

# Nehmen Sie die Füße in die Hand

**Die Füße leisten täglich Schwerarbeit. Darum haben sie es auch verdient, ab und zu verwöhnt zu werden. Zum Beispiel durch Fussbäder, Cremes oder einer Massage.**

Eigentlich können sie einem leidtun. Den ganzen Tag laufen, gehen oder joggen wir auf und mit ihnen herum, zwingen sie in enge Schuhe und ärgern uns, wenn sie sich durch Schmerzen bemerkbar machen: die Füße. Im Schnitt umrundet ein Mensch in seinem Leben distanzmässig zu Fuss rund viermal die Erde. Faktoren wie Übergewicht, falsche Schuhe oder zu wenig Pflege können die Schwerarbeiter jedoch strapazieren und zu verschiedenen Beschwerden führen. **Katrin Fries** von der Drogerie Salute in Langenthal (BE): «Dass mit der Fussgesundheit etwas nicht stimmt, zeigt sich in Form von akuten bis hin zu chronischen Schmerzen.» Damit Ihre Füße in Topform bleiben, sollten Sie achtsam mit ihnen umgehen und sie richtig pflegen.

## Ein Fussbad entspannt

«Abgestorbene Hautschuppen lassen sich am besten mit einem Peeling entfernen», sagt die Drogistin. In Peeling-Cremes befinden sich meist kleine Körner, die beim Einmassieren die alten Hautschuppen abtragen und so für geschmeidige Haut sorgen. Mit einem Bimsstein oder einer speziellen Creme mit Urea lässt sich die Hornhaut geschmeidig machen. «Auch die Schüssler-Salz-Salbe Nr. 1 & 11 trägt dazu bei, die Haut wieder weich zu machen», sagt Katrin Fries. «Es empfiehlt sich, diese während mindestens eines Monats täglich an der betroffenen Stelle einzureiben.» Oder kaufen Sie sich ein spezielles Gerät, das die Hornhaut sanft und effektiv abträgt.

Um die Füße für die Nagelpflege vorzubereiten, empfiehlt sich ein warmes Fussbad mit Teebaumöl. «Bei brennenden und geschwollenen Füßen können Extrakte aus Minze, Melisse und Lavendel beruhigend und abschwellend wirken»,

sagt Fries. Wohltuend ist ein Fussbad mit ein paar Tropfen Rosenöl. Bei kalten Füßen leistet Rosmarin gute Dienste. Er fördert die Durchblutung und wärmt.

## Massieren Sie Ihre Füße

Die Fussnägel können Sie mit einem speziellen Knipser (von aussen zur Mitte knipsen) gerade kürzen. Optimal ist die Länge der Nägel, wenn sie genau mit dem Ende der Zehen abschliessen. Die Ecken an den Rändern können Sie mit einer Feile etwas abrunden, damit die Nägel nicht einwachsen. Danach empfiehlt es sich, die Füße mit einer reichhaltigen Fusscreme oder einem Körperpflegeöl zu massieren (siehe Kasten). «Am besten ist es, jeden Abend die Füße mindestens fünf Minuten zu

massieren. Das fördert die Durchblutung und entspannt», rät die Drogistin.

Bewegung ist für die Gesunderhaltung der Füße das A und O. Am besten sind Sie barfuss unterwegs, denn der Wechsel von verschiedenen Unterlagen (Kies, Sand, Waldboden usw.) massiert den Fuss und härtet ihn ab. «Durch die regelmässige Bewegung wird der Fuss trainiert und erträgt hohe Belastungen besser.»

Die Gesundheit der Füße hängt von vielen Faktoren ab. Ein Grund für die Entstehung von Schmerzen kann Übergewicht sein. Es kann zu einem Plattfuss und zu Folgeschmerzen an Knien, Rücken und Hüften führen. Aber auch ungeeignetes Schuhwerk



## So massieren Sie Ihre Füße gesund

**Bereithalten:** Frotteetuch, Massageöl/Creme, warme Socken und eventuell eine Decke.

**Ausgangsposition:** Fuss auf das gegenüberliegende Bein legen. Zu Beginn Fuss und Unterschenkel mit Massageöl einreiben.

1. Streichen Sie mit sanftem Druck mit Daumen und Zeigefinger vom Zehengrundgelenk bis hin zur Zehenspitze. Danach ziehen Sie mit Daumen und Zeigefinger die «Zehenschwimmhäute» zwischen den einzelnen Zehen. Je dreimal.
2. Massieren Sie mit der Daumenkuppe direkt unterhalb des Fussballens einen etwa Fünflieder grossen Kreis. Mehrmals wiederholen.
3. Umfassen Sie mit beiden Händen die Fusskanten, die Daumenkuppen liegen am zuvor massierten Ausgangspunkt. Ziehen Sie mit leichtem Druck beide Daumenkuppen gleichzeitig Richtung Ferse. Dreimal wiederholen.
4. Halten Sie den Fuss mit der unten liegenden Hand. Ziehen Sie mit drei Fingern der oben liegenden Hand das Fussinnengewölbe vom Grosszehengrundgelenk bis zum Fersenbeginn. Fünfmal wiederholen.
5. Massieren Sie mit der unteren Hand die ganze Ferse mehrmals mit festem Druck kreisend. Führen Sie in der Fersenrube kleine kreisende Bewegungen aus.
6. Massieren Sie Aussen- und Innenknöchel synchron kreisend mit den Fingern und streichen Sie danach die Achillessehne von der Ferse Richtung Wade aus. Mehrmals wiederholen. Kreisen Sie abschliessend mit dem Fuss dreimal nach links und dreimal nach rechts.



Fussmassagen können wahre Wunder wirken.

kann für Fussprobleme verantwortlich sein. Durch zu enge Schuhe können Schmerzen wie auch Veränderungen im Nagelwachstum entstehen. «Meist sind davon die Zehennägel der grossen Zehen betroffen», sagt Katrin Fries, Naturheilpraktikerin mit Ausbildung in Fussreflexzonenmassage und Lymph-

drainage. Auch Hühneraugen sind ein Symptom kranker Füße. Die verhornte Stelle mit festem Kern kann sehr schmerzhaft werden. Mit Hühneraugenpflaster lassen sich diese jedoch relativ einfach entfernen.

Text: Silvia Stähli-Schönthaler / Foto: fotolia.com

### Fussreflexzonenmassage

Die Fussreflexzonenmassage basiert auf der Idee, dass jedes Organ im Körper über eine bestimmte Reflexzone «ansprechbar» ist. Drogistin Katrin Fries ist Naturheilpraktikerin mit Ausbildung in Fussreflexzonenmassage und Lymphdrainage. Sie erklärt: «Das Stimulieren dieser Druckpunkte aktiviert Energien, die einen Regenerationsimpuls an das entsprechende Organ senden. Eine Massage der Fussreflexzonen setzt heilsame Impulse in Gang.» Sie können für eine Fussreflexzonenmassage zu einem Profi gehen oder die Technik in einem Kurs selber lernen.

**Infos:**  
[www.fussreflexzonenmassage.ch](http://www.fussreflexzonenmassage.ch)



## Balsam für Ihre Füße

**deo**  
 zum Deodorieren und Erfrischen

**activ**  
 zum Erfrischen und Beleben

**relax**  
 zum Entspannen und Pflegen

