Wie kann ich Blasen an den Füßen vermeiden?

(Bild erstellt mit GPT Image 2.5)

Wie entsteht so eine Blase eigentlich? Meist sind es zu enge oder neue Schuhe, die eine Blase am Fuß verursachen. Sie entsteht durch Reibung oder Druck. Bei einer Blutblase sind sogar noch tiefere Hautschichten in Mitleidenschaft gezogen. Sollte man eine Blase haben, gilt als oberstes Gebot: Nicht aufstechen! Die hauteigene Schutzschicht verhindert nämlich das Eindringen von Keimen.
Manchmal kommt es sogar soweit, dass der Spieler eine Trainings- oder gar Wettkampfpause deswegen einlegen muss. Also wäre es absolut von Vorteil, wenn es erst gar nicht zu einer solchen Blase kommt. Bei neuen Schuhen verhindert man

das, indem man sie vorher in warmem Wasser einweicht. Nach einer halben Stunde kann man sie wieder rausnehmen und mit diesen Schuhen 15 Minuten lang trainieren. Dadurch passt er sich optimal den eigenen Füßen an. Man sollte jedoch auf keinen Fall gleich eine ganze Trainingseinheit absolvieren, sondern vielmehr die Socken wechseln und mit den alten Schuhen weiter trainieren. Beim nächsten Training sollten die neuen Schuhe keinerlei Probleme mehr bereiten und können die ganze Zeit getragen werden.

Ein zweites Problem können zu große oder alte Socken sein. Wenn der Händler des Vertrauens die Socken nicht in der passenden Größe vorrätig hat, dann sollte man eher zu kleine Socken kaufen als zu große. Zu große Socken werfen Falten und diese wiederum begünstigen die Blasenbildung.

Getragene Socken sollte man nach jedem Training in die Waschmaschine geben und nicht mehrmals tragen. Wenn die Socken beispielsweise noch feucht sind und man sie beim nächsten Training erneut trägt, wird die Haut aufgeweicht, was man vielleicht gar nicht unbedingt mitbekommt. Aber dadurch wird Blasenbildung ebenfalls gefördert.

Nach einer längeren Pause kann es ebenfalls dazu kommen, dass man sich Blasen läuft, weil der Körper die Belastung nicht (mehr) gewohnt ist. Um dem vorzubeugen, kann man die Haut an den entsprechenden Stellen mit Hirschtalg einreiben.