

Auf ein Wort



Verena Ingold,
Journalistin
Über den Drang
zur Bewegung

Ob Sie an Übergewicht leiden, an Arthrosegelenken, Verdauungsproblemen, Bluthochdruck oder schlechten Zuckerwerten – ein ärztlicher Ratschlag, den Sie dazu bekommen, ist immer gleich: Bewegung. Sogar wenn Sie aus einer Narkose erwachen, werden Sie in halb benommenem Zustand dazu angehalten, die Beine neben den Bettrand zu schwingen und wenn möglich sogar schon mal vorsichtig draufzustehen. Das ist ja auch einleuchtend: Bewegung bringt den ganzen Apparat zum Laufen, der uns am Leben und gesund erhält. Bitter ist das allerdings für all jene, bei denen es mit der Bewegung nicht so richtig klappt. Weil sie körperlich in irgendeiner Weise eingeschränkt oder schlicht zu schwach sind, um sich ausreichend auf Trab zu halten. Wenn wir das Glück haben, nicht zu ihnen zu gehören, sollten wir uns den Ratschlag zur Bewegung deshalb ganz dick hinter die Ohren schreiben und uns nicht nur viel bewegen, sondern auch daran freuen, dass wir es können. Sogar wenn es draussen grusig und kalt ist.

Wellness für babyzarte Füsse

Hand aufs Herz: Gehören Sie zu jenen, die sich die **Fusspflege** für den Sommer aufsparen? Wenn ja, sollten Sie das ändern und Ihren Füessen schon jetzt die verdiente Aufmerksamkeit schenken.

Von **Brigitte Bircher**

Die Füsse tragen uns durch Arbeitstage, Freizeitstunden und Ferienwochen. 365 Tage im Jahr sind sie für uns im Einsatz. Da ist es doch nicht zu viel verlangt, ihnen ab und zu etwas Zeit zu schenken! Gönnen Sie ihren Füessen öfter mal was Gutes: ein Bad, frische Luft, Feuchtigkeitscreme.

Wer oft und lange steht, nicht auf die Qualität von Schuhen und vor allem deren Sohlen achtet und auf Fusspflege verzichtet, darf nicht erwarten, dass sich die Füesse mit zarter Haut und strotzender Gesundheit revanchieren. Es bildet sich Hornhaut, medizinisch Callus genannt, die Zehen können

sich verformen, Hühneraugen entstehen. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen!

Besonders die Hornhaut ist ein weit verbreitetes und leidiges Thema. Dabei handelt es sich um verdickte Hautstellen, die häufig an Fersen und Zehenballen auftreten, also dort, wo die Füesse besonders intensiv Druck und Reibung ausgesetzt sind.

Ursachen auf den Grund gehen

Die Hornschicht ist die äusserste Schicht unserer Haut. Sie schützt die anderen Gewebeschichten vor äusseren Einflüssen und allzu grosser Belastung. Sie hat also durchaus ihre Daseinsberechtigung. Wir müssen nur darauf achten, dass es nicht zu viel des

Guten wird. Denn Hornhaut sieht nicht schön aus, fühlt sich nicht gut an und kann zum Problem werden, wenn sie beispielsweise zu schmerzhaften Rissen führt. Ob sich übermässig Hornhaut bildet und wie stark, ist sehr individuell. Wer unter trockener Haut leidet, bekommt tendenziell auch schneller Hornhaut und braucht mehr Pflege. Für alle gilt aber: Wer seine Füesse ganzjährig regelmässig und richtig pflegt, beugt vor.

Nebst dem Hauptproblem der fehlenden Feuchtigkeit sind auch falsche oder qualitativ schlechte Schuhe ein Hornhaut-Verstärker. Wer oft steht und geht, muss unbedingt darauf achten, bequeme, nicht zu enge Schuhe zu tragen, sie öfter zu wechseln und Wert

Die Fusspflege beginnt am besten mit einem warmen Fussbad.

auf hochwertige Materialien legen. Leiden Sie trotz aller Vorsichtsmassnahmen immer wieder an derselben Stelle unter sehr stark verhornter Haut, kann möglicherweise eine Einlegesohle helfen.

Pflege, jetzt!

Schöne und weiche Füesse gibt es mit Pflege. Also los, nehmen Sie sich diese Zeit! Weg mit den Socken. Erst einmal sollten Sie Ihren Füessen während zehn Minuten ein 38 Grad Celsius warmes Fussbad gönnen. Nicht heisser und nicht länger, sonst trocknet die Haut noch mehr aus. Idealerweise geben Sie ein spezielles Fussbademittel, Totes-Meer-Salz oder ätherische Öle ins Wasser. Schweissfuss-Gefahr? Salbei und Thymian wirken desodorierend. Trocknen Sie die Füesse danach sorgfältig und gründlich auch zwischen den Zehen – was Sie übrigens nach jedem Bad und jeder Dusche tun sollten.

