



Zum Vorzeigen schön

Waschen, Peelen, Cremen – spätestens wenn die **Füße** wieder ans Tageslicht dürfen, wird es Zeit für mehr Pflege. Auch Apotheken können eine Fülle von wirksamen Pflegeprodukten und Werkzeugen bereithalten.

Körperpflege hört für viele Menschen leider bei den Beinen auf. Die Füße werden – wenn überhaupt – beim sporadischen Eincremen nach der Dusche stiefmütterlich mit Körperlotion benetzt. Das Resultat ist mit dem Start der Saison für offene Schuhe für jeden sichtbar: stark verhornte, rissige Fersen, trockene und schuppige Haut. Manche Kundinnen lackieren jetzt ihre Fußnägel – schaut man aber auf die Fersen, herrscht hier Pflegedürre. Kurzum es wird Zeit für eine Extraportion Aufmerksamkeit.

Rundum gepflegt in 30 Minuten Viele Kunden gehen jetzt einmal im Monat zur Fußpflege. Im Grunde funktioniert das auch zu Hause. Denn heute gibt es so viele gute und wirksame

Produkte und hilfreiche Werkzeuge jenseits von Hornhautobel und Nagelknipser, mit denen heimische Fußpflege zum Kinderspiel wird. Das Apothekensortiment hat hier einiges zu bieten. Wer regelmäßig pflegt, braucht alle zwei bis drei Wochen lediglich eine halbe Stunde, um die Füße von den Spuren des Alltags zu befreien.

Vorsicht Rutschgefahr Für die Extraportion Zuwendung und damit Hornhaut besser, schneller und leichter entfernt wird, empfehlen Sie zunächst ein Fußbad. Eine Wassertemperatur von 37 Grad ist optimal. Ins Badewasser passen Badekristalle, Brausetabs oder Fluids. Frische verleihen Zusätze mit Rosmarin, Zitronengras, Minze oder Thymian. Totes Meer- und Solesalz, Aloe Vera, Urea sowie Latschenkie-

fer- und Rosmarinöl pflegen bereits beim Baden. So angenehm ein Fußbad auch ist, nach zehn Minuten sollte es beendet sein, damit die Haut nicht zu stark aufweicht. Spezielle Fußpeelings erleichtern es abgestorbene Hautschüppchen zu lösen. Dazu eignen sich beispielsweise Körperpeelings sowie spezielle Fußpeelings. Hier gibt es Produkte mit und ohne Lipidanteil. Teilweise ist der Ölgehalt dieser Produkte sehr hoch. Wer zum Beispiel in der Dusche peelen möchte, sollte hier vorsichtig sein, denn durch fett-haltige Peelings besteht erhöhte Rutschgefahr.

Blitzschnell erledigt mit passendem Werkzeug Anstelle eines Peelings bieten sich Bimssteine, Bimsschwämme sowie Feilen mit unterschiedlicher Körnung an. Bevor sie

zum Einsatz kommen, empfehlen Sie Ihren Kunden die gebadeten Füße komplett – auch zwischen den Zehen – gründlich abzutrocknen. Das ist nach jedem Kontakt mit Wasser wichtig, damit hier keine feuchten Areale entstehen, in denen sich Pilze entwickeln können. Wenig empfehlenswert für den Hausgebrauch sind Hornhautobel. Auf trockener Haut können sie leicht zu Schnittwunden führen. Bei weicher Hornhaut nach dem Bad besteht die Gefahr, dass zu viel weggehobelt wird und auch hier Verletzungen entstehen. Profis verwenden sie zur Fußpflege. Sie kennen sich damit aus, wissen genau wieviel sie damit entfernen können und haben ihre Füße komplett im Blick. Eine ultraschnelle Möglichkeit Hornhaut ganz nebenbei loszuwerden, bieten elektrische Hornhautentferner. Es gibt sie in unterschiedlichen Preisklassen, hier lohnt es sich in ein Markenprodukt zu investieren, weil die Ergebnisse meist besser sind. Die batterie- oder akku-

betriebenen Entferner arbeiten mit auswechselbaren Rollen unterschiedlicher Körnung. Diese Geräte haben zwei Geschwindigkeitsstufen und können trocken oder nass angewandt werden. Das Entfernen damit ist weitaus einfacher, meist auch effektiver und schneller, als beim manuellen Entfernen. Empfehlen Sie elektrische Hornhautentferner nur zur Anwendung auf gesunden Füßen, bei schlechter Durchblutung und Diabetes sind sie nicht geeignet. Nach jeder Anwendung sollten die Behandlungsrollen unter warmem Wasser gewaschen und anschließend getrocknet werden.

