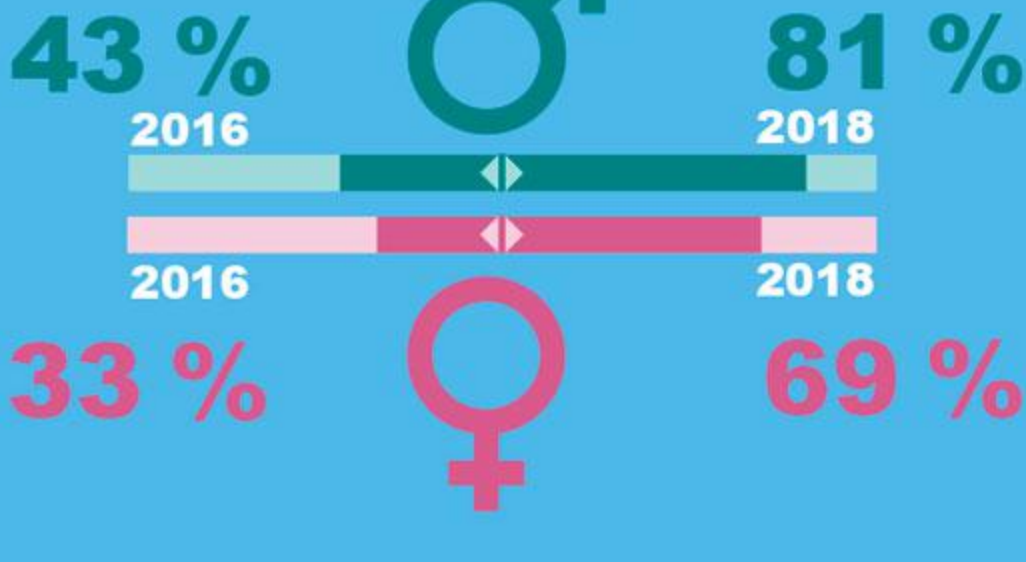


Die Deutschen und ihre Füße:

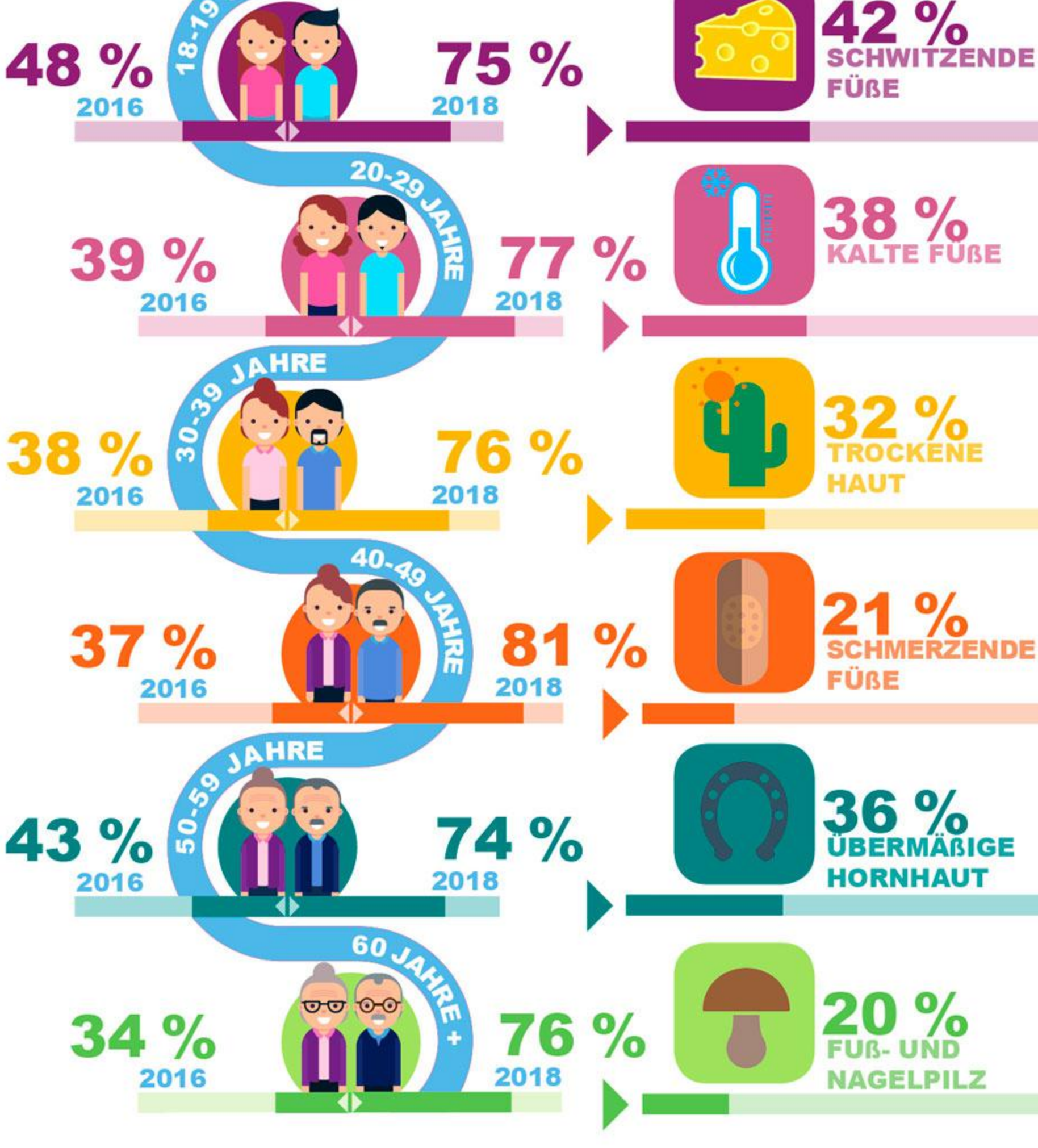
Die meisten Deutschen sind mit dem Leben, das sie führen, zufrieden. Inzwischen gilt das auch für ihre Füße. Mit deren Zustand sind immerhin 77% zufrieden. Im Gegensatz dazu, oder auch gerade deshalb,

