



Meine 6 FUSS-PFLEGE-TIPPS

IN 6 SCHRITTEN ZU SCHÖN GEPFLEGTEN FÜSSEN

Zeigt her eure Füße :-) Fußpflege sollte zu Ihrer Routine gehören! Auch aus medizinischen Gründen ist regelmäßige Fußpflege wichtig. Beim Tragen von offenen Schuhen kommen Ihre Nägel und Haut mit jeder Menge Straßenstaub in Kontakt und dieser Schmutz enthält auch Keime und hat leichtes Spiel auf geschwächter, entzündeter oder rissiger Haut. Hingegen ist gepflegte Haut auch gesunde Haut!

1. Pflegendes und reinigendes Fußbad

Mit einem 5-Minuten-Fußbad startet jede Pediküre und bereitet Nägel und Haut bestens vor, indem schwielige Haut und auch unnachgiebige Nägel quasi weichgespült werden. Lassen Sie sich bezüglich Kräuter-Zusätze in der Apotheke beraten oder suchen Sie sich im rechten Kasten eines oder mehrere aus.

2. Entfernung der Hornhaut

Am besten eignet sich ein Bimsstein oder eine breite Hornhautfeile, um unansehnliche Hornhaut auf Ballen, Zehen und Fersen zu bearbeiten. Raspeln oder Hobeln sollten nur von Profis eingesetzt werden. Wichtig ist, nicht zuviel Hornhaut abzutragen und die natürliche Schutzschicht zu halten. Aber alles Schwielige und Rauhe darf weg.

3. Kürzen der Fußnägel

Am besten eignen sich Nagelscheren, wobei der Nagel mit dem Zehen enden sollte. Um Nagelbettentzündungen und eingewachsenen Nägeln vorzubeugen, sollte die Nagelspitze ganz gerade geschnitten werden. Dem Drang, die Ecken auszufeilen, sollte man widerstehen.

4. Nagelhaut entfernen und Feilen

Ihre Fußnägel sollten noch in Form gefeilt werden mit einer Glas- oder Sandblattfeile, welche die Nagelspitzen glättet und somit auch vor dem Einreißen schützt. Dabei ist zu beachten, dass immer von den Seiten zur Nagelmittel hin gefeilt wird und man wildes hin und her raspeln unterlässt. Übermäßige Nagelhaut mit einem Rosenholzstäbchen ganz vorsichtig zurückschieben, sodass sich die empfindliche Haut nicht entzündet.

5. Lackieren der Nägel

Durch den Nagellack sehen Ihre Zehen besonders gepflegt aus. Aber gönnen Sie Ihren Fußnägeln zwischendurch auch immer wieder lackfreie Zeiten. Das Problem ist nicht der Nagellack, sondern die aggressiven Nagellackentferner. Gönnen Sie sich für Ihre Nägel etwas G'scheits! Trotzdem sollte der Nagellackentferner immer nur so kurz wie möglich mit Nagelplatte und -haut in Kontakt kommen.

6. Eincremen

Den perfekten Abschluss bildet eine verwöhnende Massage mit reichhaltigen Cremes. Nach dem Abtragen der Hornhaut sollte man die Füße jedenfalls mit der richtigen Creme behandeln. Damit beugt man auch einer Neubildung der Hornhaut vor. Dafür empfehlen wir die Carbamid Forte Anti-Hornhaut Fußcreme 18% Urea (Widmer). Die hohe Konzentration entfernt abgestorbene Zellen aus der Hornschicht und wirkt feuchtigkeitsspendend. Zusätzlich macht sie die Haut weich und verbessert das Hautbild. Panthenol verbessert das Feuchthaltevermögen und beruhigt. Durch den Wirkstoff Menthol hat die Carbamid Forte Fußcreme außerdem einen erfrischenden Kühleffekt. Die Carbamid Forte Fußcreme zieht schnell ein und wird ein- bis zweimal täglich auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen und einmassiert. Für die Beine empfehlen wir passend dazu die Körpermilch von Widmer und versprechen, dass Sie nach der ersten Anwendung beide Pflegeprodukte nicht mehr missen möchten!



DIE VERSCHIEDENEN KRÄUTER FÜR IHR FUSSBAD

Rosmarin wirkt belebend, kreislaufanregend und durchblutungsfördernd.
Pfefferminze wirkt kühlend, krampflösend und antibakteriell.
Kamille wirkt entzündungshemmend.
Melisse wirkt beruhigend und entspannend.

Für die Herstellung eines normalen Kräuter-Fußbades stellt man einen Liter sehr starken Tee her, den man anschließend dem Fußbad beigibt. Als Faustregel nimmt man die drei- bis 5-fache Menge Kräuter wie für einen Trinkttee. Je nach Droge oder Zusammensetzung der Teemischung gelten verschiedene Zubereitungsarten, die Ihnen gerne die Apothekenmitarbeiter erläutern.



EIN SERVICE VON

APOTHECUMplus+

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM