

Inhalt

- Einfach zum Verlieben** 4
- Täglich vollbringen sie Höchstleistungen
- Bestens ausgestattet** 5
- Start ins Leben mit perfekten Füßen – mach was draus
- Schöne Füße sind kein Zufall** 6
- Schöne Füße kommen selten von allein
 - Gesunde Füße sind schöne Füße
 - Die erotische Ausstrahlung des Fußes
- Mehr als ein tragendes Element** 8
- Die Bedeutung der Füße für unseren Körper
 - Kleine Anatomie des Fußes
- Ein wenig Pflege gehört dazu** 10
- Fußpflege als Bestandteil der Körperpflege
 - Ein kurzer Weg zu schönen Fußnägeln
 - Darfs ein bisschen mehr sein? – Fußkosmetik als i-Tüpfelchen
 - Wertvolle Tipps zur Fußhygiene
- Das Wohlfühlprogramm für Ihre Füße** 14
- Gut zu Fuß in richtigen Schuhen
 - Einfach wohltuend – die Fußmassage
 - Verwöhnen wir sie mal richtig – Extras für die Füße
- Die Füße brennen und schmerzen – was nun?** 18
- Weit verbreitete Beschwerdebilder und mögliche Ursachen
 - Soforthilfemaßnahmen
 - Wann sollten Sie zum Arzt oder in die Apotheke?

Volkskrankheit Fußpilz 24

- Was ist Fußpilz?
- Gut zu wissen! Erkennen und vorbeugen
- Was tun, wenn es Sie doch erwischt hat?

Der Fuß-Test 28

- 15 Fragen zu Ihrer Fußfitness
- Wie sieht ein gesunder, gepflegter Fuß aus?
- Der gesunde Fuß, dem nur ein wenig Pflege fehlt

Das 30-Tage-Erfolgsprogramm für schöne und gepflegte Füße 31

- Kühl, wohltemperiert oder warm – die Fußtemperatur macht den Unterschied
- Die Fußfolie – Handhabung und Funktion
- Individuelle Tipps auf dem Weg zu schönen, gepflegten Füßen in 30 Tagen

Das Poster zum 30-Tage-Erfolgsprogramm (zum Herausnehmen)



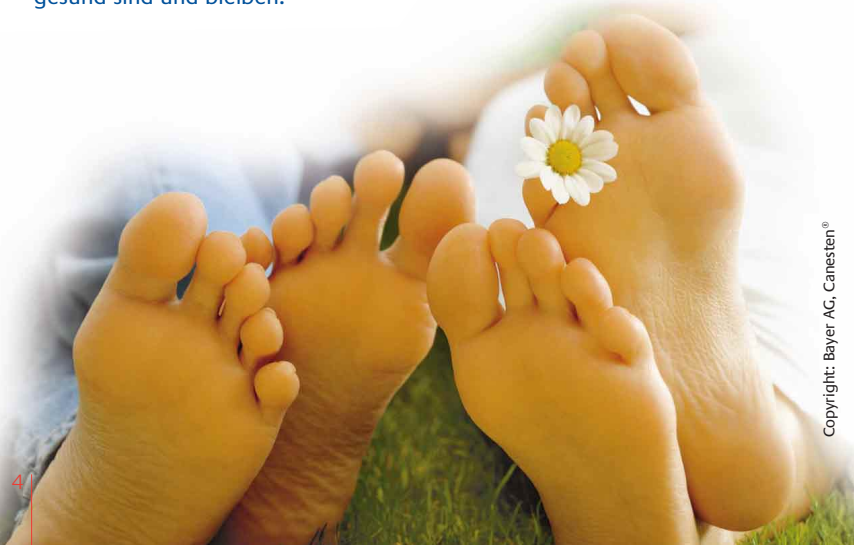
Einfach zum Verlieben

Täglich vollbringen sie Höchstleistungen

Sie bewegen bei jedem Spaziergang mehr als 100 Tonnen Gewicht. Sie tragen uns in unserem Leben 2- bis 4-mal um die gesamte Erde – über Berg und Tal, Stock und Stein. Sie ermöglichen und koordinieren eine Vielzahl unserer Bewegungen. Sie gehen, laufen, rennen, klettern, springen, tanzen ... mit uns. Sie tragen viel zu Spaß und Lebensfreude bei. Den hohen Anforderungen, die wir an sie stellen, können sie am besten gerecht werden, wenn sie gesund sind und bleiben.

Sind sie dann auch noch gepflegt, wohlgeformt, kräftig, leicht gebräunt und vielleicht mit Lack oder Schmuck verziert, dann sind sie einfach zum Verlieben.

Wir sollten sie „auf Händen tragen“ – unsere Füße!



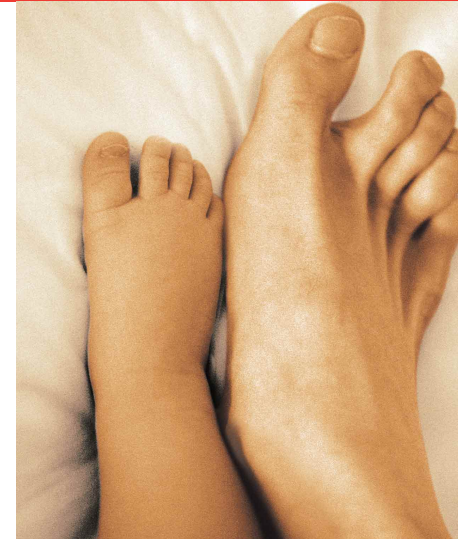
Copyright: Bayer AG, Canesten®

Bestens ausgestattet

Start ins Leben mit perfekten Füßen – mach was draus

Baby- und Kleinkindfüße laden zum Anfassen ein – sie sind schön, weich, extrem beweglich und sehen einfach gesund aus. Im Verlauf unseres Lebens können wir viel dazu beitragen, unsere Fußgesundheit zu erhalten. Doch leider finden die Füße selten die Beachtung, die ihnen zu steht.

Hierzulande fristen sie ihr Dasein meistens versteckt, ohne Tageslicht, eingepackt in schlecht passendes Schuhwerk ohne ausreichende Luftzufuhr. Mangelnde Pflege, Gehefehler, Fehl- oder Extremlast (Ballett, Fußball oder auch Stöckelschuhe) können die Füße dauerhaft schädigen. Allein durch zu kleine Schuhe erwerben ca. 60% der Erwachsenen Fußschäden. Aber erfreulicherweise gibt es viele Möglichkeiten, die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Füße zu verbessern.



Durch gezielte Pflegeprogramme, Massagen und orthopädische Behandlungen ist es möglich, auch bereits geschädigte Füße positiv zu beeinflussen.

Für unseren
Lebensweg
werden wir
bestens
ausgerüstet:
98% der Kinder
kommen mit
gesunden Füßen
zur Welt.



Schöne Füße sind kein Zufall

Schöne Füße kommen selten von allein

Werden Menschen mit ausgesprochen schönen Füßen zum Thema Fuß befragt, stellt man häufig eine sehr positive Einstellung zu diesen wichtigen Körperteilen fest. Sie beziehen ihre Füße in das tägliche Körperpflegeprogramm mit ein, verwöhnen ihre Füße mit spezieller Zuwendung, laufen häufig barfuß, machen Fußgymnastik, tragen die richtigen Schuhe und steigern so ihr gesamtes körperliches Wohlbefinden.

Aber auch mit weniger Aufwand ist es jedem möglich, seine Füße individuell zu pflegen. Diese Broschüre soll Ihnen behilflich sein, den Pflegezustand und die Fitness Ihrer Füße zu testen und mit einem einfachen

In Indien, wo die Füße aufgrund der höheren Temperaturen häufiger unbedeckt sind und mehr barfuß gelaufen wird, sind Fußprobleme, wie z.B. Fußpilz, viel seltener.

