



Fußschweiß verhindern

Ein unangenehmes Problem, das nicht nur die Nase stört: Fußgeruch.

Durch übermäßiges Schwitzen weicht die Haut an den Füßen auf, Erreger können so leichter eindringen, die Gefahr einer Pilzinfektion steigt. Experten raten

deshalb zur Fußpflege mit speziellen Fußcremes und -deos mit Zinkoxid. Auch gerbsäurehaltige Fußbäder können das Leiden lindern. Ebenfalls wichtig: Dieselben Schuhe nicht zwei Tage hintereinander tragen, und nur Schuhwerk aus Leder verwenden.

Fuß- und Handpflegepraxis SABINE FUHR

Fußpflege · Fuß Spa · Fußfrench
Reflexzonenmassage · Handpflege

Professionelle Maniküre · Paraffinbehandlungen
Verkauf von Pflegeprodukten und Fingernagelkosmetik
Mobile Fußpflege

Termine nach Vereinbarung.

Sonnenhang 7-9 · 65326 Aarbergen-Hausen
Telefon 06120/9799638 · Mobil 0157/83557431
e-mail: info@binnis-lifestyle.com

**Ab sofort in neuen,
ebenerdigen Räumlichkeiten!**



Spiegel des Körpers

Füße tragen uns von A nach B und geben uns Standfestigkeit. Sie beeinflussen zum einen die Körperhaltung und damit auch die Gesundheit eines Menschen. Zum anderen verraten sie einiges über seine Persönlichkeit. Unser Auftritt und wie wir uns anderen gegenüber präsentieren, wird auch durch unsere Füße und Beine beeinflusst.

Wie wir sie halten oder bewegen, ist Teil der nonverbalen Kommunikation:

Auch der Gemütszustand eines Menschen lässt sich an den Füßen erkennen. Für Selbstvertrauen spricht ein fester Stand auf den Fersen. Ist das Gewicht auf die Vorderfüße verlagert, hat es ein Mensch eilig.

Die Fußstellung beim Gehen deutet darauf hin, wie jemand im Leben vorwärts kommt: Watschelt er mit den Zehenspitzen nach außen, könnte seine persönliche Entwicklung behindert sein. Int-

rovertierte Personen haben oft nach innen gerichtete Füße.

Ganzheitsmediziner schauen sich die Fußsohlen ganz genau an. Sie sprechen davon, dass Körper, Geist und Seele an den Füßen bestimmten Regionen zugeordnet werden können.

Füße können aber nicht nur unsere psychischen Befindlichkeiten verraten, sondern auch auf körperliche Störungen hinweisen. Sie gelten als Landkarte des Körpers. Jedem Teil des Körpers entspricht eine Zone am Fuß, die beispielsweise auch bei der Reflexzonenmassage genutzt werden. Mit leichtem Druck auf diese Punkte wird Einfluss auf die entsprechenden Organe genommen und werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Ist ein Organ oder ein Körperteil krank, dann reagiert auch die entsprechende Stelle am Fuß mit Hautveränderungen oder Schmerzpunkten an der Sohle.

26. Juni: Tag des Fußes

Am letzten Mittwoch im Juni ist Tag des Fußes. Die Füße verdienen es, beachtet zu werden, legen sie doch im Laufe eines Lebens tausende von Kilometern zurück. Um die Belastung bewältigen zu können, ist eine komplexe Struktur nötig: 26 Knochen sind über 33 Gelenke miteinander verbunden. Dazu kommen 100 stabilisierende Bänder und 20 Muskeln mit starken Sehnen sowie eine Vielzahl von Blutgefäßen und Nerven. Gesunde Füße benötigen Pflege, und diese beginnt mit der sorgfältigen Reinigung. Um die Haut nicht aufzuweichen, genügt ein tägliches fünfminütiges warmes Fußbad. Damit ist die

Hornhaut so gut vorbereitet, dass man sie mit einem Bimsstein abreiben kann. Nach dem Bad müssen die Füße gut abgetrocknet werden - vor allem zwischen den Zehen. Eine rückfettende Creme macht die rauen Stellen wieder geschmeidig. Das Fußbad weicht auch die Fußnägel auf, so dass sie geschnitten werden können. Etwa alle drei Wochen sind sie an der Reihe und werden gerade, aber nicht zu kurz abgeschnitten. Gesunde Füße benötigen ein trockenes und warmes Fußklima sowie viel Luftaustausch. Daher sind Strümpfe und Schuhe aus Naturmaterialien empfehlenswert - genau wie häufiges Barfußlaufen.



Foto: Gehwol

Gehen Sie regelmäßig zur Fußpflege –
es steigert Ihr Wohlbefinden
und ist gut für Ihre Füße.

Füße brauchen Pflege

Eine Studie im Auftrag von Fuß-Spezialist Scholl hat ergeben, dass Frauen ihr Gesicht sechs Mal häufiger pflegen als ihre Füße. Diesem Missstand kann man anlässlich des anstehenden „Feiertags“ für Füße gleich mit einem ausgiebigen Pflegeprogramm entgegenwirken.

Für das Peeling Meersalz mit Olivenöl vermengen. Es entfernt abgestorbene Hautschüppchen und ist nach einem anstrengenden Tag im Büro genau das Richtige. Vorsichtig einmassieren und mit lauwarmem Wasser abspülen, schon kann es mit dem Fußbad losgehen.

Warmes Wasser mit einem halben Liter Milch vermischen und entspannen ist jetzt angesagt. Doch nicht zu lange „dümpeln“, sonst wird die Haut zu stark ausgetrocknet.

Wer unter rissigen Füßen leidet, ist mit speziellen Schrunden-Salben gut beraten. Nach dem Fußbad einmassieren und Socken darüber anziehen, damit die pflegenden Wirkstoffe besonders gut eindringen können.

Besonders zur heißen Jahreszeit sind „Body Sprays“ ideal. Wer unter dem berühmten „Schweißfuß“ leidet, kann mit verschiedenen Deos Abhilfe schaffen.

Problemzone Fuß?

Konsultieren Sie den Fachmann!