

# Happy Feet!

Our poor feet! We stuff them in shoes that are too tight, let them get dry and cracked, and we only take care of them when it's too late! Our feet carry our weight and put up with **uncomfortable** shoes.

**A**t this time of the year, when our feet tend to dry out because of being in heavy winter shoes and thick socks every day, is a time to use **moisturizing** products. Prevention is better than cure and we should never let it get so far that we have to use specialist products for cracked skin on our heels. The best place to go for expert help is the pharmacy.

**Female Pharmacy customer:**  
Hello, I was wondering if you could help me.  
PTA: Hello. What can I do for you?

**We are heading off to the sun for our Easter holidays and I tried on some summer foot wear yesterday. My feet are really dry and even cracked in some places.**  
Oh, that's not unusual at this time!

**Luckily, it's still a good few weeks to Easter and I hope to get my feet "sandal-fit" before we go.**

I assume that your **heels** are especially affected.

**Yes, you are right there!**

We have this excellent **ointment** for cracked heels. I would recommend using a **pumice stone** before applying. This will help reduce the **calluses** on your heels and also on the **balls of your feet** under your toes.

**How often should I apply the ointment?**

To begin with, I would say mornings and evenings. It's a good idea to use the pumice stone after showering, as it is easier to remove the dry skin then. After that I would apply the ointment to the affected areas and put on cotton socks. It's a good idea to repeat the process before going to bed and again wear cotton socks.

**Good, thank you. What actually causes the calluses?**

There are lots of causes really. One of the main ones is wearing shoes that put repeated **pressure** and **friction** on parts of the foot. The parts most affected are the heels and the balls of the foot. The friction and pressure cause the skin to die and form a hard protective covering in that area, which then leads to the formation of calluses.

**I see. Are there any other causes?**

Certainly! Wearing shoes that are too tight, or socks that don't fit and **bunch up** and cause pressure, high-heels are the main cause for calluses on the underside of the toes, even wearing shoes that are too loose and cause friction are all causes of hard skin on the feet.

**I didn't know that! We are heading off to La Palma, in the Canary Islands.**

Oh how nice! It's beautiful. It's quite steep in a lot of places though. Were you thinking of **hiking**?

**Yes, it's one of the main reasons that we are going there. It's the combination of sunshine and mountains. I wanted to take sandals with me for the town and going to restaurants, that kind of thing.**

Did you think of taking **blister plasters** and disinfectant with you?

**No, we didn't. That's a good idea! Can you recommend anything?**

This small bottle of antiseptic solution and these blister plasters are really excellent. The plasters help the healing process by acting like a new skin on the affected area.

**Good! I think that's it, you have been a great help. Thank you so much!** ■

*Catherine Croghan,  
Lecturer in English and native speaker*

## VOCABULARY

cracked	rissig
uncomfortable	unbequem
moisturizing	befeuchtend
heels	Fersen
ointment	Salbe
pumice stone	Bimsstein
calluses	(hier) Hornhaut
balls of the feet	Fußballen
pressure	Druck
friction	Reibung
bunch up	zusammen drücken
hiking	Wandern
blister plasters	Blasenpflaster

# Rückenschmerzen? Der Wirkstoff aus der Chili hilft doppelt!

Der Rücken tut weh, der Nacken ist verspannt, es zieht im Kreuz – diese Probleme kennen sowohl jüngere als auch ältere Menschen aus leidvoller Erfahrung. Die bewährte Beratung: Empfehlen Sie Ihren betroffenen Kunden die natürliche Wärmewirkung aus dem ABC Wärme-Pflaster Capsicum.

Das Arzneimittel entfaltet mit dem Wirkstoff aus der Chilischote eine Doppelwirkung – es blockiert den Schmerz und entspannt durch Wärme. Damit hilft das ABC Wärme-Pflaster effektiv und langanhaltend bei Muskelschmerzen und Verspannungen.

Direkt auf das schmerzende Areal aufgeklebt bietet das ABC Wärme-Pflaster Capsicum wirksame und schnelle Hilfe. Das Arzneimittel enthält den natürlichen Chili-Wirkstoff Capsaicin. Der wirkt direkt gegen den Schmerz, indem er die Weiterleitung von Schmerzimpulsen unterbricht: Vorübergehend wird die Wiederaufnahme des Neurotransmitters Substanz P an den Nervenenden gehemmt. Gleichzeitig sorgt das ABC Wärme-Pflaster für wohltuende Wärme, fördert die Durchblutung in der schmerzenden Muskulatur und entspannt sie. Mit dem natürlichen Wirkstoff aus der Chilischote ist das ABC Wärme-Pflaster damit doppelt gut gegen den Schmerz.