Wie Phoenix aus der Asche
Es gibt unzählige Wege Hornhaut loszuwerden, auch mit

Schälcremes und -salben. Sie enthalten zum Beispiel Salicylsäure zur Entfernung überschüssiger Hornhaut. Schnelle Wirkung bieten spezielle Masken in Form von Socken. Sie entfernen, in einem kontinuierlichen Schälprozess über rund zwei Wochen überschüssige Hornhaut, ohne manuelles Zutun. Verantwortlich dafür ist eine Kombination aus Salicylsäure, Fruchtsäuren und Pflanzenextrakten. Zur Anwendung dieser Masken die Füße waschen, gründlich trocknen und Nagellack entfernen. Socken anziehen, fixieren und eine bis anderthalb Stunden anbehalten. Damit keine erhöhte Rutschgefahr entsteht, empfehlen Sie Ihren Kunden darüber Anti-Rutsch-Socken zu tragen, so ist Bewegungen problemlos möglich.

Nach der Einwirkzeit Füße gründlich mit Wasser und Seife waschen und trocknen. Die Abschuppung beginnt im Schnitt nach drei Tagen und kann bis zu zwei Wochen dauern. Während dieser Zeit ist es besonders wichtig, die Füße täglich mit speziellen Cremes oder Schäumen einzucremen. Denn durch die Anwendung mit Salicyl- und Fruchtsäure kann die Haut zu stärkerer Trockenheit neigen. Bei Kunden mit Diabetes, Durchblutungsstörungen oder Nierenfunktionsstörungen sind solche Produkte nicht geeignet. Ist das Grundpflegeprogramm erfolgreich gemeistert, reicht es Füße einmal täglich mit Fußcreme zu pflegen. Wer das immer wieder vergisst, kann sich mit einem Ritual daran erinnern: Creme oder Schaum ans

WC stellen. Beim Toilettengang vor dem Schlafengehen Füße eincremen. Produkte mit Urea, Glycerin oder Aloe Vera versorgen die Haut mit allem, was sie braucht. So haben weder Druckstellen noch Hornhaut große Chancen sich übermäßig auszubilden.

Füße mögen es aber auch in Bewegung zu bleiben. Empfehlen Sie deshalb im Sitzen immer wieder kurz die Füße nach rechts und links kreisen zu lassen sowie nach oben und unten zu bewegen. Und vielleicht mal beim Zähne putzen die Balance auf einem Bein halten – zur Stärkung der Muskulatur. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
Freie Journalistin*

Anzeige



Bionorica®

Blasenentzündung*?

Canephron® Uno

mit der 4-fach Wirkung

- ☞ schmerzlindernd^{1,2}
- ☞ krampflösend^{1,3}
- ☞ bakterienausspülend⁴
- ☞ entzündungshemmend^{1,2}

Nur 3 x 1 Dragee täglich**



Neue Wirksamkeitsstudie⁵:
Canephron® auf Augenhöhe
mit Antibiotikum!

Die einzigartige pflanzliche Dreierkombination

*Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.

**im Vergleich zu 3 x 2 Dragees täglich bei der Behandlung mit Canephron® N Dragees. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent. ¹ Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten. ² Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro und antiphlogistische und antinotozipe Eigenschaften in vivo nachgewiesen. ³ Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt. ⁴ Antiadhäsive Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro nachgewiesen. Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird vermindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt. ⁵ Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368. ⁶ Die Studie wurde mit Canephron® N Dragees durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees • Zusammensetzung: Canephron® Uno: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (Centaurium erythraea Rafin s.l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (Levisticum officinale Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (Rosmarinus officinalis L., folium) 36 mg, Canephron® N Dragees: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg, Sonstige Bestandteile Canephron® Uno/Canephron® N Dragees: Tablettenkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers). Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E 172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K 30, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E 101), Talkum, Titandioxid (E 171). Anwendungsgebiete: Canephron® Uno: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® N Dragees: Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengriß. Hinweis: Canephron® Uno und Canephron® N Dragees sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel, die ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert sind. Gegenanzeigen: Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile; keine Anwendung bei Magengeschwüren; keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Während der Stillzeit soll Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht angewendet werden. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharose-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Stand: 04|18