30-Tage-Erfolgsprogramm für schöne und gesunde Füße zu starten.

Gesunde Füße sind schöne Füße

Es lohnt sich, unsere Füße nicht erst dann zu beachten, wenn sie schmerzen, jucken oder unterkühlt sind, denn sie können unsere Gesundheit, und damit unser Wohlbefinden, ganz erheblich beeinflussen. Gut gepflegt bleiben sie nicht nur gesund und fit, sondern sind auch schön und attraktiv und tragen die Last unseres Körpers leichter durchs Leben. Mit gesunden Füßen macht Bewegung Spaß, wir erhalten eine positivere Lebenseinstellung und sind so auf dem besten Wege, unseren gesamten Gesundheitszustand zu verbessern.



Die erotische Ausstrahlung des Fußes

Erfreulicherweise werden unsere Füße heutzutage zunehmend positiver wahrgenommen; sie sind kein Tabu mehr. Ein schöner unbedeckter Fuß hat eine enorme Attraktivität. Er zieht Blicke regelrecht an und animiert zum Verwöhnen. Besondere Nagellacke, Fußschmuck und Fußbemalungen können sehr erotisch wirken. Für einige Menschen hat sich der Fuß sogar zum Fetisch entwickelt. Die bewusste Wahrnehmung der Füße zeigt uns, dass sie nicht nur Instrumente der Fortbewegung unseres Körpers sind. Sie sind außerordentlich sensible Organe, die vielfältige Aufgaben erfüllen. Ein dichtes Nervengeflecht, das unsere Füße durchzieht, sendet kontinuierlich Informationen an unser Gehirn, z.B. über Temperatur oder Bodenbeschaffenheit. Es macht Spaß zu erkunden, wie feinfühlig

In chinesischen Kulturen galt der weibliche Fuß als besonders erotisch. Chinesische Dichter sangen ekstatische Lobeshymnen auf den Lotusfuß. Die Füße wurden durch Einbinden in eine möglichst zierliche Form gebracht. Ein Brauch, der heute glücklicherweise nicht mehr praktiziert wird, denn er war für die Frauen sehr schmerzhaft.



unsere Füße sind und wie dankbar sie auf die zärtliche Zuwendung und Pflege durch Sie oder Ihren Partner reagieren.

Sanftes Streicheln oder Massieren der Füße, das Liebkesen mit einem Tuch oder einer Feder, aber auch das bewusste Gehen auf Sandboden oder einer taunassen Wiese sind eine Wohltat für Körper und Geist.

Mehr als ein tragendes Element

Die Bedeutung der Füße für unseren Körper

Wenn wir uns zum ersten Mal auf unsere Füße stellen, haben wir das Krabbelalter hinter uns gebracht und lernen laufen. Ein heranwachsender Mensch „steht auf eigenen Füßen“, wenn er durch Volljährigkeit, eigenes Einkommen sowie eine eigene Wohnung unabhängig von den Eltern und selbstständig geworden ist. Diese Redensart zeigt, dass den Füßen auch im übertragenen Sinne eine fundamentale Bedeutung zugeschrieben wird.

Tatsächlich können die Füße als das Fundament des Körpers bezeichnet werden. Auf ihrer Struktur ist unser Körper aufgebaut. Die Füße werden lebenslang am meisten belastet und sind multifunktional. Sie tragen unser Körpergewicht, sie halten uns im Gleichgewicht, sie federn unsere Schritte beim Auftritt ab, sie bewerkstelligen die dynamische Fortbewegung und sie gleichen Bodenunebenheiten aus. Füße erfüllen die



Temperatur, die Bodenstruktur und Berührungen.

Wird die Statik des Fußes verändert und damit das Fundament des Körpers erschüttert, äußert sich dies möglicherweise in vielfältigen Beschwerden. Wenn die Füße schmer-

Die Achillesferse, heute gerne als Bezeichnung für Schwachstellen benutzt, ist ein berühmtes Beispiel für die Rolle der Füße in der Geschichte. Achilles wurde von seiner Mutter in den Fluss Styx getaucht, um ihn unverwundbar zu machen. Dabei wurde die Ferse als einzige Stelle nicht benetzt. Dies machte Achilles angreifbar und brachte ihm schließlich sogar den Tod.

zen, kann sich dies auch auf andere Bereiche des Körpers ausdehnen. Der Körper nimmt bei schmerzenden Füßen eine so genannte Schonhaltung ein und wird dadurch beim Gehen und Stehen auf unnatürliche Weise belastet.

So können Beschwerden an weit vom Fuß entfernten Stellen entstehen – Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schmerzen in den Knien oder Wadenkrämpfe.

Kleine Anatomie des Fußes



Selbst wenn wir still sitzen oder stehen, sind unsere Füße in Bewegung und gleichen kontinuierlich auch winzige Verlagerungen der Wirbelsäule aus. Ob große Füße, kleine Füße, breite Füße, schmale Füße – die gesamten Fußbewegungen werden mit Hilfe von 26 Knochen (einem Achtel des gesamten Knochengerüsts), 2 Sesambeinen, 20 Mus-

keln und 114 Bändern bewerkstelligt. Dabei trägt die Ferse die Hauptlast unseres Gewichtes. Sie ist mit Fettlagen gepolstert, um Stöße beim Gehen abzufangen. Der Fuß ist von einer Vielzahl von Gefäßen und Nerven durchzogen. Sie dienen der Durchblutung bzw. der Weiterleitung von Informationen, die der Fuß in Form verschiedenster Reize empfängt, z.B. über das Gleichgewichtsverhalten, die Belastung, Bodenbeschaffenheit und -temperatur.

Das Wissen um die Struktur, die Sensibilität, die Leistungsfähigkeit und die tägliche Belastung unserer Füße sollte uns dazu anregen, diesen wichtigen Körperteilen viel mehr Aufmerksamkeit und Pflege zu widmen.



Ein wenig Pflege gehört dazu

Fußpflege als Bestandteil der Körperpflege

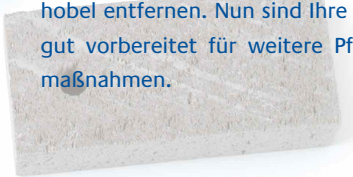
Der Aufwand für die tägliche Fußpflege ist relativ gering. Beim Waschen am Morgen und am Abend sollten die Füße mit einbezogen werden. Dabei ist wichtig, dass man eine milde Seife verwendet, die sparsam dosiert und restlos abgespült wird. Nach dem Waschen, Baden oder Duschen sollte man insbesondere die Zehenzwischenräume sehr gut abtrocknen, sodass keine Feuchtigkeit zurückbleibt. Feuchtigkeit in Verbindung mit Wärme ist eine optimale Umgebung für die Erreger des Fußpilzes. Cremen Sie Ihre Füße regelmäßig mit einer guten Hautcreme ein, das macht sie geschmeidig und verhindert, dass sie rissig und spröde werden.

Haben Sie ein wenig mehr Zeit, ist ein lauwarmes Fußbad der beste



Ein Hausmittel gegen Schweißfüße: Eichenrinde. Eine Handvoll Eichenrinde (aus der Apotheke) in einem Liter Wasser 15 Minuten kochen, den Sud sieben und mit 1 – 2 Litern Wasser verdünnen. Darin die Füße 2-mal pro Woche 15 Minuten baden.

Start für ein ausgiebiges Fußpflegeprogramm. Maximal 15 Minuten mit einer Handvoll Salz oder Kräutern wirken entspannend und durchblutungsfördernd. Durch das Bad wird die Haut weich, und lästige Hornhaut lässt sich jetzt gut mit einem Bimsstein oder Hornhaut-hobel entfernen. Nun sind Ihre Füße gut vorbereitet für weitere Pflegemaßnahmen.



