

PFLEGE- UND TRAININGSTIPPS FÜR DIE FÜSSE

# DAMIT SIE UNS NOCH MEILENWEIT TRAGEN

Unsere Füße leisten enorm viel. Sie tragen uns durch unser Leben! Doch solange alles in Ordnung ist, nehmen wir sie kaum wahr und kümmern uns zu wenig um sie. Meistens tun wir es erst dann, wenn es Probleme gibt. Viele davon lassen sich durch regelmäßige Pflege und Training vermeiden.

## Schwerstarbeit

Im Laufe eines Tages werden unsere Füße mit bis zu **1.000** Tonnen belastet.

Durchschnittlich läuft ein Mensch im Leben rund

**120.000**

Kilometer – also **dreimal** um die Erde.



Einen Erklärfilm zur Fusspflege und weitere Informationen finden Sie im E-Magazin: [mehr.bghw.de/fusspflege](http://mehr.bghw.de/fusspflege)



## So halten Sie Ihre Füße fit



### 1. Einbeinstand

Auf weichem Boden oder im Sand stehen Sie abwechselnd 20-30 Sekunden auf jedem Bein. Das stärkt die Fußgelenke.



### 2. Fersenheber

Heben Sie Ihre Fersen und versuchen Sie, auf den Zehenspitzen zu bleiben. Noch anspruchsvoller wird es einbeinig oder auf instabilem Untergrund.



### 3. Zehen spreizen

Trainieren Sie Ihr Fußgewölbe, indem Sie Ihre Zehen vorsichtig seitlich auseinanderziehen.



### 4. Außen- und Innenkante

Stehen Sie 20-30 Sekunden auf der Außenkante Ihrer Füße. Dann versuchen Sie, nur auf dieser Kante zu gehen. Wiederholen Sie dies auf der Innenkante – ideal beim Zähneputzen!



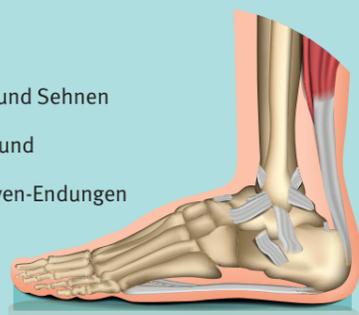
### 5. Mit kleinen Helfern

Spaßige Übungen für starke Füße:

- Heben Sie Stifte mit Ihren Zehen auf.
- „Fressen“ Sie ein Handtuch mit Ihren Zehen.
- Rollen Sie einen Ball unter Ihrem Fuß für 20-30 Sekunden. Dann wechseln Sie den Fuß.

## Komplexer Aufbau

- 26 Knochen
- 27 Gelenke
- 32 Muskeln und Sehnen
- 107 Bänder und
- 1.700 Nerven-Endungen



## So pflegen Sie Ihre Füße richtig



• **Nägel:** Feilen Sie Ihre Fußnägel einmal pro Woche, um eingewachsene Nägel zu vermeiden. Schneiden Sie sie nicht zu kurz. Das schützt das Nagelbett und verhindert dickere, sprödere Nägel.



• **Hornhaut:** Reduzieren Sie Hornhaut mit Fußcreme oder lassen Sie sie professionell entfernen. Aber nicht zu viel entfernen, denn der Fuß braucht eine gewisse Schutzschicht.



• **Hühneraugen:** Vermeiden Sie zu enge Schuhe oder hohe Absätze, um Druck und Reibung zu verhindern. Behandlungsoptionen sind Tinkturen und Hühneraugenpflaster.



• **Entzündungen:** Bei leichten Entzündungen behandeln Sie die Stelle mit seifenhaltigem Fußbad und entzündungshemmenden Produkten.



• **Medizinische Fußpflege:** Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Füße selbst zu pflegen, sollten Sie regelmäßig eine medizinische Fußpflegepraxis aufsuchen.



• **Diabetes:** Bei Diabetes besteht ein erhöhtes Risiko für Fußprobleme. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



• **Anschwellende Füße:** Kühles Fußbad, Fußgymnastik, Massage, regelmäßiges Eincremen und Hochlegen der Füße helfen bei geschwollenen Füßen.

## Weitere Infos

Die Füße werden ein Leben lang durch viele äußere Einflüsse belastet:

- **unbequeme Schuhe**
- **Belastungen im Beruf**
- **Extremsport**

Im Alter lässt die Muskulatur im Fuß nach. Wenn mit den Füßen etwas nicht stimmt, kann das Auswirkungen auf den ganzen Körper haben.