messen jedoch weniger Menschen der Fußpflege viel Bedeutung bei. Generell gilt aber, wer gut auf sich achtet, legt auch mehr Wert auf Fußpflege. Das und mehr zeigen die aktuellen GEHWOL Fußpflege-trends, eine repräsentative Online-Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung unter 1126 Frauen und Männern in Deutschland ab 18 Jahren. Dabei ist es so einfach, den eigenen Füßen ein wenig mehr Aufmerksamkeit zu schenken und etwas dafür zu tun, dass sie gesund bleiben und uns noch lange durch unser Leben tragen können.



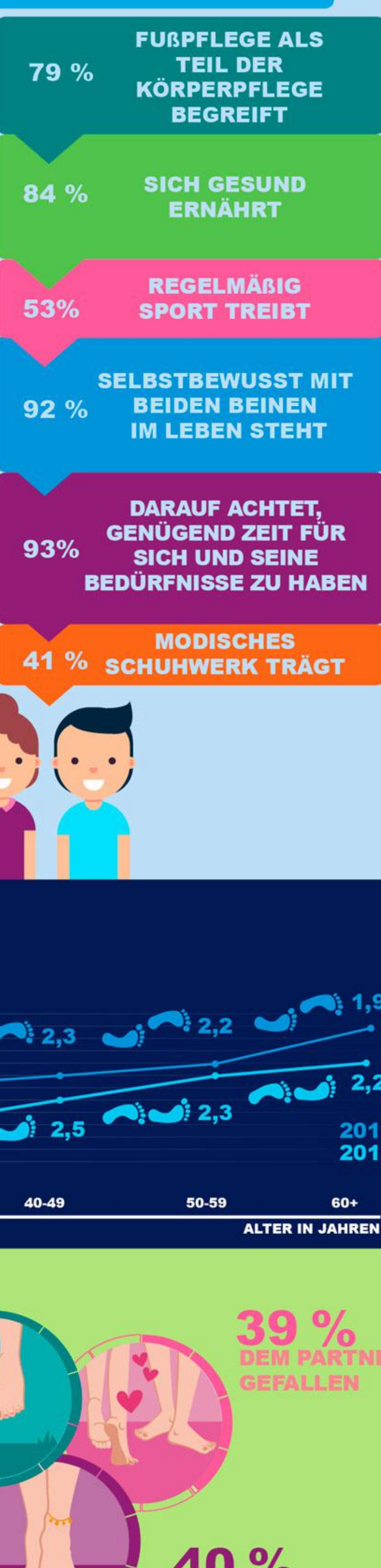
Sind mit dem Zustand ihrer Füße zufrieden

Häufige Fußprobleme



Wer Fußpflege wichtig findet...

