

FÜR EIN GEPFLEGTES AUFTRETEN

Unermüdlich sind die **FÜSSE** im Einsatz. Zehntausende Kilometer tragen sie uns durchs Leben. Darum brauchen sie eine intensive Pflege – Cremes, Peelings, Bäder und viel frische Luft tun ihnen gut.

Text Nicole Tabanyi

Aus den Augen, aus dem Sinn? Viel Aufmerksamkeit bekommen sie nicht im Winter – die Füsse. Sie zu vernachlässigen, bloss weil wir sie nicht in offenen Schuhen zeigen, ist aber keine gute Idee. Sonst überraschen sie uns im Frühling mit dicker Hornhaut, eingewachsenen Zehennägeln, schmerzhaften Druckstellen und anderen unschönen Begleiterscheinungen.

Besser ist: Regelmässig Fussbäder nehmen, die Füsse täglich eincremen und ihnen viel frische Luft gönnen. Denn im-

merhin sind die Füsse fast pausenlos im Einsatz, halten unser Körpergewicht auf den Beinen – das alles schaffen sie mit 26 Knochen, 32 Muskeln und mit der Hilfe von Sehnen und Bändern. Im Laufe des Lebens tragen sie uns über 50 000 Kilometer weit – mehr als einmal um die Erde. Eine Meisterleistung.

«Speziell für unsere Füsse ist der Winter eine grosse Herausforderung», sagt die Luzerner Podologin Yvonne Siegenthaler-Matter, 44. «Sobald es kalt ist, verpacken wir die Füsse in Socken und warmen

Schuhen und befreien sie erst abends wieder aus diesem Schwitzkasten.»

Oft sind die gefütterten Winterschuhe wenig atmungsaktiv und eng anliegend. «Das kann zu Hornhaut und Druckstellen führen. Der Hitzestau und die fehlende Luftzirkulation können zudem Schweißfüsse verursachen», sagt die Expertin in Sachen Fusspflege.

Draussen ist es kalt, drinnen warm: Ein zweites Paar Schuhe fürs Büro ist darum sinnvoll. Denn in den dicken Socken und Stiefeln fühlen sich die Füsse schnell heiss »»

Samtweiche Haut und pedikürte Nägel: So werden Füsse zur Augenweide.



FUSSMASSAGE – SELBER HAND ANLEGEN

ANLEITUNG

1. Um an Ihren Fuss zu kommen, setzen Sie sich am besten bequem hin und legen den zu massierenden Fuss über das Knie des anderen Beins. Tragen Sie etwas Fusscreme oder -öl auf, und beginnen Sie damit, die Fusssohle, den Spann

und den Knöchelbereich mit den Fingern leicht auszustreichen. Halten Sie den Fuss dann in beiden Händen, und massieren Sie die Sohle mit den Daumen beider Hände von der Fusswölbung bis hin zum Ballen.
2. Legen Sie die Daumen dann auf den Fussrücken. Massie-

ren Sie diesen, indem Sie die Daumen mit sanftem Druck von Höhe der Knöchel aus in Richtung Zehen bewegen. Wiederholen Sie diese Bewegung so oft, bis Sie den ganzen Fussrücken einmal durchgeknetet haben. Nehmen Sie anschliessend je einen Zeh in die Hand, und

dehnen Sie diesen vorsichtig in die Beugung und in die Streckung. Wiederholen Sie diese sanfte Prozedur mit allen fünf Zehen.
3. Zum Schluss streichen Sie mit Ihren Fingern noch einmal den gesamten Fuss aus, bevor Sie sich dem anderen Fuss widmen.

und schwitzig an. Da der Schweiß aus geschlossenen Schuhen nicht gut ausströmen kann, bleibt er auf der Haut zurück. Dort wird er durch Bakterien zersetzt, das führt zu unangenehmen Gerüchen. Wer die Schuhe im Büro wechselt, vermeidet das.

