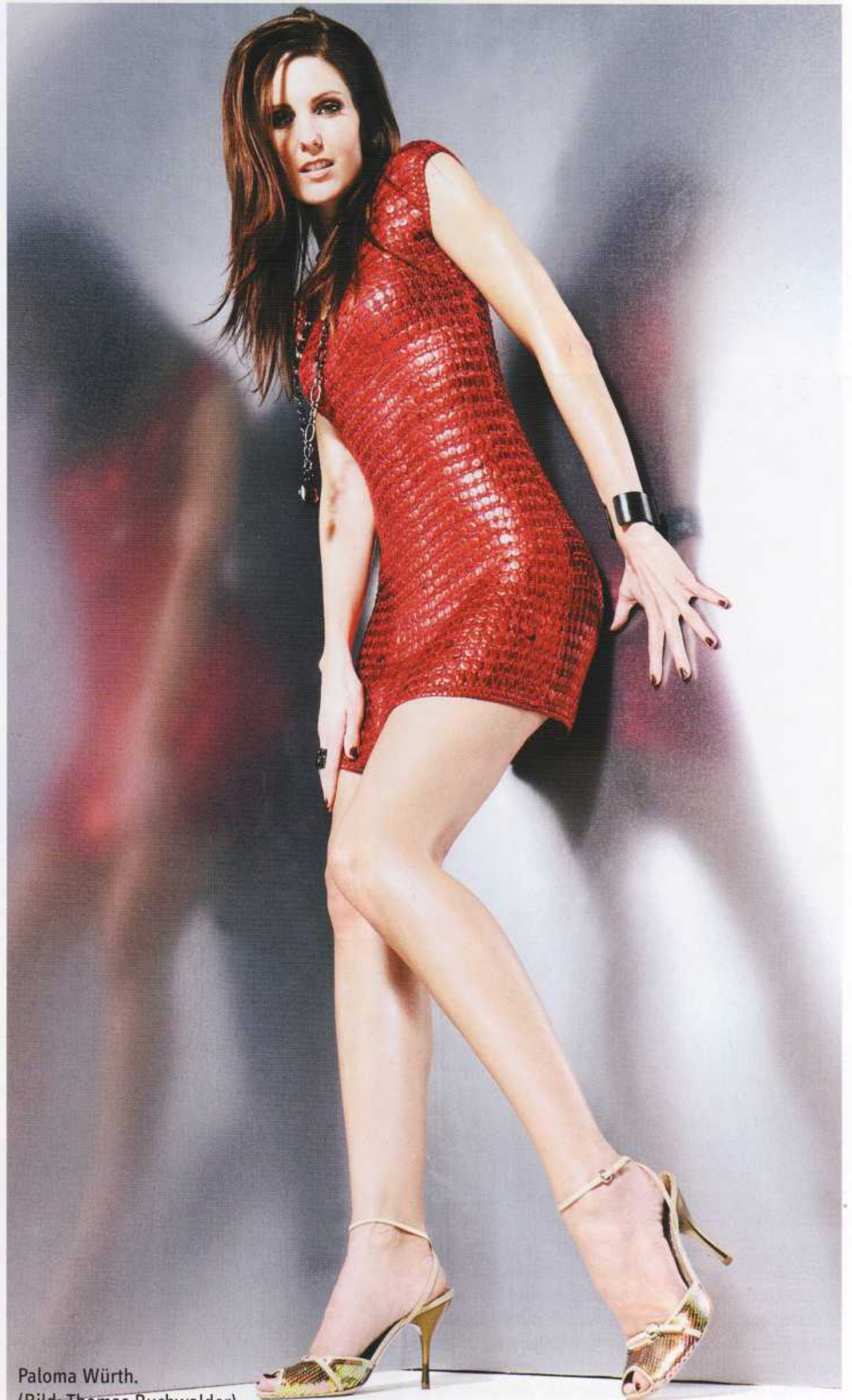
Viele Frauen wollen auf hohe Schuhe nicht verzichten. Sie fühlen sich damit anmutiger, denn Absätze verlängern optisch das Bein, Knie und Hüfte werden leicht gebeugt. Das Becken wird nach vorne gekippt und die Brust aufgerichtet. Dadurch fällt das gesamte Erscheinungsbild weiblicher aus: Die Waden werden stärker betont, der Po erscheint durch das Hohlkreuz runder und sogar der Busen wird angehoben.

Fehlbelastungen durch hohe Absätze

Niedrige Absätze stellen noch kein Risiko dar, problematisch wird es ab vier Zentimetern, sagen Experten. Forscher der amerikanischen



Charlize Theron.
(Bild: Getty Images)



Paloma Würth.
(Bild: Thomas Buchwalder)