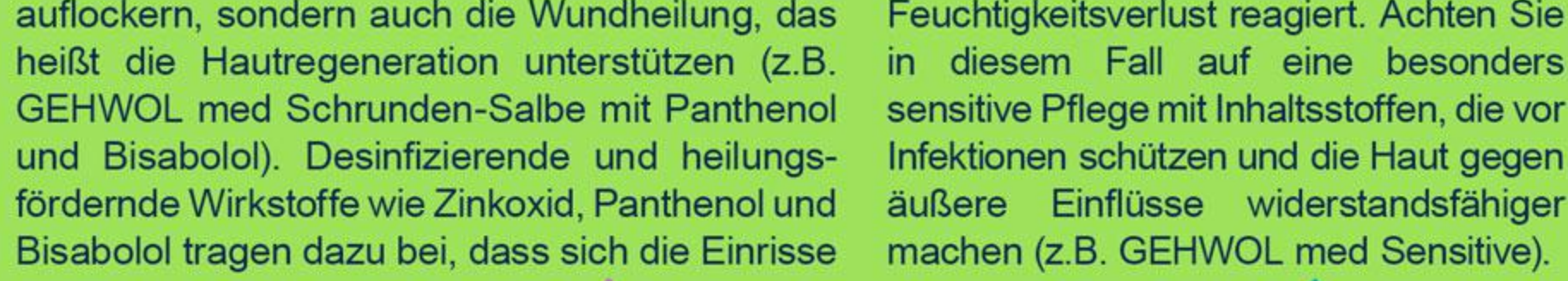
...möchte, dass der Partner:



Wichtigkeit von Fußpflege in Schulnoten



Warum pflegen wir unsere Füße?



7 einfache Tipps für gepflegte Füße

- 1. Spezialpflege für rissige oder empfindliche Haut**
Ein unschönes Problem sind Schunden – kleine Risse in der Hornhaut. Hierfür eignen sich spezielle Salben, welche die Hornschicht nicht nur auflockern, sondern auch die Wundheilung, das heißt die Hautregeneration unterstützen (z.B. GEHWOL med Schunden-Salbe mit Panthenol und Bisabolol). Desinfizierende und heilungsfördernde Wirkstoffe wie Zinkoxid, Panthenol und Bisabolol tragen dazu bei, dass sich die Einrisse wieder schließen. Juckreiz und Rötungen können auftreten, wenn die Haut sensibel auf Keime, Pilze, Allergene oder Feuchtigkeitsverlust reagiert. Achten Sie in diesem Fall auf eine besondere sensitive Pflege mit Inhaltsstoffen, die vor Infektionen schützen und die Haut gegen äußere Einflüsse widerstandsfähiger machen (z.B. GEHWOL med Sensitive).
- 2. Körperhygiene fängt bei den Füßen an**
Kümmern Sie sich um Ihre Füße wie um den Rest Ihres Körpers und achten Sie auf deren Sauberkeit. Waschen Sie die Füße vorzugsweise jeden Abend. Trocknen Sie Beine und Füße danach gut ab. Beachten Sie vor allem die Zehenzwischenräume, da dort die Haut bei verbleibender Nässe leicht einreißt.
- 3. Wärmt und entspannt**
Falls Sie Ihre Füße entspannen wollen, empfiehlt sich ein Fußbad. Gerade nach vollgepackten Tagen, an denen die Füße strapaziert wurden, trägt es zum Wohlbefinden bei. Gönnen Sie sich mit einem duftenden Badezusatz (z.B. GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Pflegebad mit Mandel und Vanille) 15 Minuten sanfte Entspannung und volle Pflege.
- 4. Feuchtigkeit und Lipide gegen trockene Haut**
Cremen Sie Ihre Füße am besten täglich nach dem Waschen mit einem reichhaltigen Präparat (z.B. GEHWOL med Lipidro Creme mit Urea, Sanddornöl und Algenextrakt) ein. Dies unterstützt die Barriereleistung der Haut, da Fette und Feuchtigkeit wieder zugeführt werden. Pilze und andere Erreger haben es dadurch viel schwerer, in die Haut einzudringen. Außerdem wirkt das Eincremen wie eine Massage und kräftigt die Fußhaut und Muskulatur. Übrigens: Reichhaltige Pflege gibt es auch für Frostfüße und schwitzende Füße. Hier sorgen feuriger Paprikaextrakt und Ingwerextrakt (z.B. GEHWOL FUSSKRAFT ROT) für wärmende Füße. Und gegen das Schwitzen helfen Zusätze wie DEO-ZINC (z.B. GEHWOL FUSSKRAFT GRÜN) oder Manukaöl und mikronisiertes Zinkoxid (z.B. GEHWOL med Fußdeo-Creme). Wer es lieber frisch und kühl mag, der pflegt mit Pfefferminzöl. Das Öl aus der Minze aktiviert die Kälterezeptoren in der Haut (z.B. GEHWOL FUSSKRAFT MINT).
- 5. Übermäßige Hornhaut entfernen, Druck abbauen**
Feuchtigkeitspflege ist notwendig, wenn sich übermäßige Hornhaut an den Füßen gebildet hat. In den meisten Fällen wird diese durch Fehlbelastungen ausgelöst, zum Beispiel durch drückendes Schuhwerk. Ständige Reibung an immer derselben Stelle regt die Hornzellenproduktion an, da sich die Haut gegen die Belastung zu schützen versucht. Bei übermäßiger Hornhaut hilft eine intensive Feuchtigkeitskur. Bewährt hat sich zum Beispiel Urea, das in höheren Konzentrationen Hornhaut erweicht und reduziert (z.B. GEHWOL med Hornhaut-Creme mit 18% Urea). Druckbelastung ist übrigens mit der Hauptgrund für schmerzende Füße – besonders am Vorfuß. Damit sich dauerhaft keine Fehlstellung des Fußes oder der Zehen entwickelt, können Sie die druckbelasteten Stellen mit Hilfe spezieller Druckschutzpolster aus Polymergel schonen. Das Gel lindert den Druck und schmiegelt sich optimal an die Form des Fußes an, sodass ein hoher Tragekomfort entsteht.
- 6. Füße mit Gymnastik fordern – so einfach geht's**
Mit Gymnastik bleiben die Füße fit für den Alltag. Spreizen Sie Ihre Zehen so weit wie möglich. Krallen Sie die Zehen abwechselnd zusammen und auseinander. Nach einigen Wiederholungen wird die Wirkung dieser Übung spürbar: Die Durchblutung nimmt zu, Ihre Füße werden angenehm warm und Verspannungen lösen sich. Eine weitere Variante ist das Greifen und Anheben von kleineren Gegenständen wie Taschentuch oder Bleistift. Mit der Zeit wird dadurch die Zehnmuskulatur gestärkt und die Zehen werden geschickter. Die Roll-Übung schult das Koordinationsvermögen. Setzen Sie sich mit leicht angezogenen Beinen auf den Boden. Stützen Sie die Hände seitlich hinter dem Körper auf. Rollen Sie dann einen mittelgroßen Ball langsam mit beiden Füßen hin und her. Ziehen Sie die Beine dabei an den Körper heran und strecken diese danach wieder. Wiederholen Sie diese Übung etwa 15-mal.

7. Bei Fußproblemen und zur Vorsorge immer zum Profi

Niemand kümmert sich so gut um Ihre Füße wie ausgebildete Fußspezialisten. Mit geschultem Auge erkennen sie Druckstellen, Hühneraugen, eingewachsene Nägel, Nagelanomalien oder barrieredefekte der Haut und behandeln diese mit professioneller Technik sowie unter hygienischen Bedingungen. Und sie verwöhnen Ihre Füße mit aromatischen Fußbädern und einer erholsamen Crememassage. Auch geben sie Ihnen nützliche Tipps, wie Ihre Füße lange zart und gepflegt bleiben. Exklusive Produkte dafür gibt es ebenfalls beim Fußprofi. Heilkundlich tätige Fußspezialisten nennt man übrigens Podologen. Mit ihrer Qualifikation arbeiten sie eng mit dem Arzt zusammen und werden tätig, wenn der Fuß medizinisch versorgt werden muss. Das kann zum Beispiel bei Diabetikern der Fall sein.