



Verleihen Sie Ihren Füßen Flügel!

Sie tragen uns durchs Leben, doch wir vernachlässigen sie oft. Unsere Füße könnten durchaus etwas mehr Pflege und Wertschätzung vertragen. Wie das geht, lesen Sie hier.

Menschliche Füße sind wahre Wunderwerke der Evolution. Über zwei Dutzend Knochen und Knöchelchen werden von einer Vielzahl von Bändern zusammengehalten. Beide Füße zusammen enthalten rund einen Viertel aller Knochen des menschlichen Körpers. Grosse und kleine Muskeln sorgen für die Beweglichkeit der Füße und den aufrechten Gang. Zahlreiche Nervenenden erspüren die Form und die Konsistenz des Untergrundes. Würden wir sie so trainieren wie unsere Hände, wären sie ebenso sensibel und geschickt. In der Alternativmedizin (Reflexzonenmassage) spiegeln sich auf den Fusszonen unsere sämtlichen Organe.

So filigran unsere Füße sind, so hart sind sie im Nehmen. Sie tragen uns ein Leben lang, kommen mit Hitze und Kälte, Lasten und stundenlangen Märschen zurecht. Sie federn unsere Schritte ab und dienen uns meist klaglos. Und dies, obwohl wir ihnen oft so wenig Beachtung und Wertschätzung entgegenbringen und sie tagelang in enge Schuhe zwängen. Tun wir also unseren Füßen regelmässig etwas Gutes! Denn gepflegte Füße sind nicht nur schöne Füße, sondern auch gesunde Füße. Und wenn es ihnen gut geht, wirkt sich das auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Täglich ein wenig Fusspflege

Die tägliche Pflege beginnt ganz einfach mit dem Waschen. Eine milde Seife wie etwa Romulsin® Waschseife Teebaumöl hilft zur gründlichen und schonenden Hygiene. Ein Fussbadezusatz tut gut und schenkt Erholung, besonders nach einem langen Tag auf den Füßen. Besonders spannend ist das Fussbad, wenn ihm Romulsin®

Pflegebad Melisse beigegeben wird. Melisse beruhigt die Füße, regt die natürliche Regeneration an und aktiviert den Hautstoffwechsel.

Nach der Dusche oder dem Fussbad werden die Füße gut abgetrocknet; dies gilt besonders, wenn die Füße anschliessend in den Schuhen verschwinden. Denn eine feuchtwarme Umgebung fördert Fuss- und Nagelpilze. War man barfuss an einem öffentlichen Ort unterwegs, empfiehlt es sich, die Füße zu desinfizieren. Dies beugt Pilzerkrankungen und Warzen vor.

Eine Fusscreme hält die strapazierte Haut weich und geschmeidig, beugt Rissen und Hornhaut vor und schenkt ein Gefühl der Erholung. Romulsin® Fusscreme Arnikaöl belebt und schützt beanspruchte, trockene und müde Füße. Personen, die zu sehr trockener oder rissiger Fusshaut neigen, tut Romulsin® Fusscreme Ringelblumenöl gut. Zusammen mit Bienenwachs, Glycerin und Erdnussöl sorgt Ringelblumenöl für zarte und glatte Füße, verstärkt den Eigenschutz der Haut und hinterlässt ein angenehmes Gefühl der Frische. Das Eincremen der Füße lässt sich mit einer Fussmassage verbinden; hier eine kurze Anleitung dazu. <https://www.youtube.com/watch?v=JBGGTWx3pJo>

Starker Fusssschweiss ist unangenehm und birgt ein höheres Risiko für Pilzerkrankungen. Die Schweissproduktion wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert und ist schwierig zu beeinflussen. Die Folge von Fusssschweiss, der Geruch, kann jedoch gelindert werden. Deos beseitigen den Geruch. Fusspuder saugen die überschüssige Feuchtigkeit auf. Einige schwören auf Schüssler Salze oder Bachblüten. Zentral ist

aber auf jeden Fall eine gute Fusshygiene: Regelmässiges Waschen der Füsse, täglicher Wechsel der Socken (keine Synthetik!) und Schuhe, Schuhdesinfektion, geruchsbindende Einlagen.

Zuviel Hornhaut ist ungesund

Gegen übermässige Beanspruchung wappnet sich die Haut, indem sie dicker wird. Gerade an den Füssen schiesst sie aber bisweilen über das Ziel hinaus. Das Resultat sind dicke, harte Stellen, vorzugsweise an den Fussaussenrändern und den Fersen, wo die Haut stark gescheuert und gewalkt wird. Werden diese Stellen nicht gepflegt, können Risse entstehen, durch die Krankheitserreger in die Haut eindringen können. Hornhaut kann mit einer speziellen Feile oder einem Bimsstein entfernt werden. Anschliessend werden die Stellen mit einer Fusscreme genährt.