Um der Hornhaut zu Leibe zu rücken, verzichten Sie besser auf scharfe Metallraspeln oder Hornhautmesser, zu gross ist die Verletzungsgefahr. Das kann zur Folge haben, dass sich die Haut schützen will und noch mehr und schneller Hornhaut bildet als zuvor. Auch bei der Anwendung von elektrischen Hornhautentfernungsgaräten ist deshalb Vorsicht geboten. Ist die Hornhaut so dick, dass sanftere Methoden nicht weiterhelfen, gönnen Sie sich zum

Einstieg lieber eine professionelle Pediküre. Das gilt auch für den Fall, dass Sie tiefe Risse in der Hornhaut feststellen.

Für die Anwendung zu Hause eignen sich Fussfeile oder Bimsstein optimal, um die überschüssige Hornhaut abzutragen. Fertig? Nein, jetzt brauchen die Füesse eine geeignete Creme für genügend Feuchtigkeitszufuhr, idealerweise ein Produkt mit Urea, Harnstoff und Lipiden. Als Notfall-Kur – wenn es schnell gehen muss – eignet sich dieses Programm: Kurzes Fussbad nehmen, Füesse dick eincremen und in eine Plastiktüte stecken, diese mit einem warmen Handtuch umwickeln. Während der Dauer eines Filmes, also ein bis zwei Stunden, einwirken lassen, fertig! Tipp: Im Handel gibt es fixfertige Fussmasken in Sockenform als Alternative zur Do-it-yourself-Lösung.

Dranbleiben

Wer samtweiche Füesse will, muss konsequent sein. Idealerweise cremen Sie die Füesse nicht nur nach dem Entfernen der Hornhaut, sondern täglich ein- bis zweimal ein. Nur so schaffen Sie wieder eine intakte Hautbarriere und den optimalen Feuchtigkeitsgehalt. Bevor es wieder zu dicker Hornhaut kommt, gönnen Sie sich zur Vorbeugung regelmässig ein wohltuendes Fussbad und machen Sie, wenn es die Zeit erlaubt, ein Peeling. So bleiben auch Ihre Füesse babyzart, versprochen! ❁

WELLNESS-NEWS

Schutz vor Blaulicht

Der tägliche, oft stundenlange Konsum digitaler Medien setzt unsere Augen vermehrt schädlichen Lichtfrequenzen aus.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gewisse Blaulichtfrequenzen – wie sie aus Tablet, Handy und Co. strahlen –, oxidative Prozesse in der Makula auslösen, die mit der Zeit schlimmstenfalls zur Erblindung führen können. Um einer frühzeitigen Netzhautschädigung entgegenzuwirken, bringt das Schweizer Naturheilmittel-Unternehmen Similasan zwei neue Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt: «Similasan Protect Kapseln» (Fr. 27.20 für 60 Kapseln) und «Similasan Protect Junior Gummies» (Fr. 18.50 für 60 Gummies). Sie enthalten Vitamin C, Vitamin E, Zink sowie das wertvolle Carotinoid Lutein, das die Sehzellen schützt. In Apotheken und Drogerien erhältlich.



Mini-Getränk zum Schlafen

Bei Schlafproblemen hilft die Schweizer Firma Viterba mit neuartigen, trinkfertigen Shots aus fermentierten Schweizer Alpenkräutern: «Viterba Pacem» besteht aus 100 % natürlichen Zutaten (wie Gerstengras, Hopfen oder Hagebutten), stärkt die Darmflora und hilft, Stress abzubauen. Fr. 32.90 für 10 Stück, www.viterba.ch

Pflege für die unreine Haut

Mineralische Tonerde, Zink und Cranberry-Fruchtsäure sind die zentralen Wirkstoffe in der neuen Clear-Linie von «I am Natural Cosmetics» der Migros. Die hautklärende, bakterienhemmende Waschcreme (150 ml, Fr. 6.50) reinigt porentief, ohne auszutrocknen. Das Feuchtigkeitsfluid (50 ml, Fr. 10.80) verfeinert die Poren, reguliert die Talgproduktion und spendet Feuchtigkeit.



Anzeige

Carmol tut wohl.

Unwohlsein
Magenbeschwerden
Kopfschmerzen
Gliederschmerzen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Enthält 64 Vol.-% Alkohol. Iromedica AG, St. Gallen

Seit Generationen die Marke Ihres Vertrauens