«Wichtig ist, dass es gar nicht erst zu Schweißfüssen kommt», meint die Fachfrau. Darum raten Podologen:

- Achten Sie darauf, dass Sie atmungsaktive Schuhe tragen. Gute Lederschuhe sorgen für trockene Füsse und den Austausch zwischen warmer Luft im Schuh und frischer Aussenluft. Die Schuhe im offenen Regal lagern und alle zwei, drei Tage wechseln.
- Tragen Sie anstelle von synthetischen Socken (Nylonsocken) besser Baumwollsocken – diese transportieren den Schweiß nach aussen und mildern die Feuchte im Schuh. Wechseln Sie Socken und Strümpfe täglich.
- Puder und FussdeoSprays können ebenfalls helfen, unangenehme Fussgerüche zu vermeiden. Auch zedernholzhaltige Einlegesohlen absorbieren Schweißgerüche.

➤ Waschen Sie die Füsse täglich, und trocknen Sie den Raum zwischen den Zehen gut ab. Tragen Sie zu Hause offene Schuhe. Oder laufen Sie in Socken oder barfuss durch die Wohnung.

«Gegen Schweißfüsse helfen auch Salbei und Eichenrinde», sagt Yvonne Siegenthaler-Matter. Salbei ist ein Schweißkiller, weil seine ätherischen Öle die Schweißproduktion hemmen. Und Eichenrinde enthält Gerbsäuren. Diese bewirken, dass sich die Schweißdrüsen zusammenziehen.

Auch die beiden österreichischen Autorinnen Karin Berndl und Nici Hofer schwören auf die Heilkraft der Eichenrinde. In ihrem Buch «Pretty Natural – Naturkosmetik einfach selbst machen» stellen sie zwei Fussbäder für den Winter vor (siehe Anleitung Seite 58).

Die kalten Temperaturen und die trockene Luft machen nicht nur der exponierten Gesichtshaut und den Händen, sondern auch den Füssen zu schaffen: Sie werden rau davon. «Tägliches Eincremen und regelmässige Fussbäder wirken Wunder», sagt Yvonne Siegenthaler-Matter.

Zudem sind Fussbäder eine Wohltat, weil sie wärmen und entspannen. In alter Zeit, als der Mensch fast nur zu Fuss unterwegs war, erhielten Besucher zur Begrüssung oft ein Fussbad offeriert. Diese schöne Geste ist in unserer hektischen Zeit jedoch längst verschwunden. Doch kann man sich selbstverständlich selbst mit einem Fussbad für die Strapazen des Alltags belohnen.

Ein gutes Hausmittel sind Bäder mit Meersalz, sie sorgen für eine rasche Durchblutung von Zehen, Rist und Fer-



«Gegen Schweißfüsse helfen auch Salbei und Eichenrinde.»

Yvonne Siegenthaler-Matter, Podologin



VORBEUGEN
Fussbalsam von Weleda Beugt mit Myrrhe- und Calendulaextrakten der Bildung von Hornhaut vor. Die Tonerde sorgt für ein angenehmes Fussklima. 75 ml, 11.50 Fr. www.eglibio.ch



BELEBEN
Fussbalsam von Ringana Enthält intensiv pflegendes Sesam- und Traubenkernöl. Menthol und Kampfer beleben die Füsse. Als Maske dicker auftragen. 125 ml, ca. 23 Fr. www.ringana.com



ERFRISCHEN
Fusspflegegel von Biokosma Das Gel mit Minze ist für strapazierte Füsse eine Wohltat. Zudem soll es das Entstehen von Schweißgeruch verhindern. 75 ml, 9.70 Fr. www.puravita.ch



CREMEN
Fusscreme gegen Verhornung von Neutrogena Enthält 10 Prozent Urea und mindert die Bildung von Hornhaut. Macht Füsse geschmeidiger. 50 ml, 12.30 Fr. www.puravita.ch



VERWÖHNEN
Mineral Foot Cream von Ahava Ist reich an Mineralien aus dem Toten Meer. Pflegt raue Füsse und Fusssohlen mit Teebaum-, Avocado- und Mandelöl. 100 ml, 22.20 Fr. www.puresense.ch