Wichtig für das Wärmegefühl:

Die vom Capsicum vermittelte Wärme ist rasch spürbar und wird individuell sehr unterschiedlich empfunden – ähnlich der Schärfe von Chili im Essen. Als Reaktion zeigt sich häufig eine Hautrötung, die auf die verstärkte lokale Durchblutung hinweist.



Chefkoch Akis Petretzikis

## Beratung auf den Punkt gebracht

- **Komfortable Anwendung auch über Nacht:** Das ABC Wärme-Pflaster klebt über die gesamte Fläche, passt sich der Haut an, verrutscht nicht und stört nicht die gewohnten Schlafpositionen.
- **Keine Belastung des Magen-Darm-Traktes:** Die topische Applikation des Wirkstoffes Capsaicin erfolgt genau dort, wo der Schmerz sitzt.
- **Verbleibt bis zu 12 Stunden auf der Haut:** Im Unterschied zu einer Creme muss ein Pflaster nicht mehrmals appliziert werden.
- **Dezente Anwendung:** Das hautfarbene und flexible ABC Wärme-Pflaster trägt unter der Kleidung nicht auf.



### ABC Lokale Schmerz-Therapie Wärme-Pflaster Capsicum 11 mg

• **Wirkstoff:** Cayennepfeffer-Dickextrakt • **Zusammensetzung:** 1 Pflaster enthält: 395,4-551,7 mg Dickextrakt aus Cayennepfeffer (4-7:1) (Capsicum frutescens L.), entsprechend 11,0 mg Capsaicinoide, berechnet als Capsaicin. Auszugsmittel: Ethanol 80% (V/V). Sonstige Bestandteile: Glucose-Sirup; 2,2'-Methylen-bis-(6-tert.-butyl-4-methylphenol); 2,2'-(Propan-1,2-diyl)diimidomethyl) diphenol; Iriswurzelpulver/Reismehl-Gemisch; Kautschuk; Poly(butadien-block-styrol) (76,5;23,5); cis-1,4-Polyisopren; Talkum; Beta-Pinen; Poly(2-methylbut-2-en-co-penta-1,3-dien); hydrierter Kolophoniumglycerolester; dünnflüssiges Paraffin; Wollwachs, elastischer Flanell (Pflasterträger) und einseitig silikonisiertes Papier (Abdeckpapier). • **Anwendungsgebiete:** Zur lokalen Behandlung zur Linderung von Muskelschmerzen, z.B. Schmerzen im unteren Rückenbereich. • **Gegenanzeigen:** ABC Lokale Schmerz-Therapie Wärme-Pflaster Capsicum 11 mg darf nicht angewendet werden bei: - Personen mit bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Capsicum-Zubereitungen (Paprikagewächsen), Capsaicinoiden anderen Ursprungs oder einem der sonstigen Bestandteile des Pflasters; - geschädigter Haut oder Wunden. Das Pflaster sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Das Pflaster sollte nicht bei Kindern unter 12 Jahren angewendet werden. • **Nebenwirkungen:** Selten (weniger als 1 von 1.000, aber mehr als 1 von 10.000 Behandelten) können Überempfindlichkeitsreaktionen auf der Haut und allergische Reaktionen (z.B. Quaddel-, Blasen- oder Bläschenbildung am Applikationsort) auftreten. Die Behandlung ist dann sofort abzubrechen. Hinweis: Der wirksame Bestandteil des Pflasters, Cayennepfeffer-Dickextrakt, verursacht häufig (weniger als 1 von 10, aber mehr als 1 von 100 Behandelten) eine Erhöhung der Durchblutung mit verstärkter Hautrötung und einem Wärmegefühl. Diese Reaktion gehört zur normalen pharmakologischen Wirkung des Arzneimittels und geht in der Regel nach der Entfernung des Pflasters in kurzer Zeit zurück. Insbesondere während der ersten Behandlungstage kann darüber hinaus ein Gefühl des Brennens, Stechens oder Juckreizes auftreten. Für den Fall, dass die Nebenwirkungen als zu stark empfunden werden, sollte die Behandlung abgebrochen werden. • Enthält Wollwachs.  
Beiersdorf AG, D-20245 Hamburg