

Gut zu Fuß - Gut drauf!

7 Tips für
schöne und gesunde Füße.

Von Canesten



Liebe Leserin, lieber Leser!

Mal ganz ehrlich:
Möchten Sie Ihre eigenen Füße sein?

Unsere Füße sind ganz schön arm dran. Sie müssen nicht nur das volle Körpergewicht tragen, sondern sie leisten auch noch Schwerstarbeit als Fortbewegungsmittel – der Durchschnittsmensch marschiert in seinem Leben mindestens einmal rund um den Globus. Vor Jahrtausenden sind die Füße für das Laufen auf nachgiebigem Untergrund konstruiert worden, und heutzutage quälen wir sie ständig über harten Asphalt und Beton. Unsere 28 Fußknochen möchten sich bewegen, doch wir zwängen sie in viel zu enge Schuhe. Und obwohl die Fußsohlen von Natur aus besonders viel Schweiß produzieren, behindert der modisch-zivi- lisierte Mensch durch die Art seiner Schuhe und Strümpfe den notwendigen Luft- und Feuchtigkeits- austausch.

Natürlich können wir nun nicht alle ständig barfuß herumlaufen, und auch die Fußwege in unseren Städten wird wohl kaum jemand durch fußgesunde Sandpisten ersetzen wollen.



Wir schlagen daher etwas ganz anderes vor: Schenken Sie Ihren Füßen doch einfach mal ein bißchen mehr Aufmerksamkeit! Wenn Sie nur auf ein paar Kleinigkeiten achten, werden Sie schon bald feststellen: Schöne und gesunde Füße sind nicht nur für das körperliche Wohlbefinden unverzichtbar – sie können Ihr ganzes Lebensgefühl positiv beeinflussen. Ein paar Tips dazu finden Sie in dieser Broschüre – weitere Fragen beantworten Ihnen Ihr Arzt, Ihr Apotheker und in vielen Fällen auch Ihr Fußpfleger.

In diesem Sinn: Wir wünschen Ihnen, daß Sie immer gut zu Fuß sind – und damit auch gut drauf!

Ihr Canesten-Team

Harte Zeiten für die Füße.

So merkwürdig es klingen mag: Unsere Füße sind für das heutige Leben eigentlich nicht besonders gut geeignet – die menschliche Entwicklung, also die Evolution, hinkt den modernen Gegebenheiten beträchtlich hinterher. Für die Fortbewegung auf hartem Untergrund beispielsweise sind unsere Füße bis heute keineswegs ideal gebaut – jeder Schritt bedeutet für sie einen regelrechten Schock. Überlisten Sie deshalb die etwas zu lahme Evolution und sorgen Sie für vernünftige Stoßdämpfung! Wenn Sie nicht gleich zu entsprechenden Schuheinlagen greifen wollen (über orthopädische Einlagen muß natürlich Ihr Arzt befinden!), sollten Sie längere Wege möglichst nur in nicht zu engen Sportschuhen (aus natürlichen Materialien!) zurücklegen. In New York beispielsweise gilt es als völlig normal, daß man in Sportschuhen zum Arbeitsplatz läuft und erst dort andere Schuhe anzieht. In Ihrer Freizeit sollten Sie sich möglichst oft weichen Boden zum Laufen suchen – im Wald, im Park, auf unbefestigten Wegen. Solche Spaziergänge in frischer Luft sind natürlich nicht nur für Ihre Füße, sondern für Ihren ganzen Körper und auch Ihr seelisches Befinden wunderbar erholsam!



Füßewaschen oder Fußbad – dazwischen liegen Welten!

Es ist völlig klar, daß tägliches Füßewaschen für einen zivilisierten Menschen zum selbstverständlichen Standard gehört. Hierzu genügen im Prinzip Wasser, Seife und sorgfältiges Abtrocknen – besonders zwischen den Zehen. Aber warum machen Sie nicht ab und zu aus der Pflicht eine Kür?

