

So werden die Füße frühlingstfit

Bei der täglichen Pflege kommen die Füße meist zu kurz. Die Folge, Hornhaut, Schründen, Hühneraugen oder unangenehmer Geruch. Dabei genügen schon ein paar Minuten täglich, damit die Füße schön aussehen und gesund bleiben.



Für trockene Haut. Fußcreme mit Nordic Berry, von Neutrogena, € 5,80

PFLEGE-PRODUKTE

Hilfe bei großen Problemen. Burgit SOS Schründen-Salbe, ca. € 7,-



Punktueller Behandlung mit Feuchthaltestoff Urea, Intensiv-Serum von Hansaplast, € 10,-

Die „Unten-ohne“-Saison ist eröffnet. Endlich gibt es wieder Luft und Licht für die Füße.

Leider sind an vielen Füßen noch die Spuren des Winters sichtbar. Das häufigste Übel ist eine übermäßig dicke und spröde Hornhaut an den Fersen und unter den Zehenballen. Sie ist kein schöner Anblick, und im Fall von Schründen und Hühneraugen verursacht sie sogar Schmerzen. Diese Probleme lassen sich leicht aus der Welt schaffen. Die Fußpflegerin Claudia Fida



Tägliches Programm. Nach dem Waschen die Füße gut eincremen

aus Wien-Margareten (www.fusspflege-claudia.at, Tel.: 01/545 76 43) erklärt, wann eine professionelle Fußpflege ratsam ist und warum die paar Minuten tägliche Fußpflege nicht vernachlässigt werden sollten.

Frau Fida, wie sieht die richtige tägliche Fußpflege aus?

Die Füße sollten täglich durch Waschen mit milden Seifen von Schmutz und Schweiß gereinigt werden. Gutes Abtrocknen ist vor allem zwischen den Zehen wichtig, weil Pilze und Bakterien Infektionen verursachen können. Danach die Füße mit einer guten, nicht fettigen Hautcreme versorgen. Täglich frische Socken, ein Schuhwechsel und das Lüften der Schuheinlagen sind für ein gesundes Fußklima unerlässlich.

Wann ist ein Fußbad sinnvoll?

Gönnen Sie sich nach längeren Anstrengungen ein Fußbad, aber nicht öfter als zwei Mal pro Woche. Dafür sollte das Wasser angenehm warm und nicht heiß sein. Das schont die Venen. Hautfreundliche und rückfettende Badezusätze wirken erfrischend. Es gibt sie mit Zusätzen wie Menthol, Eukalyptus und Kamille.

An der Ferse und den Ballen hat sich unschöne Hornhaut gebildet.

Wie werde ich sie wieder los? Die Selbstbehandlung von Hornhaut, Hühneraugen und Druckstellen mit diversen Bimssteinen ist nicht sinnvoll. Durch das Reiben wird die Bildung von weiterer Hornhaut angeregt. Außerdem sind diese Werkzeuge schwer zu reinigen und somit „Bakterien-Schleu-

dern“. Lassen Sie sich die Hornhaut einmal im Monat fachmännisch mit einem sterilen Skalpell entfernen. Werden die Füße täglich gereinigt und gut eingecremt, ist das Problem in den Griff zu bekommen. Entstehen Hornhautprobleme aufgrund



Fotos: Teamarbeit/Benicco/Fotolia, zvg

Wird die Hornhaut monatlich professionell entfernt, bleiben die Füße schön.

von falschen Schuhen, muss natürlich dabei etwas geändert werden.

Welche Behandlung gibt es bei Schründen?

Schrunden sind Risse in der Haut an der Ferse und entstehen durch Austrocknen. Unbehandelt kann es zu Hautöffnungen kommen, die tief ins Gewebe reichen und sich infizieren. Rotlauf und Entzündungen können entstehen. Dieses Problem gehört von einer Fußpflegerin betreut, denn selber Raspeln, Zupfen und Feilen verschlimmern die Schründen. Im Fußpflegesal-

on wird die abgestorbene Haut im richtigen Maß und schmerzfrei entfernt. Je nach Tiefe der Risse wird die Ferse etwa mit einem Verband versorgt oder das richtige Pflegeprodukt ausgesucht. Entscheidend ist, ob der Kunde etwa Diabetiker ist, zusätzlich schwitzt oder welche Medikamente er einnimmt. Bei regelmäßiger Wiederholung der Behandlung können wir alle Risse in den Griff bekommen.

Sind Hühneraugenpflaster zum Entfernen von Hühneraugen sinnvoll?

Sie sind das Schlimmste überhaupt. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass sie meist zu scharf sind, zu lang getragen werden oder schlecht platziert sind. Die Folgen sind Verätzungen, Entzündungen, bei denen auch die Fußpflegerin nicht sofort helfen kann, sondern abwarten muss, bis sich die aufgequollene Haut von selbst beruhigt hat. Jedes Hühnerauge gehört fachmännisch abgetragen und herausgenommen. Damit es

nicht wiederkommt, muss die Ursache gefunden und eventuell die Druckstelle mit einem maßgefertigten Druckschutz entlastet werden.

Meine Füße schwitzen stark.

Was kann ich gegen Geruch tun?

Neben der täglichen Pflege sollten Sie jeden Tag frische Socken oder Strümpfe tragen. Zur Behandlung des Schwitzens stehen verschiedene Sprays, Cremes und Bäder zur Verfügung. Zuerst muss aber festgestellt werden, ob es krankhaftes Schwitzen ist, eventuell ein Pilzbefall, oder schlechte Pflege schuld ist. Fußpulver, so hat die Praxis leider oft gezeigt, führt aufgrund der Klümpchenbildung und der Reibung zu offenen Stellen zwischen den Zehen. Ein kurzes tägliches, kühles Fußbad und das regelmäßige Abtragen der meist weißlichen Hornhaut schützen vor Pilzinfektionen.

Wie schneide ich Zehennägel richtig?

Prinzipiell ist die Aussage „Nägel gerade schneiden“ richtig, jedoch leider nicht bei jedem Menschen

umzusetzen. Wenn Nägel schon durch Wachstumsstörungen, Vererbung oder Verletzungen deformiert sind, muss die Nagelform angepasst werden. Eventuell werden Tamponaden oder Nagelspangen eingesetzt. Wer gesunde Fußnägel hat und sie selber schneidet, sollte sie natürlich gerade schneiden und die Ecken sanft mit einer Nagelfeile abrunden.

Soll ich auch mein Kind zur Fußpflege mitnehmen?

Oft entstehen die ersten Fußprobleme bereits im Kindesalter. Es ist



Nagelzangen und -scheren. Die Fußpflegerin zeigt den richtigen Umgang damit. daher sicher ratsam, schon Kinder über die Pflege ihrer Füße zu unterrichten. Wir bieten zum Beispiel kostenlose Beratung für Babys und Kleinkinder an. Dabei zeigen wir unter anderem Eltern, wie sie die Nägel der Kinder richtig schneiden.



Fußpflegerin Claudia Fida