

Die wichtigsten Fußpflegeassistenten bei Blasen & Co.

Meilenweit gehen ohne Blasen

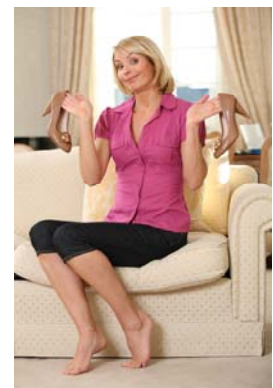
Im Frühling werden die Socken verbannt und nicht nur Sie, sondern auch Ihre Füße sind jetzt öfter an der frischen Luft. Zum neuen Frühlingsoutfit werden die passenden Schuhe gekauft. Lässig, sportlich oder elegant sollen sie in erster Linie sein. Dabei vergisst mancher Träger die eigentliche Funktion seiner Schuhe: Sie sollen den Menschen tragen – und das möglichst komfortabel.

Auf Schritt und Tritt

Das Bundesministerium für Gesundheit fand heraus, dass eine Rezeptionistin im Durchschnitt etwa 1.200, ein Manager 3.000, eine Hausfrau mit Kindern 13.000 und ein Postbote 18.000 Schritte pro Tag geht. Bewegung ist wichtig, notwendig, gesund und sollte nicht durch Blasen an ihren Füßen zur Qual werden.

Mit diesen Tipps laufen Sie Ihren Blasen davon:

- **Kaufen Sie neue Schuhe** möglichst am Nachmittag - morgens sind die Füße häufig kleiner, abends hingegen geschwollen.
- **Der Schuh sollte etwa eine Daumenbreite** länger sein als der Fuß, da man diesen Platz zum Abrollen des Fußes benötigt. Bei Schuhen mit Absatz wird weniger Platz zum Abrollen benötigt.
- **Extra-Tipp:** Pflegen Sie Ihre Haut bevor Sie neue oder nicht ganz so bequeme Schuhe anziehen, mit einem Anti-Blasen-Stick (z.B. von Compeed, Apotheke). Ein farbloser Gleitfilm auf Pflanzenölbasis minimiert die Reibung auf der Haut und beugt so der Blasenbildung vor.
- **Schuhe sollten luftdurchlässig sein.** Das ist vor allem bei Leder und atmungsaktiven Sympatex-Materialien gegeben.
- **Probieren Sie stets beide Schuhe an,** denn die Füße der meisten Menschen sind nicht identisch.



- **Setzen Sie auf Entlastung durch richtige Fußgymnastik**, um die Füße elastisch zu machen und dem Fußgewölbe Kraft zu geben, wie z.B.:
 - Laufen auf den Zehenspitzen
 - Versuchen, mit den Zehen nach Gegenständen zu greifen

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere