

Wohlfühlfüße auch im Winter



Beengt, schlecht belüftet und immer im Dunkeln: Unsere Füße, die uns täglich durchs Leben tragen müssen sind nicht immer zu beneiden. Mitunter stecken sie den ganzen Tag in engem Schuhwerk und werden gerade im Winter wie Stiefkinder behandelt.

In der kalten Jahreszeit haben viele mit trockenen Füßen zu kämpfen. Kein Wunder, sind die Füße doch den ganzen Tag in dicken Socken und Schuhen eingepackt. Die Haut an den Füßen hat wenige Talgdrüsen und wird schnell spröde.

Außerdem widmet man den Füßen im Herbst und Winter ohnehin nicht viel Aufmerksamkeit, da diese nicht hübsch aussehen müssen, wie es im Sommer der Fall ist. Da Wohlbefinden bei den Füßen anfängt, lohnt sich auch eine intensive Fußpflege im Winter. Denn wer sich im ganzen Körper wohl fühlt, strahlt dies aus.

Gönnen Sie sich Ihren Füßen ein ausgiebiges Fuß-Pflege-Programm und Ihre Füße werden es Ihnen danken. .

Und zum Schluss noch ein paar allgemeine Tipps für fitte Füße:

- Achten Sie beim Schuhkauf auf atmungsaktives Material und bequeme Passform.
- Tragen Sie Baumwoll- oder Wollstrümpfe und wechseln Sie diese täglich.
- Gönnen Sie Ihren Füßen „Frei-Zeit“: Laufen Sie daher möglichst oft barfuss.
- Stellen Sie Ihre Füße beim Sitzen flach auf den Boden.
- Gönnen Sie Ihren Beinen und Füßen wohltuende Massagen.
- Sorgen Sie mit Wechselfußbädern für eine gute Durchblutung.

Integrieren Sie die Fußpflege in Ihre tägliche Körperpflege.