Verwandeln Sie doch einfach das nüchterne Füßewaschen hin und wieder in ein mußevolles Fußbad, genießen Sie duftende, pflegende und belebende Zusätze, lassen Sie sich Zeit mit dem Trocknen, reiben Sie Ihre Füße anschließend mit einer pflegenden, kühlenden oder desodorierenden Creme ein. Zwischen dem unromantischen Füßewaschen und einem wohltuenden Fußbad liegen Welten – wie zwischen der eiligen Routine-Dusche am Morgen und dem Entspannungs-Vollbad nach getaner Arbeit!



Füße sind auch was fürs Auge.

Gesunde und gut gepflegte Füße sind auch ein schöner Anblick – schauen Sie sich im Schwimmbad oder am Strand ruhig einmal daraufhin um! Wer die wichtigsten Grundregeln beherrscht und die richtigen Instrumente besitzt, kann in Sachen Fußkosmetik einiges tun. Man beginnt am besten mit einem warmen Fußbad, aber bitte nicht länger als zehn Minuten – sonst wird die Haut zu stark aufgeweicht und kann ihre Schutzfunktion gegen Eindringlinge von außen nicht mehr richtig erfüllen. Die Nagelhaut schneidet man nicht ab, sondern schiebt sie vorsichtig zurück. Hornhaut wird am schonendsten mit einem Bimsschwamm entfernt; stärkere Verhornungen trägt man anschließend mit einem Spezialhobel vorsichtig ab. Zehennägel immer nur gerade schneiden! Und noch ein Tip: Wenn Sie zu den Menschen gehören, die sich beim Friseur oder im Kosmetik-Studio wohliger entspannen können, werden Sie wahrscheinlich auch eine professionelle Fußpflege als ausgesprochen wohltuend empfinden.

Fitneß für die Füße.

Bewegen Sie Ihre Füße ruhig auch mal dann, wenn Sie nicht gerade laufen – das funktioniert in fast jeder Lebenslage. Also zum Beispiel: Zehen zusammenkrallen und wieder strecken. Oder: Stifte oder andere Gegenstände mit den Zehen aufheben und in ein etwas weiter entfernt stehendes Gefäß werfen (das trainiert gleichzeitig Ihre Unterschenkel!). Oder: Sie schreiben mit der Fußspitze irgend etwas auf den Boden oder in die Luft. Wenn Sie zu mehreren sind, können Sie auch ein Spiel daraus machen – lassen Sie doch die anderen mal raten, was Sie da geschrieben haben!

Schuhe und Strümpfe: Zurück zur Natur!

In unserer Welt der synthetischen Stoffe gerät das Natürliche häufig ein wenig ins Hintertreffen – in Sachen Fuß ist das ganz gewiß kein Fortschritt! Schuhe und Strümpfe sollten also möglichst aus natürlichem Material sein – Leder, Wolle oder Baumwolle sorgen für ein besseres Klima rund um den Fuß, besonders dann, wenn Sie stark schwitzen. Schuhe sollte man möglichst nie länger als einen Tag tragen, damit die aufgenommene Feuchtigkeit wegtrocknen kann.



Manchmal müssen die Experten ran.

Soviel Gutes Sie selbst auch für Ihre Füße tun können: Manchmal ist der Fachmann oder die Fachfrau gefragt. Bei Schwielen, starken Verhornungen, Hühneraugen, eingewachsenen Nägeln und ähnlichen Problemen sollten Sie nicht lange herumprobieren, sondern möglichst frühzeitig fachmännischen Rat beim Arzt oder in einer medizinischen Fußpflegepraxis suchen. Faustregel: Je länger Sie warten, desto unangenehmer wird die Behandlung.

Fußpilz ist kein Drama!

Fußpilzkrankungen mögen zwar überaus lästig sein, doch ein Grund zur Panik sind sie nun wirklich nicht – es handelt sich um eine im Prinzip harmlose Erkrankung, die mit dem richtigen Medikament relativ leicht zu behandeln ist. Fußpilz muß auch niemandem peinlich sein, denn fast jeder Zweite hat – statistisch gesehen – mindestens einmal in seinem Leben damit zu tun.

