

Wandern – aber richtig!

Gut zu Fuß mit Compeed

Das Wandern ist schon lange nicht mehr nur des Müllers Lust. Wanderurlaub liegt voll im Trend, seit sich eine wachsende Zahl von Freizeitsportlern auf die eigenen Beine als natürlichstes Fortbewegungsmittel besinnt. Und in der Tat gibt es wohl kaum eine bessere Möglichkeit, um gesunde Bewegung mit unmittelbarem Naturerleben zu verbinden.

Vorbereitung ist alles

Für die richtige Fußbekleidung muss allerdings im Vorfeld unbedingt gesorgt sein, denn andernfalls kann das Vergnügen rasch in Qual umschlagen. Wer sich mit unpassendem Schuhwerk und schlecht sitzenden Socken auf den Weg macht, riskiert schmerzhafte Blasen, Druck- und Scheuerstellen – und somit das vorzeitige Ende der geplanten Tour.

Feuchtigkeit begünstigt Blasen

Zu den wesentlichsten Voraussetzungen, um Blasenbildung vorzubeugen, gehören trockene Füße, denn Nässe weicht die Hornschicht auf. Die Wandersocken sollten deshalb Feuchtigkeit absorbieren. Wanderprofis empfehlen, dünne Socken aus Seide oder Kunstfaser direkt auf der Haut zu tragen und darüber ein Paar aus dicker Wolle zu ziehen. Die Schuhe sollten ein griffiges Profil haben, den Knöchel zuverlässig stützen und an keiner Stelle drücken. Es ist ratsam, sie rechtzeitig vor der Tour einzulaufen.

Erste Hilfe gegen Blasen

Zur Vorbeugung gegen übermäßige Reibung gibt es außerdem praktische Anti-Blasen-Sticks auf Pflanzenölbasis (z.B. Compeed, erhältlich in Apotheken). Sie bilden auf den besonders beanspruchten Stellen der – noch heilen – Füße einen schützenden Gleitfilm. Und wenn bereits Blasen vorhanden sind? Dann dürfen sich all diejenigen glücklich schätzen, die spezielle Hydrocure-Blasenpflaster (z.B. von Compeed) im Marschgepäck haben. Diese nehmen die körpereigene Feuchtigkeit der Blase auf und bilden so ein angenehmes Schutzpolster. Der Druck wird sofort vermindert. Die Wunde kann geschützt und schmerzfrei abheilen.

Yupik PR GmbH
Ansprechpartner: Angela Steere
Telefon: 0221 – 130 560 60

