

Zeigt her eure Füße...

Den ganzen Winter lang haben wir unsere Füße in dicken Schuhen versteckt. Jetzt kommt wieder die Zeit für Sandalen. Richtig chic sehen die natürlich nur an gepflegten Füßen aus. Es ist also höchste Zeit, unseren Füßen, die uns jeden Tag tragen, mehr Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken.

Als Auftakt der Pflege ist ein Fußbad mit Sole und Kräuter-auszügen zu empfehlen. Sole macht verhornte Stellen weich und geschmeidig, ätherische Öle und Kräuterauszüge aus Fichtennadel, Pfefferminze und Rosmarin erfrischen und fördern die Durchblutung. Das entspannt vor allem nach langem Stehen. Ein Fußbad sollte ca. 38° C warm sein und nicht länger als 10 Minuten dauern. Danach die Füße behutsam aber gründlich abtrocknen, um dem Fußpilz keine Angriffsfläche in feuchten Zehenzwischenräumen zu bieten.

Wer gerne Nagellack trägt, sollte ihn jetzt mit einem schonenden acetonefreien Nagellackentferner abnehmen und die Zehennägel mit einer Schere oder einer Nagelzange schneiden. Wichtig ist, dass Sie den Nagel gerade und nicht zu kurz abschneiden, damit der Nagel nicht einwachsen kann. Scharfe Kanten feilt man am besten mit einer Nagelfeile nach. Besonders schonend sind Glasnagelfeilen.

Hornhaut lässt sich gut mit speziellen Salben, Cremes oder auch Fußmasken behan-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

deln. Hühneraugen kann man mit speziellen salizylsäurehaltigen Pflastern zu Leibe rücken. Kleine verhornte Stellen lassen sich auch gut mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile behandeln. Auf keinen Fall darf man daran schneiden. Dies gilt ganz besonders für die hochempfindlichen Füße von Diabetikern. Sie sollten ihre Füße besser von einem professionellen Fußpfleger behandeln lassen. Für Diabetiker gibt es übrigens auch spezielle Pflegeserien, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Zum Abschluss gönnen Sie sich eine erfrischende pflegende Fußcreme.

So verwöhnt machen Ihre Füße auch in Sandalen eine gute Figur.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**