Wichtiger Hinweis: Wenn Sie an Durchblutungsstörungen der Beine leiden oder Diabetiker sind, benötigen Sie eine besonders abgestimmte Fußpflege. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

Ein kurzer Weg zu schönen Fußnägeln

Mit der Nagelpflege startet man bevorzugt nach einem Bad oder Fußbad. Die Zehennägel lassen sich jetzt besonders gut schneiden. Die Nagelhaut kann leicht zurückgeschoben werden. Zunächst werden die Fußnägel mit einer starken Nagelschere oder einer Nagelzange in Form gebracht. Medizinische Fußpfleger empfehlen, die Nägel nicht zu kurz und gerade zu schneiden, denn bei zu kurz geschnittenen Nägeln besteht die Gefahr, dass sie einwachsen. Kürzen Sie die Nägel vorsichtig, ohne die Haut zu verlet-



zen. Im Anschluss werden sie mit der Feile leicht abgerundet und dabei der individuellen Zehenform angepasst. Schneidet man die Nägel nur gerade ab, entstehen an den Nagelrändern meistens scharfe Ecken, durch die benachbarte Zehen verletzt werden können.

Zusätzlich werden die Nagelränder nun stumpf gefeilt. Dabei können auch Nagelverdickungen abgefeilt werden (Vorsicht bei Nagelpilz - desinfizieren Sie die Fußpflegewerkzeuge). Die Zehennägel sollten etwa alle 3-4 Wochen geschnitten werden.





Darfs ein bisschen mehr sein?

Fußkosmetik als i-Tüpfelchen

Die praktische Seite der Fußpflege ist nun abgeschlossen, doch warum sollten wir unseren fleißigen Helfern nicht noch ein wenig mehr Luxus gönnen? Heute gibt es nicht mehr nur Nagellack oder einfache Cremes zur Verschönerung und Pflege der Füße. Man findet mittlerweile ein erfreulich breites Kosmetikangebot. Duftende Cremes, Massageöle, Packungen und spezielle Deodorants machen unsere Füße geschmeidig, weich und wohlriechend.

Mit einem Rillenfüller kann die Oberfläche der Nägel geglättet und für das Auftragen von Nagellack vorbereitet werden. Ein transparenter Unterlack verhindert das Einfärben der Nägel durch farbige Lacke. Ein besonderes i-Tüpfelchen sind kleine, mithilfe von Lack auf dem Nagel befestigte Schmucksteine oder mit Lack fixierte Nageltattoos. Mit ein wenig Geschick können mit verschie-

denen Nagellackfarben richtige Kunstwerke auf den Zehennägeln entstehen.

Tipp: Verwenden Sie einen lang haftenden Lack. Dies erspart allzu häufiges Nachlackieren.

Ein krönender Abschluss für all diese Verschönerungsmaßnahmen an unseren Füßen könnten nun ein wenig Schmuck, eine Fußbemalung oder ein Abziehtattoo sein. Neben den schmalen Fußkettchen am Fußgelenk sind Zehenringe verschiedenster Machart ein reizvoller Blickfang. Wenn Sie die Fußverschönerung nach Ihren Vorstellungen abgeschlossen haben, wird es Ihnen schwer fallen, Ihre Füße in Schuhen oder Strümpfen zu verstecken. Warum auch – barfuß laufen ist gesund und kommt Ihren schönen Füßen zugute!



Wertvolle Tipps zur Fußhygiene

Zur Erhaltung der sorgfältig gepflegten Füße sollten einige Hygienemaßnahmen berücksichtigt werden:

- Beobachten Sie regelmäßig die Haut Ihrer Füße. Risse, Schuppen, Rötungen oder Schwellungen können einen Hinweis auf Erkrankungen geben. Besondere Aufmerksamkeit sollte dabei den Zehenzwischenräumen gewidmet werden, denn dort nistet sich gern Fußpilz ein.
- Wählen Sie Strümpfe aus Naturmaterialien. In Kunstfasern staut sich die Feuchtigkeit, und es können „Schweißfüße“ entstehen.
- Wechseln Sie Strümpfe und am besten auch Schuhe täglich. Durchgeschwitzte Strümpfe und feuchtes Schuhwerk verursachen ein ungesundes Fußklima. Die Haut an den Füßen quillt auf, wird anfällig für Verletzungen sowie Infektionen und bietet einen idealen Nährboden für Fußpilz-Erreger.
- In einem Haushalt sollte jeder seine eigenen Handtücher verwenden. Für den Körper und die Füße besonders dann verschiedene Handtücher verwenden, wenn eine Fußpilz-Erkrankung vorliegt!
- Bei Fußpilz-Erkrankungen sollten Handtücher, Waschlappen und Socken bei einer Temperatur über 60°C oder mit Zusatz eines Anti-Pilz-Waschepulvers (aus der Apotheke) gewaschen werden.
- In Hotels, in der Sauna und im Schwimmbad sowie bei einer vorliegenden Fußpilz-Infektion eines Familienmitglieds sollten Haus- bzw. Badeschuhe getragen werden.
- Nach dem Besuch von Schwimmbädern, Gemeinschaftssaunen oder öffentlichen Duschen kann bei besonders anfälligen Füßen die prophylaktische Anwendung eines Anti-Fußpilz-Sprays sinnvoll sein.

Das Wohlfühlprogramm für Ihre Füße

Gut zu Fuß in richtigen Schuhen

Wer kennt nicht die Situation im Schuhgeschäft, wenn man sich in die schönen, aber etwas engen Schuhe hineingezwängt hat und sich sagt: „Wenn ich den Schuh erst einmal eine Weile trage, läuft er sich bestimmt ein und drückt dann nicht mehr ...!“ Vor allem Frauen kaufen häufig zu enge Schuhe, um den zeitgemäßen Schönheitsidealen zu entsprechen. Oftmals wird auch noch ein zu hoher Absatz gewählt, durch die der Fußballen viel zu stark belastet wird. Dabei wurde der Schuh ursprünglich erfunden, um den Fuß zu schützen, und nicht, um ihn zu verschönern!

Der Preis für diese Schönheit kann sehr hoch sein. Die Wadenmuskulatur wird überbeansprucht und die Bildung von Krampfadern begünstigt. Es kommt zu einer Verkürzung der Sehnen

und möglicherweise zur Bildung von Spreizfüßen. Eingequetschte Füße werden schlecht durchblutet, sie bekommen leicht Blasen, Hühneraugen, Hornhautverdickungen, Entzündungen und Fußpilz. Als dauerhafte Schäden können sich Zehen deformationen wie Hammer- oder Krallenzehen entwickeln.

Diese Schreckensszenarien müssen jedoch nicht eintreten, denn schon beim Schuhkauf kann der erste Schritt zu schönen und gesunden Füßen getan werden. Der ideale Schuh sollte wie angegossen passen und beim Kauf bequem sein. Die Zehen müssen mindestens 12 mm Spielraum haben und sich gut auf- und abbewegen können. Sie sollten nebeneinander Platz haben und nicht in zu spitze Schuhe hinein-



Schön können sie sein, aber auf keinen Fall zu klein. Nach Aussagen von Orthopäden ist der größte Fehler für wachsende Kinderfüße, sie in zu kleine Schuhe zu stecken. Lebenslange Fußprobleme werden so vorprogrammiert. Lassen Sie daher die Schuhgröße im Schuhgeschäft regelmäßig nachmessen!



gepresst werden. Absätze mit mehr als 4 cm Höhe verlagern das Gewicht zu stark auf die Fußballen. Ein gutes Fußbett hingegen unterstützt die Fußform. Dünne und elastische Sohlen ermöglichen das richtige Abrollen des Fußes. Mehrere Zentimeter dicke, schwere Schuhsohlen sollten vermieden werden – sie bedeuten dauerhaftes ungesundes Gewichtheben für die Füße und Beine und verursachen nicht selten Rückenschmerzen. Bevorzugen Sie atmungsaktive Schuhe aus Leder oder Stoff. In Kunststoff oder Gummi schwitzen die Füße zu schnell.

Ein Trost für die Liebhaber der hochhackigen Schuhe oder „High Heels“ sollte sein, dass ein fitter Fuß, der ansonsten gesunde Schuhe gewohnt ist, hin und wieder auch kleine Sünden verträgt.

Einfach wohltuend – die Fußmassage

Nach einem langen Tag „auf den Beinen“ tut Entspannung von Kopf bis Fuß richtig gut. Bei einem warmen Bad in der Badewanne oder danach können Sie selbst oder Ihr Partner ein wenig Fußmassage praktizieren und dabei wunderbar entspannen. Wählen Sie dazu ruhige, wohltuende Musik, atmen sie tief durch und genießen Sie. Zu Beginn massieren Sie die Fußsohlen mit einem angenehmen Finger- oder Daumendruck in Längsrichtung. Sie können dabei auch ein wenig Massage- oder Hautöl verwenden.





Für das Quergewölbe des Vorderfußes sind kreisende Massagebewegungen der Finger wohltuend. Oft ist ein geringfügiger Verspannungsschmerz zu spüren, der sich aber wegmassieren lässt. Sollten Sie stärkere Schmerzen haben, wenden Sie sich am besten an einen professionellen Masseur oder Arzt. Nach der Massage sind die Füße warm und gut durchblutet. Eine gute Durchblutung ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit und die Abwehrkräfte der Füße.

Möglichkeiten und Gelegenheiten, die Füße richtig zu verwöhnen.

Barfuß laufen: Die einfachste und natürlichste Massage ist das Barfußlaufen, bevorzugt auf Naturboden. Der Fuß kann natürlich abrollen und einmal richtig auslüften. Barfuß laufende Kinder haben als Erwachsene viel seltener Senk- oder Spreizfüße und daraus resultierende Knie-, Rücken- oder Hüftprobleme als ständig beschuhte Altersgenossen. (In öffentlichen Schwimmbädern, Sau-



Verwöhnen wir sie mal richtig – Extras für die Füße

Eine entspannende Fußmassage ist nicht das Einzige, was wir neben der regelmäßigen Fußpflege für unsere Füße tun können. Wie die folgenden Beispiele zeigen, gibt es viele

nen oder ähnlichen Einrichtungen wegen Fußpilz-Gefahr jedoch immer entsprechende Schuhe tragen!)

Gymnastik: Mit viel Bewegung, Treppensteigen oder ein wenig Fußgymnastik als Ersatz für das Laufen tun Sie Ihren Füßen immer Gutes.

Übungen zur Fußgymnastik und andere Extras:

Zehenübungen: Legen Sie ein dünnes Handtuch vor die Zehen, und versuchen Sie dieses mit den Zehen zu „greifen“. Nun ziehen Sie das Handtuch durch wiederholtes Anziehen der Zehen unter Ihre Füße.

Haben Sie bereits Fortschritte mit der vorangegangenen Übung gemacht, dann legen Sie ein Buch auf das Handtuch und trainieren Sie weiter.

Versuchen Sie, verschiedene Gegenstände mit den Zehen aufzuheben: Handtuch, Stifte, Seil, Steine etc. Wenn ein Partner mitmacht, können Sie versuchen, diese Gegenstände mit den Füßen weiterzureichen.

Übungen für Füße und Beine: Legen Sie einen Massageball oder Massageroller (Apotheke) unter die Füße. Rollen Sie ihn von den Zehen zur Ferse und zurück. Mehrmals wiederholen.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und nehmen Sie einen Massageball zwischen beide Fußballen. Versuchen Sie nun den Ball hin und her zu bewegen, ohne dass er herunterfällt.

Rollen Sie im Sitzen die Füße von der Zehenspitze kräftig hin zur Ferse und zurück. Wippen Sie im Sitzen auf den Zehenspitzen.

Fußreflexzonenmassage: Sie stellt eine besondere Form der Massage dar, bei der man davon ausgeht, dass die Füße ein verkleinertes Abbild des Körpers und seiner Organe darstellen. Mit einer speziellen Druck- und Fingertechnik wird auf bestimmte Reflexpunkte am Fuß eingewirkt. Die Fußreflexzonenmassage soll den Körper entspannen und auch die Organe positiv beeinflussen.

Fußbäder: Allseits bekannt ist das Fußbad nach Pfarrer Sebastian Kneipp, bei dem man zur Förderung der Durchblutung einige Minuten in kaltem, wadenhohem Wasser herumtritt. Auch Wechselbäder, kalte, warme oder heiße Bäder helfen bei verschiedenen Beschwerden. Badezusätze verstärken die Wirkung der Bäder. Ihr Apotheker hilft Ihnen gern, den für Sie geeigneten Badezusatz zu finden.

Fußpackungen: Wie dem Gesicht, kann man auch den Füßen mit speziellen Fußpackungen pflegende Wirkstoffe und Feuchtigkeit zuführen. Lassen Sie sich in der Apotheke ein Produkt empfehlen.

Peeling: Ein Peeling für die Füße glättet raue Stellen und fördert die Durchblutung.

Kosmetikerin/Fußpflegepraxis: Gönnen Sie sich hin und wieder auch mal eine Stunde bei der Kosmetikerin oder Fußpflegerin. Dort erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Füße optimal pflegen und verwöhnen können.

Die Füße brennen und schmerzen – was nun?



Nahezu jeder hat in seinem Leben irgendwann einmal Probleme mit seinen Füßen. Einige Beschwerden vergehen schnell, andere bedürfen einer langen und intensiven Pflege bzw. Behandlung. Jeder Dritte hat heutzutage dauerhaft leichte bis schwere Fußprobleme, die von den Betroffenen zunächst unbemerkt bleiben, da sie nicht immer gleich mit Schmerzen einhergehen. Aus diesem Grund ist es wichtig, regelmäßig die Gesundheit der Füße zu testen und auch „kleine Wehwechen“ ernst zu nehmen.

Weit verbreitete Beschwerdebilder und mögliche Ursachen

Wo drückt der Schuh? Diese Frage sollte man sich angesichts von **Druckstellen, Blasen oder Hühneraugen** an den Füßen zuerst stellen.

Mit diesen scheinbar harmlosen Beschwerden nehmen schwerwiegende Fußprobleme häufig ihren Anfang. Zeigen sich nach dem Sport oder einer Wanderung Blasen an den Füßen, ist dies ein Zeichen für eine übermäßige punktuelle Belastung des Fußes. Bleibt sie dauerhaft bestehen, bilden sich Druckstellen, und es entsteht zum Schutz der Fußknochen eine verdickte Hornhaut. Über einen längeren Zeitraum kann dies zur Bildung von Hühneraugen (Clavi) führen.

Eine weitere Folge ungeeigneter Schuhe oder zu starker Belastung sind **heiße, brennende und müde** oder auch **dicke, geschwollene Füße**. Sind die Beschwerden durch bequemere Schuhe oder Entlastung der Füße nicht zu beheben, sollte der Arzt nach anderen Ursachen suchen.

Schweißfüße sind nur bei 10% der Betroffenen auf eine Erkrankung zurückzuführen. Vielfach schwitzen Füße besonders bei starker Belastung (z.B. Sport) oder dann, wenn die Schuhe nicht atmungsaktiv sind (Sportschuhe, Gummistiefel o.ä.).

Häufig **kalte Füße** sind oft ein Zeichen schlechter Durchblutung. Auch hier kann die Ursache z.B. bei einengenden Schuhen gesucht werden, oder es liegt möglicherweise eine Kreislauferkrankung vor.

Achtung: Feuchte, schlecht durchblutete Füße sind besonders anfällig für Fußpilz.

Veränderungen an den Zehennägeln können durch enge Schuhe, Stoffwechselerkrankungen oder Nagelpilz hervorgerufen werden.



Eingewachsene Nägel können ein deutlicher Hinweis auf beengte Zehen oder falsch geschnittene Nägel sein.

Entzündungen am Nagelwall oder Nagelbett werden häufig durch Fehler bei der Nagelpflege oder mangelnde Hygiene hervorgerufen.

Wenn es zwischen den Zehen juckt und sich die Haut schuppt, kann dies ein Hinweis auf eine **Fußpilz-Erkrankung** sein. Die Erreger der Erkrankung werden durch Hautschuppen bereits erkrankter Personen übertragen. Besonders leicht hat es der Fußpilz, wenn die Fußhygiene mangelhaft ist, die Füße schlecht abgetrocknet oder häufig in nicht atmungsaktive Schuhe gesteckt werden. Als weitere Auslöser gelten ein geschwächtes Immunsystem sowie kalte, schlecht durchblutete Füße. Eine Behandlung der ersten Anzeichen von Fußpilz ist unbedingt erforderlich, damit sich die Erkrankung nicht auf den gesamten Fuß oder die Nägel ausbreiten kann.



„Aus meiner aktiven Zeit als Spieler und natürlich auch als Teamchef der deutschen Nationalmannschaft weiß ich, wie wichtig gesunde Füße sind. Gerade beim Fußball muss man sich voll darauf verlassen können, dass die Füße die harten Belastungen eines Spiels aushalten. Darum achten wir besonders darauf, uns vor Fußpilz zu schützen und die Füße gut zu pflegen. Und das sollten nicht nur Profi-Fußballer tun!“

RUDI VÖLLER, Teamchef der deutschen Fußball-Nationalmannschaft

Verkürzte Sehnen entstehen, wenn man dauerhaft in sehr hohen Schuhen läuft. Barfuß laufen oder das Tragen flacher Schuhe wird durch die zu kurzen Sehnen schmerzhaft und ist erst nach längerem Training wieder möglich.

Fersensporn und **Dornwarzen** sind dornartige, schmerzhaft Hautveränderungen in der Ferse und unter dem Fußballen. Sie werden in den meisten Fällen durch eine Fehlbelastung der Füße verursacht.



Senk-, Platt-, Knick-, Spreiz- und Hohlfüße sowie **Hammerzehen** bringen vielfach starke Schmerzen mit sich. Diese Fußfehlstellungen sind die Folge einer gestörten Fußstatik. Dabei sind Form und Funktion des Längsgewölbes am Fuß und des Vorderfußgewölbes verändert.

Fußerkrankungen sind bei Sportlern besonders häufig. Fußball, Basketball, Handball, Bergsteigen, Radfahren und viele andere Sportarten bringen extreme Beanspruchungen der Füße mit sich. Sportschuhe, die nicht ausreichend belüftet sind und die Füße heiß und verschwitzt werden lassen, kommen oft erschwerend hinzu. In Gemeinschaftsduschen, Umkleieräumen und Saunen lauern Infektionsquellen, z.B. Fußpilz. Sportler sollten daher ihre Füße besonders pflegen, denn wenn der Fuß schmerzt, dann läuft nichts mehr – und das im wahrsten Sinne des Wortes!

Soforthilfemaßnahmen

Sofortige Hilfe bei Fußbeschwerden ist natürlich zunächst einmal vorrangig. Sie sollten aber auf jeden Fall die eigentlichen Ursachen Ihrer Beschwerden herausfinden, damit eine dauerhafte Besserung möglich ist.

Blasen: Pudern und mit Pflaster abdecken, sodass die Blase austrocknet. Auf keinen Fall die Blase öffnen!

Brennende und heiße Füße: Heißes Fußbad mit Natron (3–4 Teile/10 l Wasser) oder Einreiben der Fußsohlen mit Franzbranntwein.

Dicke Füße: Wadengymnastik: 1-mal/Stunde 30-mal kräftig von den Fersen auf die Zehenspitzen wippen und zurück oder eine Zehenwippe (Sanitätshaus) verwenden. Hochlegen der Füße.

Dornwarzen: Sofortige Druckentlastung in den Schuhen. Eine intensive Behandlung, z.B. durch eine Fußpflegerin, ist erforderlich.

Entzündungen/Vereiterungen im Nagelbereich: Zehen in Salzwasser baden, danach entzündungshem-

mende Lösung auftupfen (Apotheke). Eispackungen kühlen die entzündeten Stellen (nicht länger als 10 Minuten aufliegen lassen).

Fersensporn: Ruhe, Kühlung, Fersenkissen in die Schuhe einlegen, weiche Schuhe tragen.

Fußpilz: Sofort nach Entdeckung mit Anti-Fußpilzprodukten behandeln, um ein Ausbreiten und das Übergreifen auf andere Fußbereiche zu verhindern. Übrigens: Bei Nichtbehandlung können Fußpilzerreger auch auf andere Körperregionen, z.B. Leistenbeuge, übertragen werden und dort zu Hautpilzinfektionen führen. Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, um eine Ansteckung von Familienmitgliedern o.a. zu verhindern. Bei hartnäckigen Fällen den Arzt oder Apotheker aufsuchen.

Hammerzehen: Linderung verschaffen spezielle Fußpolster. In vielen Fällen ist eine chirurgische Korrektur möglich.



Hornhaut: Fußbad evtl. mit Zusätzen, z.B. Kräuter oder ätherische Öle. Im Anschluss verdickte Hornhaut abfeilen oder vorsichtig raspeln (spezielle Fußpflegeutensilien verwenden).

Hühneraugen: Täglich Fußbäder mit Apfelessig zum Einweichen. Aufkleben von Hühneraugenpflaster (Apotheke) und nach einigen Tagen Entfernen des Hühnerauges. Mit größeren Hühneraugen zur Fußpflege gehen.

Kalte Füße: Heißes Fußbad bei 36–40°C. Wechselbäder und Kneippbäder fördern die Durchblutung. Bei längerem Sitzen Zehen bewegen.

Knickfüße: Einlagen tragen. Fuß mit Gymnastik kräftigen.

Müde Füße: Ein Salzbad macht müde Füße munter. Täglich mit kaltem Wasser duschen.

Nagelpilz: Sofort den Arzt aufsuchen; eine intensive Behandlung ist erforderlich.

Plattfüße: Einlagen tragen. Häufig barfuß laufen und Fußgymnastik machen.

Raue, rissige Haut: Fußbad zum Einweichen. Hautschuppen abfeilen oder bürsten. Pflegende Fußcreme auftragen oder vor dem Schlafengehen die Füße mit Olivenöl einreiben und über Nacht Baumwollsocken tragen. Auf Fußpilz prüfen!

Schweißfüße: Eichenrindenbäder maximal 2-mal pro Woche. Atmungsaktive Schuhe und Strümpfe tragen.

Senkfüße: Einlagen tragen. Viel barfuß laufen und Fußgymnastik machen.

Sonnenbrand: Kühlen und in Essigwasser baden oder ein mit Essig getränktes Tuch auflegen. Im Anschluss die Füße gut eincremen und vor Sonne schützen.

Spreizfüße: Einlagen tragen. Häufig barfuß laufen und Fußgymnastik machen.

Spröde, rissige Nägel: Vorsichtig glatt feilen und pflegende Creme auftragen. Ernährungsgewohnheiten im Hinblick auf Mineralstoffmangel kontrollieren. Auf Nagelpilz prüfen!

Tiefe Haut- und Bindegewebsrisse: Unbedingt den Arzt aufsuchen. Hier ist eine längere Behandlung erforderlich.

Verdickte Nägel: Nach einem Fußbad vorsichtig abfeilen. Auf Nagelpilz untersuchen.

Warzen: Nie schneiden! Warzentinktur aus der Apotheke auftragen. Chirurgische Entfernung, Vereisung, Laserbehandlung.