Anzeichen einer Fußpilzkrankung sind starker Juckreiz, eine Rötung der Haut, eventuell auch Bläschen- und Schuppenbildung. Die Erreger sitzen aber nicht nur an der Oberfläche, sondern vor allem in den tiefer gelegenen Hautbereichen. Wirksame Pilzmittel wie Canesten von Bayer werden von der Haut gut aufgenommen und können dadurch die Pilze in den tieferen Schichten zuverlässig vernichten. Bei der Behandlung brauchen Sie aber viel Geduld – frühestens nach drei bis vier Wochen dürfen Sie aufhören, denn auch wenn der Juckreiz nach ein paar Tagen verschwunden sein sollte: Die Pilze sind noch da und wachsen unter der Hautoberfläche weiter!

Wenn Sie unsere Tips auf der nächsten Seite beachten, dürfte das Thema „Fußpilz“ für Sie in Zukunft kein Problem (mehr) sein!

Fußpilz vermeiden...

- Schwimmbad und Sauna: Zur Vorbeugung sollten Sie auf dem Weg vom Umkleideraum zum Schwimmbecken oder der Saunakabine Badeschuhe tragen (umgekehrt natürlich auch). Abends die Füße mit Canesten® einreiben. Das Pumpspray kann auch in Schuhe und Strümpfe gesprüht werden.
- Baden (oder fußbaden) Sie nicht länger als 10 Minuten. Die Haut quillt sonst unnötig auf, und Sie öffnen Pilzen und anderen Krankheitserregern Tür und Tor.
- Wechseln Sie täglich Ihre Strümpfe und Schuhe.
- Tragen Sie Schuhe aus möglichst atmungsaktivem Material wie Leder oder Leinen.
- Waschen Sie täglich Ihre Füße und trocknen Sie sie gründlich ab – besonders die Zehen-Zwischenräume!
- Falls Sie selbst oder ein Familienmitglied von Fußpilz betroffen sind, sollten Sie auch zu Hause auf das Barfußlaufen verzichten.

Wirkstoff: Clotrimazol. **Anwendungsgebiete:** Creme, Lösung, Pumpspray: Pilzinfektionen der Haut und Schleimhaut, verursacht durch Hautpilze wie Dermatophyten, Hefen, Schimmelpilze und andere Pilze. **Puder:** Zur Nachbehandlung der o. g. Infektionen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Clotrimazol und/oder Cetylstearylalkohol (Creme). **Nebenwirkungen:** Gelegentlich können Hautreaktionen wie Brennen, Stechen, Rötung auftreten. Eine Austrocknung der Haut ist bei Lösung und/oder Pumpspray möglich. Bei Überempfindlichkeit können allergische Reaktionen auftreten. **Bayer AG, Leverkusen**

...Fußpilz behandeln

- Sobald Sie die ersten Anzeichen einer Fußpilzerkrankung feststellen, sollten Sie die Infektion behandeln. Gehen Sie umgehend zum Arzt oder lassen Sie sich ein Arzneimittel von Ihrem Apotheker empfehlen – Canesten beispielsweise ist ein bewährtes Präparat, das auch rezeptfrei erhältlich ist. Beachten Sie, daß Sie die Behandlung zwei bis drei Wochen fortsetzen müssen, auch wenn die Symptome schon nach wenigen Tagen verschwunden sind. Ihre Haut braucht genügend Zeit, um den Pilz auch aus den unteren Schichten zu entfernen.
- Tägliches Füßewaschen ist jetzt besonders wichtig. Danach – möglichst mit Einmalhandtüchern aus Zellstoff – gründlich abtrocknen, besonders zwischen den Zehen. Anschließend Canesten genau nach Beipackzettel anwenden. Ob für Sie die Creme, die Lösung, das Pumpspray oder der Puder am besten geeignet ist, weiß Ihr Apotheker.