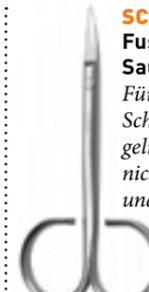
PEELEN
Peppermint Reviving Pumice Foot Scrub von The Body Shop Das kühlende Peeling regelmässig anwenden. Es beugt der Bildung von Hornhaut vor. 100 ml, 12.95 Fr. www.bodyshop.ch



PFLEGEN
Pedix Heel Repair Socks von Alessandro Sorgen für gepflegte Füsse und geschmeidige Fersen. Vitamin E, Pflegeöle und Sheabutter reduzieren die Hornhaut. 44.90 Fr. www.douglas.ch



SCHNEIDEN
Fussnagelschere Sauro von Rubis Für den perfekten Schnitt von Fussnägeln. Damit die Nägel nicht einwachsen, kurz und gerade schneiden. 44.50 Fr. www.rubis.ch



SCHABEN
Velvet Smooth Wet & Dry Hornhautentferner von Scholl Kann bei trockenen und nassen Füssen eingesetzt werden. Nachher gut eincremen. 49.90 Fr. Bei Scholl-Filialen



DESODORIEREN
Fuss Deo Extra Frisch von Scholl Hilft bei Schweißfüssen. Neutralisiert Gerüche und schenkt Füssen eine frische Duftnote. Täglich Füsse damit einsprayen. 150 ml, 7.90 Fr. Bei Scholl-Filialen



BADEN
Sel de Bain pour les Pieds von Mavala Das Fuss-Badesalz aus dem Toten Meer ist ideal vor einer Pédicure. Eine Prise davon ins warme Wasser geben. 300 g, 17 Fr. www.galaxus.ch



FEILEN
ProSpa Foot File von Opi Hornhaut mit der Fussfeile in kreisenden Bewegungen anfeilen. Gründlich mit Wasser abspülen. Danach Füsse eincremen. 29.90 Fr. www.galaxus.ch



MASSIEREN
Fussbürste von Strack Mit der Fussbürste lassen sich die Füsse in der Dusche waschen. Gleichzeitig werden sie angenehm massiert. Einfach die Saugnoppen am Duschboden befestigen. 44 Fr. www.strack.ch



FORMEN
Nagelfeile Twist Glass von Rubis Auch die Zehennägel wollen gepflegt sein. Dazu nach dem Schneiden die Zehennägel mit einer Glasfeile feilen. 28.35 Fr. www.rubis.ch





BERUHIGENDES EICHENRINDENFUSSBAD

MAN NEHME
3 EL Eichenrinde
1 l kaltes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Bringen Sie das Wasser mit der Eichenrinde in einem Topf zum Kochen. Deckel

drauf und 30 Minuten in schwacher Hitze simmern lassen.

2. Bereiten Sie ein Fussbad mit warmem Wasser vor, und giessen Sie den abgeseihten Eichenrinde-Aufguss hinein. Entspannen Sie 20 bis

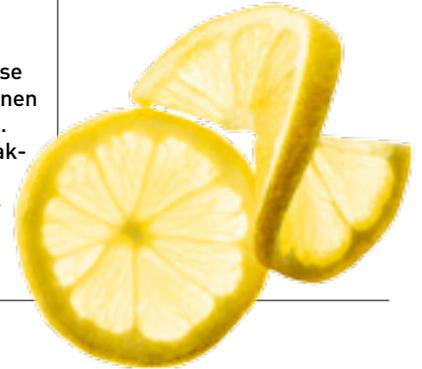
30 Minuten lang Ihre Füsse darin. Nach dem Abtrocknen cremen Sie die Füsse ein. Eichenrinde wirkt antibakteriell, schweisshemmend, antiviral, entzündungshemmend und lindert Juckreiz.