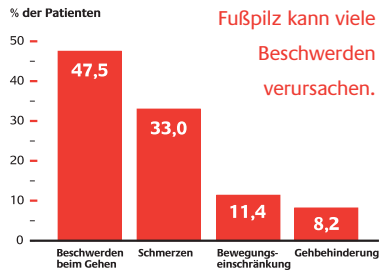
Wann sollten Sie zum Arzt oder in die Apotheke?

Aber: Lassen Sie sich auch bei kleineren Fußproblemen in der Apotheke beraten, damit Sie Ihre Beschwerden von Anfang an richtig behandeln. Hinweis: Diabetiker und Patienten mit Venenerkrankungen sind besonders häufig von diversen Fußproblemen betroffen. Die Pflege und Behandlung der Füße dieser Patienten müssen individuell abgestimmt werden. Daher sollte die fundierte Beratung und Anleitung eines Arztes, Apothekers oder einer medizinischen Fußpflegerin in Anspruch genommen werden.

Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie einen Arzt aufsuchen oder sich in der Apotheke beraten lassen, wenn Sie sich bei der Einschätzung Ihrer Erkrankung nicht sicher sind (Fußpilz, Warzen oder Fußfehlstellungen werden oft lange nicht erkannt).



Volkskrankheit Fußpilz



Quelle: Deutsches Grünes Kreuz

Ist wirklich ein ganzes Volk betroffen, oder warum spricht man von einer Volkskrankheit? Neuere Untersuchungen haben erstaunliche Ergebnisse geliefert. In Deutschland sind ca. 25 – 30% betroffen, also jeder 3.–4. der Bevölkerung! In Russland müssen sich sogar über 80% mit Fußpilz herumplagen. Damit

Diabetiker erkranken überdurchschnittlich häufig an Fußpilz: Ihre Füße sind aufgrund einer Schädigung der kleinen Blutgefäße oft unzureichend durchblutet. Dadurch ist das Risiko an Fußpilz zu erkranken stark erhöht. Gute Pflege, Vermeidung der Risikofaktoren und besondere Aufmerksamkeit für mögliche Symptome sind für Diabetiker besonders wichtige Vorbeugungsmaßnahmen.

stellt Fußpilz neben Erkältungskrankheiten vermutlich die häufigste Infektionskrankheit dar. Männer sind von Fußpilz-Erkrankungen häufiger betroffen als Frauen. Sportler stellen eine besondere Risikogruppe dar. Ältere Menschen haben ein höheres Risiko zu erkranken als jüngere. Auch bei Diabetikern und Menschen mit Durchblutungsstörungen können die Erreger leichter Fuß fassen.

Was ist Fußpilz?

Auslöser der Fußmykosen sind in 90% der Fälle mikroskopisch kleine Dermatophyten (Fadenpilze). Der Pilz-Erreger bevorzugt feuchte, warme Hautregionen. Dazu zählen an erster Stelle die Zehenzwischenräume. Oft ist die Haut dort leicht aufgequollen und rissig, sodass der Fußpilz leicht eindringen kann. Die Übertragung des Fußpilzes erfolgt durch Kontakt mit sporenbesetzten Hautschüppchen, die der menschliche Wirt kontinuierlich verliert. Sie sind besonders häufig im Schwimmbad, in der Sauna, in Sporthallen, in Gemeinschaftsduschen und in Hotels zu finden – immer dort, wo viele

Menschen barfuß laufen. Aber auch im eigenen Haushalt kann der Fußpilz lauern, wenn ein Familienmitglied betroffen ist.

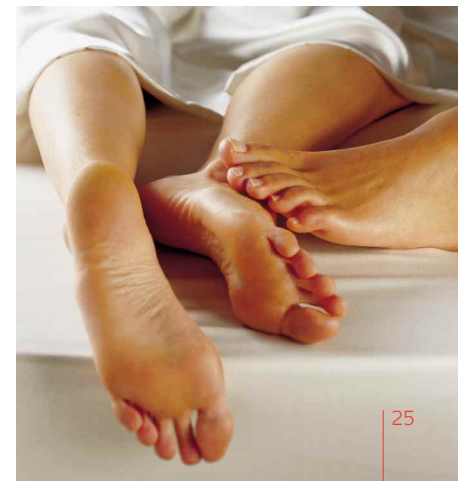
Gut zu wissen!

Erkennen und vorbeugen

Da Pilzerreger fast überall vorkommen, kann man ihnen nur schwer aus dem Weg gehen. Allerdings führt nicht jeder Kontakt zur Erkrankung, denn nicht alle Menschen sind in gleichem Maße anfällig für eine Pilzinfektion. Ein gesunder, gepflegter Fuß bietet wenig Angriffsfläche für die Erreger und wird nicht so leicht infiziert. Damit Sie einer Erkrankung vorbeugen können, ist es wichtig, die Risikofaktoren zu kennen.

Mit dem bloßen Auge lassen sich die Übeltäter nicht erkennen. Zu Beginn der Erkrankung sind die Veränderungen an den Füßen sehr unauffällig und werden oft nicht bemerkt. Ein Jucken zwischen den Zehen ist häufig der erste Hinweis. Eine Fußpilz-Erkrankung beginnt fast immer in den Zehenzwischen-

räumen und dort meistens zwischen dem 4. und 5. Zeh. Bei weiter fortgeschrittener Erkrankung brennt, schuppt und schmerzt die Haut. Auch die Fußränder, die Fußsohlen und die Fersen können betroffen sein. Bestimmte Fußpilz-Erkrankungen entwickeln sich schleichend, ohne Juckreiz und Schmerzen. Eine Untersuchung der Hautoberfläche zeigt bei einer Fußpilz-Infektion in der Regel Hautrötungen, schuppige Hautareale, vor allem zwischen den Zehen, und manchmal auch kleine Bläschen. In schweren Fällen sind große Hautflächen betroffen, es können sich dicke Schunden bilden, und die Haut reißt ein.



Die gute Nachricht: Sie können mit einfachen Vorbeugemaßnahmen leicht verhindern, dass der Fußpilz zuschlägt. Und gepflegte, trockene und gut durchblutete Füße sind die beste Prophylaxe.

Was tun, wenn es Sie doch erwischt hat?

Ist es doch zu einer Fußpilz-Infektion gekommen, so ist die wichtigste Maßnahme eine frühzeitige Behandlung, um die Erkrankung schnell zu heilen. Wartet man zu lange, kann sich der Pilz stark ausbreiten und evtl. auch auf die Nägel übergehen. Nagelmykosen sind sehr schwer zu heilen und erfordern intensive Behandlungsprozeduren, die oft ein Jahr oder länger andauern können.

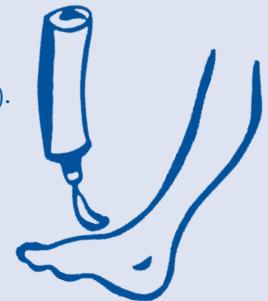
Auch eine Fußpilz-Infektion heilt nicht von alleine aus, doch kann man sie bei konsequenter Behandlung in wenigen Wochen loswerden. Dazu ist ein Anti-Pilz-Medikament (Antimykotikum) für die äußere Anwendung erforderlich, das Sie als Creme, Salbe, Lotion, Puder oder Spray in



der Apotheke auch ohne Rezept erhalten. Da bei einer Fußpilz-Infektion der spezifische Erreger meistens nicht bekannt ist, sollte auf jeden Fall ein Breitspektrum-Antimykotikum verwendet werden, das gegen alle relevanten Erreger wirkt. Der Wirkstoff dringt in die obere Hautschicht ein, hemmt das Wachstum der Pilze und tötet sie anschließend gezielt ab. Hat das Medikament zusätzlich auch noch eine entzündungshemmende Wirkung, beruhigen sich die betroffenen Hautstellen besonders schnell. Besonders zeitsparend für den Patienten ist ein Anti-Pilzmittel, das nur einmal täglich aufgetragen werden muss (z.B. Canesten® EXTRA). In jedem Fall sollten Sie eine Behandlung über mindestens zwei Wochen nach Abklingen der Beschwerden fortsetzen, um sicherzustellen, dass die Pilze vollständig aus dem Gewebe entfernt sind.

