



Raus aus den Winterstiefeln

Eingesperrt in geschlossene Schuhe, haben sie uns die letzten Monate durchs Leben getragen. Viel Zeit haben wir ihnen nicht gewidmet, denn sie waren ja nicht sichtbar. Nun kommt der Frühling und wie jedes Jahr der erneute Auftritt **gepflegter Füße**.

Die Füße gehören zu den am stärksten beanspruchten Körperteilen. Täglich tragen sie, abhängig vom Körpergewicht, viel oder weniger Gewicht und sind auch für die Balance verantwortlich. Ganze 26 Knochen befinden sich in einem Fuß, beide Füße zusammen besitzen

etwa ein Viertel aller im menschlichen Körper befindlichen Knochen. Die tragende Rolle, in Bezug auf unser Körpergewicht, übernehmen vor allem die Ferse und die Zehenballen. Um das Gleichgewicht beim aufrechten Stehen und Gehen zu halten, sorgen die Fuß- und Beinmuskeln durch kleine Ausgleichsbewe-

gungen für eine gute Balance. An der Fußsohle und den Zehen befinden sich in besonders hoher Dichte die Sinneszellen für den Tastsinn. Die Füße müssen Belastung abfedern können. Aus diesem Grund liegt die Fußsohle nicht flach auf dem Boden auf, sondern spannt sich wie ein Gewölbe zwischen Ferse und Zehenbal-

len auf. Verantwortlich dafür sind die in jedem Fuß befindlichen längs- und querverlaufenden Muskeln, die durch permanente Spannung die Fußknochen zu einem Gewölbe zusammenziehen. Beim Auftreten, also unter Belastung, geben die Muskeln etwas nach, somit federt das Fußgewölbe das Körpergewicht perfekt ab. Die breite Plantarfaszie, die Sehnenplatte der Fußsohle, schützt nicht nur den Mittelfuß, sie hat eine Hauptrolle beim Gehen und Stehen und spannt sich beim Auftreten an. Sie liebt es im Übrigen mit der Faszienrolle massiert zu werden.

Den Füßen etwas Gutes tun ...

Genauso wichtig wie die tägliche Pflegeroutine des übrigen Körpers ist die Achtsamkeit gegenüber den Füßen. Nach einem langen Arbeitstag, Sport oder langen Wanderungen senden uns die Füße Signale, dass sie eine Ruhepause benötigen.

Heiße, lange Fußbäder stehen auf keinen Fall auf der Liste der Empfehlungen. Fußbäder trocknen die Haut aus, schützende Hautfette werden durch das Wasser entzogen. Die Nagelplatten der Fußnägel quellen auf. Hornhautfeile, Bimsstein und anderes Fußwerkzeug, um die erweichte Hornhaut nach dem Fußbad zu entfernen, sind sehr vorsichtig zu verwenden. Durch die Bildung von Hornhaut schützt sich die Haut gegen Druck. Wird hier zu viel und zu rabiät entfernt, reagiert die Haut mit verstärkter Hornhautbildung. Zudem besteht Verletzungsgefahr. Sanfter sind hornhautreduzierende Masken und Cremes. Masken sorgen für eine Ablösung der verhornten Hautschichten und reduzieren raue, trockene Haut und Hühneraugen. Durch die pflegenden Komponenten sorgt die Maske gleichzeitig für Feuchtigkeitzufuhr und somit für geschmeidige, zarte Füße. Über einen Zeitraum von mehreren Tagen lösen sich die stark verhornten Hautstellen, der Ablöseprozess erfolgt von ganz allein und sollte nicht durch grobe, mechanische Einwirkung gestört werden. Der volle Behand-

lungserfolg ist nach 14 Tagen sichtbar, die Wiederholung der Behandlung kann nach 30 Tagen erfolgen.

Hornhautreduzierende Masken enthalten verschiedene keratolytisch wirkende Säuren, wie Salicylsäure, Milchsäure oder Glycolsäure, außerdem häufig Fruchtextrikte mit enzymatischen Peeling-Eigenschaften. Als Feuchtigkeitsspender und um die Haut zu erneuern, findet man zum Beispiel Allantoin, Dexpanthenol, Vitamin E und Bienenhonig. Darüber hinaus können auch durchblutungsfördernde und desinfizierend wirkende ätherische Öle wie Rosmarin-, Edeltannen- oder Pinienöl enthalten sein.

Hornhautreduzierende Cremes befreien die Füße ebenfalls von Hornhaut, Schwielen und trockenen Stellen und verbessern ihren Feuchtigkeitzustand. Sie werden regelmäßig täglich angewendet, am besten das ganze Jahr über. Bereits nach vier Behandlungstagen zeigen sich erste Ergebnisse, nach sieben Tagen ist die Haut deutlich weicher und nach 14 Tagen ist der Erfolg deutlich zu sehen.

Hier wird häufig Harnstoff mit seinen feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften eingesetzt. Je höher der Urea-Anteil in einem Pflegeprodukt ist, desto besser die Wirkung gegen trockene Haut. Milchsäure, Salicylsäure oder Fruchtsäuren werden wegen ihrer keratolytischen Wirkung zugesetzt, Allantoin und Dexpanthenol sowie Ceramide oder Hyaluronsäure wegen ihrer hautregenerierenden Eigenschaften und der intensiven Feuchtigkeitzufuhr. Manchmal findet man auch einen Extrakt aus rotem Weinlaub, er soll die Mikrozirkulation verbessern. Gerne wird auch Sheabutter eingesetzt, sie repariert trockene und rissige Füße.

... und den Fußnägeln ebenfalls

Trockene, brüchige, verfärbte und spröde Fußnägel können mehrere Ursachen haben. Zum einen kann ein Nährstoffmangel vorliegen, aber auch ein Nagelpilz oder eine vermin-

derte Durchblutung der Nagelplatte können zugrunde liegen. Durch entsprechende Behandlung kann man die Fußnägel stärken, reparieren und mineralisieren, beispielsweise mit einem Nagelöl. Eine Nagelpilzbehandlung ist stets ein langwieriger Prozess, der konsequent durchgeführt werden muss, häufig ein halbes Jahr oder länger. Wichtig ist, dass der Betroffene die Strümpfe mit einem Spezialwaschmittel reinigt, da Pilze gegen Niedrigtemperaturen resistent sind.

Die Verwendung von farbigem Nagellack sollte niemals ohne Unterlack erfolgen, ansonsten können Nagelverfärbungen auftreten. Hohlräume an der Innenseite der großen Fußnägel treten oft durch zu enges Schuhwerk auf, dies führt zu einer Minderdurchblutung der Nagelplatte in diesem Bereich, da der zweite Zeh stark auf die Nagelplatte des großen Zehs drückt. Hier schafft das tägliche Tragen eines Zehentrenners schnelle und unkomplizierte Abhilfe. ■

*Sandra Holzhäuser,
PTA und Kosmetikerin*

Warum haben Frauen öfter kalte Füße?

Hauptursache ist der Unterschied an Muskelmasse zwischen Männern und Frauen. Im Verhältnis zum Körpergewicht haben Männer fast doppelt so viel Muskelmasse wie Frauen. Und Muskeln produzieren Wärme, die sich im Körper verteilt. Männer haben auch ein anderes Verhältnis zwischen Körpervolumen und Körperoberfläche, wodurch die Wärme nicht so schnell abgegeben wird. Der weibliche Körper konzentriert sich häufiger auf das Wesentliche, nämlich die inneren Organe und den Kopf. Dann wird die Versorgung der Extremitäten, also Hände und Füße heruntergefahren. Dies stellt keine Gefahr dar, ist aber unangenehm, vor allem beim Einschlafen.

Mehr dazu auf Seite 88.