ZITRONENBAD FÜR WEICHE FÜSSE

MAN NEHME
Saft von 2 Zitronen
1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Bereiten Sie ein Fussbad mit warmem Wasser vor, geben Sie den Saft zweier Zitronen hinein, und rühren Sie gut um, bevor Sie Ihre Füsse eintauchen.
2. Baden Sie Ihre Füsse 20 bis 30 Minuten.
3. Massieren Sie zum Abschluss das Olivenöl als Feuchtigkeitspflege ein. Wer dieses Fussbad regelmässig anwendet, wird bemerken, dass die Füsse von Mal zu Mal weicher und glatter werden.



Rezepte aus dem Buch «Pretty Natural – Naturkosmetik einfach selbst machen» von Karin Berndt und Nici Hofer.

sen. Für geschwollene und müde Füsse sind sie genau das Richtige. Ebenfalls bewährt haben sich die Fichtennadel-Fussbäder unserer Grossmütter – eine Wunderwaffe gegen Eisfüsse im Winter.

So gehts: Füllen Sie eine Schüssel mit etwa 40 Grad Celsius warmem Wasser. Geben Sie 5 bis 8 Tropfen Fichtennadelöl dazu. Baden Sie darin etwa 15 Minuten lang Ihre Füsse. Um eine anhaltende Wirkung zu haben, legen Sie sich dann ins Bett.

Andere Liebhaber von Fussbädern schwören auf die Zugabe von frischem Rosmarin, der wirkt belebend und durchblutungsfördernd – oder von beruhigendem Melissenöl. Nach einem langen Winterspaziergang ist Arnika eine gute Wahl.

Rubbeln und peelen

In den Wintermonaten plagt viele Frauen und Männer jedoch vor allem eines: Füsse, die so trocken sind, dass sie Risse bekommen. Das ist schmerzhaft.

Hier hilft: Vor dem Schlafengehen Füsse in warmem Wasser einweichen und

vorsichtig mit einem Schwamm schrubben. Gut trocknen und sie anschliessend grosszügig mit Kokosöl einreiben. Über Nacht lockere Baumwollsocken über die Füsse ziehen und das Öl am Morgen abwaschen.

Bei Hornhaut hilft dieses Fussbad: Geben Sie einen Teelöffel Honig sowie ein bis zwei Esslöffel Rahm oder Milch in warmes Wasser. Auch 10 bis 15 Tropfen Teebaumöl in einem warmen Fussbad weichen überschüssige Hornhaut auf und machen diese weicher. Nachher die Füsse gut abtrocknen, eincremen und frische Socken drüberziehen.

Wer bis in den Frühling schön gepflegte Füsse haben will, der kommt ums Rubbeln nicht herum. Einmal wöchentlich macht ein Peeling zum Beispiel aus Meersalz mit flüssigem Honig oder Olivenöl die Füsse schön weich. «Regelmässige Fussbäder und Fusspeelings entfernen Hautschüppchen und machen die Haut schnell wieder zart», sagt Yvonne Siegenthaler-Matter.

Was tun, wenn die Hornhaut immer dicker wird? «Hartnäckige Hornhaut lässt sich mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile abtragen. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nicht zu viel wegnehmen», sagt Yvonne Siegenthaler-Matter. Sind die Füsse trocken und rissig, empfiehlt sich eine Creme mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen wie Urea, Panthenol oder Hamamelis. Diese beugen der Neubildung von Hornhaut vor. Verwöhnen Sie Ihre Füsse beim Eincremen mit einer Massage (siehe Anleitung Seite 56).

Wenn das nichts nützt, empfiehlt sich der Gang zur Podologin. Mit dem Skalpell trägt diese die störende, schmerzende oder gerissene Hornhaut ab und verwöhnt die Füsse mit einem Pflegeprodukt.

So gepflegt sind die Füsse bereit, wenn der Frühling kommt. Mit all den schönen Dingen, die er bereithält: endlich wieder Sandalen tragen, barfuss über eine Wiese spazieren und den Füssen das geben, was sie am meisten mögen: viel frische Luft!