So beugt man einer Fußpilz-Infektion am besten vor:

- Waschen Sie Ihre Füße täglich, und trocknen Sie sie immer gut ab (besonders zwischen den Zehen).
- Verwenden Sie täglich neue Handtücher, und teilen Sie Handtücher nicht mit anderen Personen.
- Wechseln Sie täglich Ihre Strümpfe.
- Tragen Sie nicht jeden Tag dieselben Schuhe. Lassen Sie diese immer gut trocknen und auslüften (Sportschuhe nie in der Sporttasche lassen und hin und wieder waschen).
- Wählen Sie bequeme, gut belüftete Schuhe und Strümpfe aus Naturmaterialien.
- Gönnen Sie Ihren Füßen so häufig wie möglich frische Luft, das ist Gift für den Fußpilz.
- Halten Sie die Füße mit Barfußlaufen und Gymnastik in Form.
- Sorgen Sie für eine gute Durchblutung und warme, aber nicht schweißnasse Füße.
- Tragen Sie in öffentlichen Schwimmbädern oder in Sporteinrichtungen immer entsprechende Schuhe. Laufen Sie in Hotelzimmern nicht barfuß.
- Meiden Sie die Desinfektionsduschen in öffentlichen Bädern: Der Infektionsschutz ist zweifelhaft; außerdem findet man hier eine besonders hohe Konzentration von Fußpilz-Erregern.
- Beugen Sie bei hohem Risiko, z.B. als Sportler, evtl. mit einem Anti-Pilzspray vor.
- Überprüfen Sie Ihre Füße regelmäßig auf Veränderungen oder Verletzungen (Zehenzwischenräume besonders beachten!).
- Ist ein Familienmitglied betroffen, nur mit Socken oder Hausschuhen laufen. Wäsche bei mehr als 60°C oder mit Zusatz eines Anti-Pilz-Wäschespülers waschen.



Der Fuß-Test



15 Fragen zu Ihrer Fußfitness:

	JA ▼	NEIN ▼
1. Können Sie Hautveränderungen beobachten? Z.B. Rötungen, Risse, offene oder schuppene Hautstellen, Bläschen, Druckstellen, Verletzungen, Hühneraugen, übermäßig verdickte Hornhaut. Achten Sie in den Zehenzwischenräumen besonders auf Fußpilz-Anzeichen!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind Ihre Zehennägel verdickt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Haben Sie häufig kalte Füße?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Haben Sie häufig unangenehm warme oder schwitzige Füße?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sind Ihre Füße oft schwer und/oder dick?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kribbeln Ihre Füße häufig oder schlafen sie oft ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Brennen Ihre Füße?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Unser Auto verschafft uns enorme Mobilität, auf die wir nicht verzichten wollen. Daher bringen wir es regelmäßig zum TÜV, um die einwandfreie Funktion zu prüfen und dauerhaft zu gewährleisten. Doch nehmen wir uns selten Zeit, unser wichtigstes Transportmittel, die Füße, regelmäßig kritisch und sorgfältig zu betrachten. Die 15 Fuß-Testfragen können Ihnen jetzt dabei

helfen, in kurzer Zeit Ihre Fußfitness zu prüfen.

Bei der Selbstuntersuchung der Füße ist natürlich nur eine äußere Betrachtung und eine grobe Einschätzung von vielleicht vorliegenden Gesundheitsproblemen möglich. Sobald Sie unsicher sind, ob eine Erkrankung vorliegen könnte, sollte ein Arzt eine konkrete Diagnose stel-

	JA ▼	NEIN ▼
8. Jucken Ihre Füße? (Ernst nehmen und an Fußpilz denken!)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Schmerzen Ihre Füße?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sind Ihre Schuhe ausgelatscht bzw. verformt? (Fußfehlstellung kann die Ursache sein.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Biegt Ihr Fuß sich bei Belastung nach innen? (Knickfuß?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ist das Quergewölbe Ihres Vorderfußes eingesunken und der Vorderfuß deutlich verbreitert? (Spreizfuß?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Fehlt bei Ihrem Fußabdruck die typische Einbuchtung in der Mitte? (Senk-, Plattfuß?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sind Ihre Zehen leicht oder stark deformiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sind Ihre Nägel eingewachsen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

len und bei Bedarf mit einer entsprechenden Behandlung beginnen. Nachdem alle blau und rot hinterlegten Fragen von Ihnen beantwortet wurden, zählen Sie, wie häufig Sie in jedem Bereich mit JA oder NEIN geantwortet haben.

Blauer Bereich: Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet,

sollten Sie sich in der Apotheke beraten lassen. Hier kann durch gezielte Fragen geklärt werden, ob Ihr Fußproblem mit einfachen Mitteln behoben werden kann oder ob ärztlicher Rat erforderlich ist.

Roter Bereich: Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet, sollten Sie zur Überprüfung Ihrer



Fußgesundheit einen Arzt aufsuchen. Dieser kann klären, ob eine Erkrankung vorliegt.

Wenn Sie **alle Fragen** im blauen und roten Bereich mit NEIN beantwortet haben, können Sie mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass Sie gesunde Füße haben. Ihr Ziel sollte sein, die Fußgesundheit zu erhalten und Ihre Füße optimal zu pflegen.

Wie sieht ein gesunder, gepflegter Fuß aus?

Die Haut gesunder Füße ist glatt und geschmeidig, sie zeigt äußerlich keine Veränderungen wie z.B. Rötungen, Verletzungen, Schuppen, stark verdickte Hornhaut. Beim Erwachsenen ist unter dem Fuß, am Ballen und an der Ferse eine dünne Hornhautschicht ausgebildet, die keinen Druck ausübt. Die Zehen und der gesamte Fuß geben keinen Hinweis auf eine mögliche anatomische Fehlstellung. Der gesunde Fuß

fühlt sich meist angenehm warm an und ist gut durchblutet; er schwitzt nicht besonders stark und hat keine Schmerzen. Wenn Sie mit diesen Füßen ausgestattet sind, sollten Sie sie gut pflegen, damit Sie bis ins hohe Alter „fußmobil“ bleiben.

Der gesunde Fuß, dem nur ein wenig Pflege fehlt

Bereiten Ihre Füße Ihnen zwar keine dauerhaften Beschwerden, aber Sie sind mit dem optischen Erscheinungsbild unzufrieden? Die Nägel sind nicht gleichmäßig geschnitten und gefeilt, sie haben Rillen, die Nagelhaut stört auf den Nägeln, die Haut ist rau, ein Hühnerauge drückt ... Hier kann es Ihnen mit verhältnismäßig wenig Aufwand und mit dem richtigen Pflegeprogramm gelingen, schon bald einen schönen und gepflegten Fuß vorzuzeigen.



Das 30-Tage-Erfolgsprogramm für schöne und gepflegte Füße



Besteht der Wunsch, die Füße zu verschönern und optimal zu pflegen, sollte man sie zuerst einmal richtig kennen und fühlen lernen. Bei kritischer Betrachtung der eigenen Füße erkennen Sie ihre starken und schwachen Seiten. Vielfach fehlt es vor allem an konsequenter Pflege und dem Wissen, wie man damit beginnen kann. Das 30-Tage-Erfolgsprogramm soll Ihnen den Start auf dem Weg zu schönen, gepflegten Füßen erleichtern. Sie werden schon nach einem Monat sichtbare Erfolge feststellen können, die Sie motivieren werden, von nun an Ihre Füße regelmäßig weiter zu pflegen. Auch wenn Ihre Füße krank sind, ist eine gute Pflege neben der ärztlichen Behandlung wohltuend und wirkt sich auf Dauer positiv auf das äußere Erscheinungsbild aus.

