



Saisonale Tipps zur Ergänzung unserer medizinischen Fußpflege:

So glänzen Sie mit schönen Füßen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch im Winter mit schönen, gepflegten Füßen glänzen können, was wirklich gegen Schweißfüße hilft und wie Sie kalte Füße los werden.

Sie stecken in dicken Socken, in warmen, engen Winterschuhen und weil man sie so gut verpackt hat, schenkt man ihnen wenig Beachtung. Dabei brauchen Füße gerade im Winter viel Pflege.

Schweißfüße ade: Die meisten Fußprobleme im Winter entstehen durch feuchtes Klima im Schuh, zu enges Schuhwerk oder mangelnde Pflege. Unsere Füße sind ein überaus leistungsfähiges Ausscheidungsorgan. Die Chinesen bezeichnen sie oft als dritte oder vierte Niere. Über die Schweißdrüsen der Füße werden deutlich mehr Schadstoffe abgegeben, als zum Beispiel über die Achselhöhlen. Darum beherzigen Sie so oft es geht den Rat aller Fußexperten: Schuhe aus, Socken aus und ab mit den Füßen an die frische Luft. Oder rein in ein angenehmes Fußbad. Bei muffelnden Füßen hat sich ein simples Rezept bewährt: Kochen Sie einen halben Liter Wasser mit je einer Hand voll Salbeiblätter und Rosmarienstängel zehn Minuten auf. Anschließend gießen Sie den Sud in eine Schüssel, füllen das Ganze mit 1,5 bis zwei Litern kaltem Wasser auf.

Winterzeit ist Pflegezeit. Das gilt besonders für unsere Füße, denn sobald sie nicht mehr richtig atmen, kann es zu Rissen und extrem trockenen Stellen kommen, die schmerzhaft sind und teilweise sogar bluten. In manchen Fällen entsteht der sogenannte Winterfuß – unter Medizinern auch „atopischer Winterfuß“ genannt. Wichtig auch hier: regelmäßige Hautpflege und ab und an lauwarme Fußbäder mit rückfettenden Badezusätzen oder einfachem Olivenöl.



Was tun bei kalten Füßen? Grundsätzlich sind kalte Füße im Winter ein Zeichen dafür, dass die Temperaturregelung des Körpers gut funktioniert. Die Gefäße, die weit weg von den lebenswichtigen Organen verlaufen, ziehen sich bei Kälte zusammen. So hält der Körper seine Kerntemperatur aufrecht. Problematisch wird es erst, wenn zu dem Kälteempfinden Schmerzen kommen, die sich beim Gehen verstärken. Sie weisen manchmal auf eine arterielle Durchblutungsstörung hin, die durch verschiedene Krankheiten ausgelöst wird. Meist steckt Bluthochdruck, Diabetes oder eine Gefäßerkrankung dahinter.

Aber kalte Füße treten genauso bei niedrigem Blutdruck auf – was vor allem Frauen betrifft. Schnelle Hilfe bei kalten Füßen bringt ein ansteigendes Fußbad. Das verbessert die Durchblutung und heizt den Füßen ein. Dazu tauchen Sie die kalten Füße in eine Fußbadewanne, die Sie vorher mit Wasser gefüllt haben, wobei die Temperatur etwa 33 Grad betragen sollte. Nun erhöhen Sie allmählich Schritt für Schritt die Wassertemperatur auf 39 Grad oder höher.

Im Anschluss trocknen Sie die Füße gut ab, ziehen warme Socken an und gönnen sich und den Füßen ein paar Minuten Ruhe. Vorbeugend lohnt es sich, mit Wechselbädern, Kneippschen Anwendungen oder regelmäßigen Saunagängen die Thermoregulation Ihres Körpers zu trainieren und gleichzeitig die Durchblutung zu verbessern. Bewegen Sie sich auch im Winter ausreichend und gönnen Sie Ihren Füßen viel Luft. Streicheln und pflegen Sie Ihre Füße, so oft wie sie können.

Gönnen sie ihnen eine zusätzliche Fußpflege und Massage. Dann kann der nächste Sandalen-Sommer kommen. Wir freuen uns auf Sie...