

Schenken Sie Ihren Füessen im Winter besondere Aufmerksamkeit



Foto: SPV

Im Winter werden die Füsse wieder in Socken und geschlossene Schuhe gesteckt und bleiben somit verborgen. Doch gerade in dieser Jahreszeit sollten wir ihnen besondere Beachtung schenken.

Für den ganzen Körper und speziell für unsere Füsse ist der Winter eine grosse Herausforderung, die Haut leidet unter den kalten Temperaturen und der trockenen Luft. In der teils frostigen Jahreszeit werden die Füsse in dicke Socken und warme Schuhe verpackt. Meist verbringen sie dort den grössten Teil des Tages und werden erst abends wieder ausgepackt. Die Socken und warmen, gefütterten Winterschuhe sind häufig wenig atmungsaktiv und enganliegend, was zu unangenehmen Druckstellen und Hornhaut führen kann. Zudem beginnen dick eingepackte Füsse in beheizten und warmen Räumen zu schwitzen. Hitzestau und fehlende Luftzirkulation verursachen Schweissfüsse, dies, da der Schweiss aus geschlossenen Schuhen nicht so gut ausströmen kann. Er bleibt auf der Haut und

wird durch Bakterien zersetzt, was zu unangenehmen Gerüchen führt. Daher empfiehlt es sich, die Schuhe regelmässig zu wechseln. Achten Sie darauf, dass Sie luftdurchlässige Schuhe tragen. Gute Lederschuhe sorgen für trockene Füsse sowie einem Austausch zwischen warmer Luft im Schuh und frischer Aussenluft. Tragen Sie anstelle von synthetischen Socken Baumwollsocken, diese transportieren den Schweiss besser nach aussen und mildern sogleich die Feuchte im Schuh. Socken und Strümpfe sollten täglich gewechselt werden. Einlegesohlen, Puder und Fusssprays können ebenfalls helfen, unangenehme Fussgerüche zu vermeiden. Waschen Sie die Füsse täglich und tragen Sie zuhause vorzugsweise offene Schuhe. Um Probleme an den Füessen vorzubeugen, sollte man ihnen mit regelmässiger

Pflege genügend Aufmerksamkeit schenken. Gönnen Sie Ihren Füessen Fussbäder und Fusspeelings, diese entfernen Schüppchen und machen die Haut weich. Hartnäckige Hornhaut kann mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile entfernt werden. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nicht zu viel Hornhaut abtragen. Tägliches eincremen, hilft den Füessen, geschmeidig und zart zu bleiben. Bei trockenen, rissigen Füessen empfiehlt sich eine Creme mit Urea. Damit die Nägel nicht einwachsen, sollten sie nicht zu kurz und gerade geschnitten werden. Auf das Trocknen der Zehenzwischenräume nach dem Duschen und Baden sollte ebenfalls geachtet werden. Wenn das alles nicht hilft, empfiehlt sich ein Gang zu einer Podologin oder einem Podologen. Störende, schmerzende oder gerissene Hornhaut wird in der Podologiepraxis mit dem Skalpell abgetragen. Die wohltuende Massage danach lässt Sie wie auf Wolken aus der Praxis hinausspazieren.

Die Podologie befasst sich mit der medizinischen Fusspflege. Die Ausbildung besteht aus einer dreijährigen Vollzeit-Berufslehre, welche mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis (EFZ) abschliesst. In der Weiterbildung zur dipl. Podologin HF / zum dipl. Podologen HF wird der Behandlung von Risikopatienten wie z.B. Diabetikern besonderes Gewicht beigemessen. Weitere Informationen zum Beruf der Podologin, des Podologen finden Sie unter www.podologie.ch.

Yvonne Siegenthaler-Matter,
Schweizerischer Podologen-Verband SPV



Schweizerischer
Podologen-Verband SPV

esthetic studio
PODOLOGIE & KOSMETIK

Ramona Hürlimann
Kosmetikerin und Fusspflegerin

Esthetic Studio
Lindenzelgstrasse 6
CH-6252 Dagmersellen

E-Mail: info@estheticstudio.ch
Internet: www.estheticstudio.ch

Mobile
079 538 34 10

Podologie Buchenhof AG
J. Bühler
dipl. Podologin HF

Industriestrasse 12
6210 Sursee
Tel: 041 920 16 40

www.podologiebuchenhof.ch



**PODOLOGIE
BUCHENHOF AG**
med.Fusspflege