Gegen Hornhaut haben sich auch Fussbäder bewährt. Ganz einfach eine halbe Tasse Meer- oder Steinsalz ins handwarme Wasser geben, die Füsse zehn Minuten baden, gut nachspülen und danach eincremen. Gegen zu starke Reibung bewährt sich die Hautschutzcreme mit Panthenol von Romulsin®. Der Wirkstoff Panthenol unterstützt die Regeneration und die Neubildung von Hautzellen. Zudem enthält die Creme Hamamelis, was entzündungshemmend und beruhigend wirkt. Die Creme ist übrigens nicht nur für die Füsse, sondern für den ganzen Körper geeignet.

Zehennägel wachsen zwar langsamer als Fingernägel, müssen aber dennoch regelmässig gekürzt werden. Schneiden Sie Zehennägel gerade, da-

mit sie nicht einwachsen. Damit die Ecken der Nägel keine Löcher in die Socken reissen, können Sie sie mit einer Nagelfeile abrunden.

Zur Fusspflege gehört auch die richtige Fussbekleidung. Besonders Personen, die zu übermässigem Fusssschweiss neigen, sollten ihre Socken täglich wechseln (Naturfasern!). Schuhe sollten gut sitzen; denn sind sie zu klein, drücken sie, zu gross geben sie zu wenig Halt. Leder oder Textil sorgen für ein angenehmes und gesundes Fussklima. Wenn möglich sollten die Schuhe aber zwischendurch im Regal bleiben, denn barfuss laufen auf Naturboden ist die beste Fussgymnastik.

Fussprobleme

Trotz aller Vorsicht und Pflege können Fussprobleme auftauchen. Pilzkrankungen sind zwar nicht gefährlich, aber lästig, unschön und überdies ansteckend. Fusspilz erkennt man an juckenden und schuppenden Stellen auf der Fusssohle und zwischen den Zehen. Von alleine verschwindet Fusspilz kaum, doch wer sich sofort ärztlich behandeln lässt, wird ihn meist schnell wieder los; je länger aber gewartet wird, desto anhänglicher ist er. Er kann sich über den Körper ausbreiten und abfallende Hautschuppen können noch tagelang Pilzsporen auf andere Menschen übertragen. Neben der direkten medizinischen Bekämpfung des Fusspilzes ist auch Hygiene wichtig. Dazu gehören: Täglich frische Socken, regelmässiger Wechsel der Trockentücher, Wäsche bei 60 Grad waschen und Schuhdesinfektion.

Wo es Fusspilzen gefällt, gefällt es auch Nagelpilzen. Beide Pilzerkrankungen werden an den gleichen Orten übertragen: beispielsweise in Hallenbädern, Saunen oder Hotelzimmern. Die Nägel werden glanzlos, verfärben sich oder bekommen weisse oder gelbliche Flecken und Ränder, verdicken sich und zerbröseln. Auch hier gilt: Je früher das Problem ärztlich angegangen wird, desto einfacher ist die Behandlung. Die Hygienemassnahmen entsprechen denen bei Fusspilz.

Hühneraugen entstehen an Druckstellen, etwa durch nicht passende Schuhe. Es bildet sich eine Hornhautverdickung mit nach innen gerichteter Spitze. Oberflächliche Hühneraugen lassen sich mit einem Hühneraugenpflaster behandeln; tiefergehende werden operativ entfernt. Die Prävention ist simpel: Passende Schuhe tragen – und zwischendurch gar keine.

Auch Dornwarzen gehören zu den regelmässig auftretenden Fussproblemen. Sie können unbehandelt beeindruckende Ausmasse annehmen und sind dann sehr schmerzhaft. Behandelt werden sie durch Zerstörung des Gewebes, entweder durch ätzende Medikamente, Vereisung oder Elektrizität, oder durch Herausschneiden. Die Vorbeugemassnahmen entsprechen denen für Pilzkrankheiten.

Fusspflege bei Diabetes mellitus

Bei dieser Stoffwechselkrankheit ist die Fusspflege doppelt wichtig. Einerseits ist bei Personen mit Diabetes die Funktion der Schweißdrüsen oft gestört, so dass sie zu trockene Füße haben, die zu Rissen neigt. Andererseits ist ihr Temperatur- und Schmerzempfinden häufig eingeschränkt, so dass sie offene Stellen und Wunden zu spät bemerken, die zudem schlecht verheilen. Fussbäder sollten mit einem Thermometer zubereitet werden. Diabetikerinnen und Diabetiker sollten regelmässig zur podologischen Kontrolle. Die Fachpersonen kennen die besonderen Anforderungen an die Fusspflege bei Diabetes.

Kontaktieren Sie uns

