

# Unsere Füße: Im Winter hat man wieder mehr Zeit zum Relaxen



## Entspannung für die Füße

## Teil 1

Laufen, rennen, Treppen steigen und in High-Heels toll aussehen: unsere Füße müssen einiges leisten. Kein Wunder, dass uns nach einem besonders anstrengenden Tag die Füße wehtun und bei manchen sogar anschwellen. Den Füßen wird meistens zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Auch ihnen darf man eine besondere Pflege gönnen.

Gönnen Sie Ihren Füßen ein Verwöhnprogramm!

### Pflege für schöne Füße

#### 1. Ein Fussbad reinigt und pflegt

Jede Fusspflege beginnt mit einem Fussbad. Das entspannt nicht nur herrlich, sondern bereitet Haut und Nägel optimal auf die nachfolgende Behandlung vor. Problemstellen wie schwierige, schrundige Haut oder dicke, unnachgiebige Nägel werden zuerst einmal „weichgespült“.

So geht's:

Eine kleine Wanne oder Becken mit ca. 37 Grad warmem Wasser füllen. Die Füße etwa 5 Minuten darin baden. Länger nicht, sonst wird die Haut schrumpelig und lässt sich nicht mehr gut bearbeiten.



Mit **Badezusätzen\*** kann man das Wasser mit Wirkstoffen anreichern: Pflanzenöle sorgen für eine Rückfettung, ätherische Öle wie Minze oder Rosmarin wirken desodorierend auf die Haut und anregend für die Sinne.

Evtl. Wechselbäder von warm zu kalt machen. Das regt die Durchblutung an.

#### 2. Hornhaut wirkungsvoll und langfristig entfernen

Ist der Fuss vom Wasser aufgewärmt, ist er auch entspannt und geschmeidig.

Nun lässt sich die unansehnliche Hornhaut an Fersen, Ballen und Zehen bearbeiten. Am besten nimmt man einen Bimsstein oder eine breite Hornhautfeile.



**Wichtig:** nicht zu viel Hornhaut auf einmal entfernen. Zwischendurch immer wieder abtasten, wie sich die Haut anfühlt. Alles, was rau und schwierig ist, darf weg.

Ein bisschen Hornhaut brauchen die Fusssohlen unbedingt. Mit dieser natürlichen Schutzschicht hält der Fuss den täglichen Belastungen beim Laufen stand. Auch kleinere Verletzungen verheilen schneller, wenn der Fuss an Ferse und Ballen durch etwas Hornhaut geschützt ist.

### 3. Trocknen

Falls die Füße nicht schon trocken sind, unbedingt ganz gründlich trocken tupfen. Die Zehenzwischenräume nicht vergessen!

### 4. Eincrèmen

Zum Schluss die Füße mit einer fettenden Crème eincrèmen.

Falls die Füße bereits kleine Risse aufweisen, die Crème grosszügig verteilen, Socken anziehen und über Nacht einwirken lassen.

## **Barfuss gehen – die kleine Massage zwischendurch**

Zu Hause sollte man am besten so oft wie möglich barfuss gehen, auch im Winter. Auf den Fusssohlen befinden sich viele kleine Nervenzellen und Nervenenden. Beim Barfusslaufen werden diese intensiv angeregt – ähnlich wie bei einer Fussreflexzonen-Massage.

Aber auch Dehnungsübungen für die Füße sind ausgezeichnet. Diese stärken die Fussmuskulatur. Auch Ballgymnastik ist sehr vorteilhaft. Mit einem Tennisball lassen sich die Fusssohlen sehr gut massieren. Ebenfalls wird die Durchblutung aktiviert.

### **\* Badeszusatz zum Selbermachen!**

Drei EL Meersalz und eine Tasse Olivenöl in 10 Liter Wasser geben, auflösen. Dem Fuss-Badewasser zugeben.

Der Öl-Salz-Mix macht die Haut geschmeidig und bietet eine angenehme Pflege.



Teil 2 folgt mit einer Einleitung zur Pediküre.