Kühl, wohltemperiert oder warm – die Fußtemperatur macht den Unterschied

Für das Wohlbefinden und für die Gesundheit der Füße ist eine angenehme Fußtemperatur eine wesent-

liche Voraussetzung. Doch nicht alle Füße sind wohltemperiert. Sehr häufig wird über zu kalte oder zu warme Füße geklagt. Hinter diesen wenig angenehmen Temperaturempfindungen können sich verschiedene Ursachen verbergen. So kann eine schlechte Durchblutung aufgrund einer Erkrankung des Kreislaufsystems, eines Diabetes oder eines niedrigen Blutdrucks zu kalten Füßen führen. Auch dauerhaft sehr warme oder heiße Füße können ein Hinweis auf Gesundheitsstörungen sein. Allerdings gibt es auch Personen, die ohne ersichtlichen Grund ihre Füße als besonders warm oder kalt empfinden.

Die Temperatur der Füße unterliegt zum Teil starken Schwankungen. Sie



kann von Mensch zu Mensch, von Tag zu Tag und im Tagesverlauf sehr unterschiedlich sein. Manchmal ändert sie sich sogar innerhalb von Minuten. Unter den Füßen und zwischen den Zehen können Werte zwischen 22 und 31°C gemessen werden. Verantwortlich für diese Schwankungen sind z.B. externe Faktoren, wie Außentemperatur und Bekleidung (Schuhe, Strümpfe). Weiterhin kommt es zu Unterschieden der Fußtemperatur durch den Durchblutungszustand, die Aktivität der Füße und durch die individuelle körperliche Veranlagung, die jeder von Geburt an mitbringt.

Mit dem 30-Tage-Erfolgsprogramm können Sie Ihre Füße wirkungsvoll pflegen und sichtbar verschönern. Damit die Ratschläge so individuell wie möglich auf Ihre Füße abgestimmt sind, wurde eine Einteilung in 3 Fußtypen vorgenommen:

Der kühle Fuß: Dieser Fuß fühlt sich häufiger unangenehm kalt an. Das Ziel ist hier, die Durchblutung zu verbessern und das Wohlfühl zu steigern.

Der wohltemperierte Fuß: Er ist meistens angenehm warm und in der Regel gut durchblutet. Durch gezielte Pflege wird sich dieser Fuß noch besser fühlen.

Der warme Fuß: Dieser Fußtyp zeichnet sich durch ein „überhitztes“ Fußgefühl aus, und vielfach schwitzt er besonders stark. Die Schweißbildung soll daher verringert und das Fußgefühl verbessert werden.

Finden Sie mithilfe der beiliegenden Fußfolie nun zunächst heraus, zu welchem Fußtyp Sie gehören: kühl, wohltemperiert oder warm.

Wissenschaftliche Untersuchungen in der Schweiz haben gezeigt, dass Menschen mit kalten Füßen häufig unter Einschlafstörungen leiden. Mit wohltemperierten Füßen schläft man wesentlich schneller ein als mit kalten Füßen.

Die Fußfolie – Handhabung und Funktion

Welcher Fußtyp sind Sie? Die individuelle Empfindung ist bei der Ermittlung auf jeden Fall ein wichtiges Signal. Doch nicht jeder, dessen Füße sich nach subjektiver Empfindung angenehm warm anfühlen, hat bei einer Temperaturmessung auch eine entsprechend hohe Fußtemperatur. Mithilfe der Fußfolie, die dieser Broschüre beiliegt, können Sie schnell und einfach Ihre individuelle Fußtemperatur ermitteln und Veränderungen beobachten. Die Fußfolie ist temperatursensitiv und wechselt bei Kontakt mit unterschiedlich warmen Hautoberflächen die Farbe. Folgende Farbänderungen können dabei auftreten und geben Hinweise auf Ihren Fußtyp:

Verfärbung der Folie	Temperatur	Fußtyp
	unter 25,1° C	kühl
	25,1 – 27,0° C	wohltemperiert
	über 27,0° C	warm

Anleitung zur Benutzung der Fußfolie

1. Die Folie sollte weder auf zu kalten (z.B. Stein, Kachel) noch auf zu warmen Untergrund (z.B. Fußbodenheizung) gelegt werden. Teppich, Handtuch oder (trockene) Badematte sind als Unterlage gut geeignet.

2. Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus und stellen Sie sich barfuß auf die Folie.

3. Sie sollten mindestens 30 Sekunden auf der Folie stehen bleiben, damit sich die Verfärbung auch richtig ausbreiten kann.



4. Nutzen Sie die Farbskala auf Seite 33, um die Temperatur Ihrer Füße abzulesen (da die Verfärbung relativ schnell wieder verschwindet).

5. Liegt Ihre Fußtemperatur deutlich unterhalb von 25,1°C, bleibt die Folie schwarz und behält diese Farbe auch bei. Liegt Ihre Fußtemperatur jedoch deutlich oberhalb von 27°C, zeigt die Folie zunächst auch schwarz an und durchläuft dann beim Abkühlen die Farbskala rückwärts (von blau über grün und braun bis zu schwarz).

6. Die Hauttemperatur Ihrer Füße ist von verschiedenen Faktoren (z.B. Tageszeit, Raumtemperatur, Aktivitätszustand) abhängig und daher nicht immer gleich. Um einen durchschnittlichen Meßwert zu erhalten, sollten Sie nicht nur einmal messen, sondern mehrere Messungen

zu unterschiedlichen Tageszeiten (morgens, abends) und z.B. nach dem Sport oder längerem Sitzen vornehmen.

7. Aus hygienischen Gründen sollten Sie die Folie nach jeder Anwendung kurz mit einem feuchten Tuch abwischen oder mit einem geeigneten Mittel desinfizieren (besonders dann, wenn mehrere Personen die Folie verwenden).

Individuelle Tipps auf dem Weg zu schönen, gepflegten Füßen in 30 Tagen

Nachdem Sie Ihren Fußtyp ermittelt haben, sind Sie startbereit für das **30-Tage-Erfolgsprogramm**.

In den folgenden 30 Tagen kann es Ihnen gelingen, Ihre Füße optisch zu verschönern und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern. Auf dem beiliegenden Poster sind die Anleitungen für das 30-Tage-Erfolgsprogramm in einem 4-Wochen-

Schema übersichtlich dargestellt. Zunächst werden für jede Woche grundsätzliche Pflegeanweisungen gegeben, die dann je nach Fußtyp individuell ergänzt werden.

Am Ende der 30 Tage können Sie deutliche Erfolge Ihrer Bemühungen sehen und fühlen. Diese Erfolge und das erreichte Wohlbefinden können Sie durch anschließende regelmäßige Pflege noch steigern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß an Ihren schönen, attraktiven Füßen!

Eine gemeinsame Aktion von ZDF, ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekenverbände, AOK – Die Gesundheitskasse, Deutscher Fußball-Bund und der Bayer AG.

Herausgeber: Aktion „Füße zum Verlieben“ c/o Bayer Vital GmbH, Geschäftsbereich Consumer Care, Köln und Konzernbereich Unternehmenskommunikation Gesundheit, Leverkusen

Konzeption, Text und Gestaltung: Gams & Schrage Healthcare, Krefeld

Erschienen im Mai 2001

© 2001 Bayer AG, Leverkusen



Copyright: Bayer AG, Canesten®

Ihre persönliche Broschüre
mit Fußtyp-Poster und
Fuß-Testfolie.

Die Broschüre zur
ZDF-Sendung
„PRAXIS“

Mit großem Fuß-Test!



Füße zum Verlieben[©]

30-Tage-Erfolgsprogramm
für schöne & gesunde Füße.

