

Gepflegte Füße

Ihre Apotheke informiert

Unsere Füße tragen uns tagein, tagaus durchs Leben und leisten dabei Schwerstarbeit. Trotzdem schenken wir ihnen oftmals viel zu wenig Beachtung und vernachlässigen zudem ihre Pflege. Wir geben Ihnen einige Tipps dazu, was Sie für Ihre Füße tun können.

Füße brauchen regelmäßige Aufmerksamkeit. Dazu gehört auch das sorgfältige Abtrocknen von Zehen und Zehenzwischenräumen nach dem Waschen, Baden und Duschen. Zudem sollten Sie Ihre Füße regelmäßig eincremen. Und ein- bis zweimal pro Woche können Sie Ihren Füßen eine regelrechte Cremekur gönnen: gut eincremen und danach mit Baumwollsocken ins Bett gehen.

Pediküre hält Füße gesund und schön

Zunächst werden die Zehennägel geschnitten – möglichst gerade, da sonst die Gefahr besteht, dass sie an den Ecken einwachsen. Etwas Nagelweicher sorgt dafür, dass sich die Nagelhaut gut zurückschieben lässt. Wer hin und wieder eine Nagel- und Hautschutzcreme einmassiert, schützt die Fußnägel vor dem Verhornen und sorgt für schönen Seidenglanz!

Hornhaut, vor allem an den Fersen, sollten Sie regelmäßig entfernen. Am besten geht's mit einem Hornhautschwamm – er massiert zugleich die Fußsohlen.

Wer zu schwitzenden Füßen neigt, sollte einmal ein Balsam aus Kräuterauszügen probieren. Es reguliert die Schweißbildung und erfrischt die Füße. Oder wählen Sie lieber ein entsprechendes Fußspray? Wir beraten Sie dazu gerne!

Ganz wichtig: Bewegung!

... und Bewegungsfreiheit, möchte man angesichts so mancher modisch eingengter Füße sagen. Damit Ihre Füße gesund bleiben, sollten Sie so oft es geht auf den Fahrstuhl verzichten und stattdessen Treppen steigen, das kräftigt die Muskulatur. Ideal für schöne Beine und gesunde Füße sind Schwimmen, Radfahren und Wandern.

Tipps für die Fußgesundheit

- Werfen Sie öfter mal einen prüfenden Blick auf Ihre Füße: Ist die Haut zwischen den Zehen rissig und juckt, handelt es sich meist um einen Fußpilz, der behandelt werden muss. Bitte sprechen Sie uns dazu an: Wir empfehlen Ihnen gerne ein wirksames Arzneimittel und geben Ihnen zudem wichtige Tipps, wie Sie die Pilzerkrankung dauerhaft loswerden.
- Falls Sie Diabetiker sind, ist es besonders wichtig, die Gesundheit Ihrer Füße im Blick zu behalten. Denn bereits eine winzige nicht behandelte Verletzung kann zu großen Problemen führen. Aus diesem Grund sollten Sie Ihre Füße in jedem Fall regelmäßig inspizieren – als Hilfe können Sie einen Spiegel benutzen – und die Fußpflege am besten einem Profi überlassen.