

OPTIMALE FUSSPFLEGE



10 Pflege-Tipps mit Checkliste zur täglichen Fußpflege



- 1** Baden Sie täglich Ihre Füße in lauwarmem Wasser (max. 37 °C), jedoch nicht länger als 5 Minuten! Verwenden Sie dabei eine milde Seife.
- 2** Trocknen Sie die Füße mit einem weichen Handtuch oder Einmal-Handtuch sorgfältig ab. Vergessen Sie dabei nicht die Zehenzwischenräume!
- 3** Behandeln Sie Schwielen und Hornhaut nur mit einem Natur-Bimsstein, niemals mit Hornhautraspeln und scharfen Klingen! Bürsten und Massagehandschuhe können Hautreizungen verursachen.
- 4** Feilen Sie Ihre Fußnägel immer gerade. Verwenden Sie keine Schere, da dadurch zu große Verletzungsgefahr gegeben ist.
- 5** Sollten Hühneraugen, eingewachsene Nägel oder starke Schwielen vorhanden sein, so lassen Sie sich diese von einem medizinischen Fußpfleger entfernen!
- 6** Cremen Sie Ihre Füße immer gut ein, lassen Sie die Zehenzwischenräume dabei aus.
- 7** Laufen Sie niemals barfuß, dadurch können Verletzungen vermieden werden!
- 8** Wechseln Sie täglich die Strümpfe und achten Sie auf faltenfreien Sitz! Socken oder Strümpfe aus Wolle oder mit hohem Baumwollanteil sind zu bevorzugen.
- 9** Untersuchen Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen immer auf Fremdkörper!
- 10** Achten Sie darauf, dass die Schuhe gut passen und nicht drücken!



CHECKLISTE

Kontrollieren Sie Ihre Füße immer von allen Seiten. Mit Hilfe eines Spiegels können Sie die Fußunterseite gut betrachten.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ist der Fuß geschwollen? | <input type="checkbox"/> Hat der Fuß Hornhautschwielen oder Hühneraugen? | <input type="checkbox"/> Sind die Nägel verdickt oder verfärbt? |
| <input type="checkbox"/> Fühlt sich der Fuß warm an? | <input type="checkbox"/> Ist die Haut verändert oder verfärbt? | <input type="checkbox"/> Ist ein Nagel eingewachsen? |
| <input type="checkbox"/> Sehen Sie Druckstellen oder Blasen? | <input type="checkbox"/> Gibt es kleine Wunden, Risse oder Kratzer? | <input type="checkbox"/> Ist die Haut in den Zehenzwischenräumen weißlich verfärbt (Pilzinfektion)? |