

# Es darf ein bisschen **mehr** sein

Zu ihren Füßen haben viele Menschen ein ambivalentes Verhältnis. Einerseits sollen sie Höchstleistungen vollbringen, andererseits werden sie kaum beachtet. Zeit zum Umdenken, denn Pflegedefizite gefährden die **Fußgesundheit**.



**D**er eine lebt auf großem Fuße, der andere steht endlich auf eigenen Füßen, der Dritte öfter mal mit dem linken Fuß auf: Redewendungen rund um die Füße gibt es zahlreiche. Sie alle verdeutlichen, was für eine große Bedeutung unsere unteren Extremitäten im Alltag haben. Wir brauchen unsere Füße, um uns fortzubewegen, sie tragen die gesamte Körperlast und ihren Menschen im Lauf des Lebens

plexe Gebilde und faszinierende Meisterwerke der Natur: Jeder Fuß besteht aus 26 Knochen (plus zwei Sesambeinen), über 33 Gelenken, 20 kurzen und langen Fußmuskeln sowie über 100 Sehnen und Bändern. Anatomisch wird der Fuß in drei große Abschnitte unterteilt: Den ersten Abschnitt bilden die fünf Zehen (Digiti pedis) mit den Zehenknochen. Die Großzehe (Hallux) besitzt zwei Glieder, die übrigen Zehen sind jeweils dreigliedrig. An die Ze-

senbein. Das Fersenbein ist der größte Fußwurzelknochen und Ansatzort der Achillessehne. Durch seine kräftigen Bänder, Sehnen und Muskeln ist der Fuß so fest verspannt, dass er ein Längs- und ein Quergewölbe aufweist. Die Fußgewölbe sind von enormer Bedeutung, ermöglichen sie es doch, Körpergewicht abzufedern. Erst das äußerst präzise Zusammenspiel unserer beiden Füße erlaubt uns das Gehen und hält den Körper im Gleichgewicht.

gelenken, periphere Arterienverkalkung und Nervenschädigungen können die Beweglichkeit dauerhaft einschränken.

Ganz klar: Weil gesunde Füße für unsere Mobilität, Unabhängigkeit und Lebensqualität von unschätzbarem Wert sind, haben sie es verdient, zeitlebens pfleglich behandelt zu werden.

### Augen auf beim Schuhkauf

Um die Füße gesund und in Form zu halten, ist es einerseits wichtig, gut sitzende Schuhe zu tragen. Denn werden sie häufig in zu enge, zu spitze, zu hohe oder auch zu kleine Schuhe gezwängt, kann es zu Muskelverspannungen, aber auch zu Fehlbelastungen von Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule kommen. Verformungen und Veränderungen des Fußskeletts sind häufig die negativen Folgen ungeeigneter Schuhe. Als besonders problematisch gelten High-Heels: Denn bei hohen Absätzen lastet das Körpergewicht vermehrt auf dem Vorfuß, die Standfläche ist verkleinert, der Körperschwerpunkt verlagert sich. In hohen Pumps werden zu allem Überfluss auch noch der Mittelfuß und die Zehen eingequetscht. Eine häufige Folge ist der Hallux valgus, ein Schiefstand der großen Zehe, der vor allem Frauen trifft. Hier weicht die Großzehe in Richtung der benachbarten Zehen und an der Fußinnenseite kommt es zu einer deutlich sichtbaren Auswachsung des ersten Mittelfußknochens. Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen beim Gehen sind die Folgen. Auch andere Fuß- und Zehendeformitäten können auf das Konto schicker, aber fußfeindlicher Schuhe gehen: Hammer- und Krallenzehe, Spreiz- oder Knicksenfuß gehören dazu. Bei Fußfehlstellungen soll- ►

### ZEHENNÄGEL RICHTIG KÜRZEN

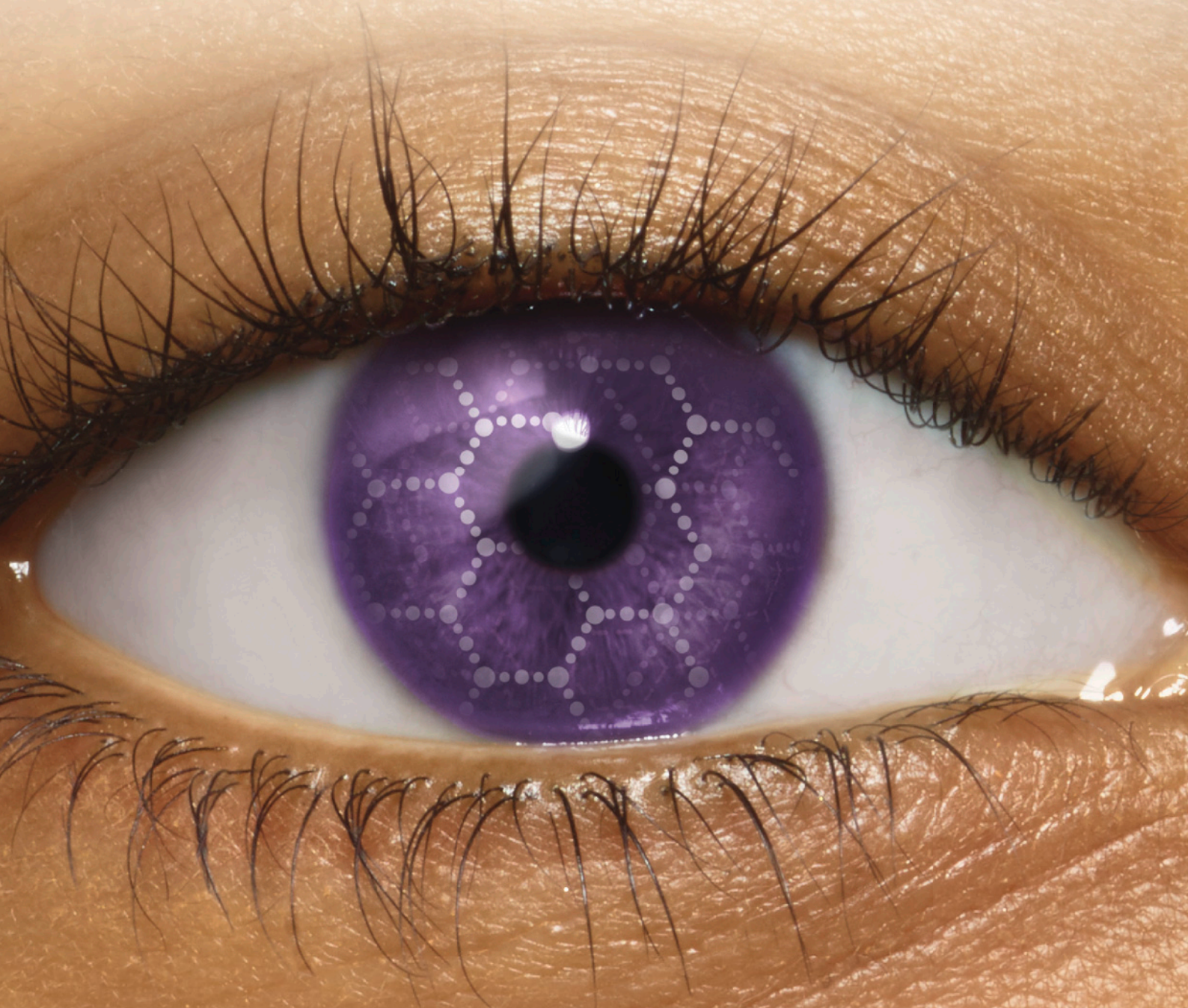
Während unsere Fingernägel etwa drei Millimeter pro Monat wachsen, schaffen die Zehennägel durchschnittlich nur einen bis zwei Millimeter. Entsprechend seltener müssen sie gekappt werden. Gut klappt die Prozedur nach einem Fußbad, denn jetzt sind die Nägel weicher. Zehennägel werden grundsätzlich gerade abgeschnitten und so lang gelassen, dass die Nagelecken frei auf dem seitlichen Hautrand aufliegen. Werden Fußnägel zu stark gekürzt oder die Ecken abgerundet, besteht die Gefahr, dass die Nägel ins Nagelbett einwachsen. Grundsätzlich lassen sich Zehennägel mit Nagelknipser, -zange, -schere oder -feile kürzen. Tipp: Harten oder dicken Nägeln besser nicht mit der Schere zu Leibe rücken, denn damit kann leicht ein schmerzhafter „Ausrutscher“ passieren. Kleine Unebenheiten sollten nach dem Kürzen mit einer hochwertigen Feile geglättet werden. Raten Sie Ihren Kunden, zum Beispiel eine nagelschonende Glas- oder eine Sandblattfeile zu verwenden. Nagelhaut darf nie abgeschnitten werden, sondern wird immer vorsichtig zurückgeschoben. Apothekenkunden mit Diabetes oder schlechter Wundheilung müssen unbedingt auf scharfe und spitze Instrumente wie Nagelscheren verzichten und sollten die Pediküre am besten dem professionellen Podologen überlassen.

mehrfach um den Erdball. Mithilfe unserer Füße können wir springen, tanzen, rennen und klettern.

**Komplexe Bauwerke** Obwohl die Füße auf den ersten Blick eher unscheinbar erscheinen – und von manch einem sogar als „hässlich“ empfunden werden – sind sie hochkom-

plex. Wie wichtig gesunde, einwandfrei funktionierende Füße für einen unbeschwerten Alltag sind, merken viele Menschen (leider) erst, wenn die Füße Probleme machen. Schon ein harmloses Hühnerauge oder eine schmerzhafte Blase können das Gehen vorübergehend zur Qual werden lassen. Krankheiten wie Arthrose in den Fuß-

Wie wichtig gesunde, einwandfrei funktionierende Füße für einen unbeschwerten Alltag sind, merken viele Menschen (leider) erst, wenn die Füße Probleme machen. Schon ein harmloses Hühnerauge oder eine schmerzhafte Blase können das Gehen vorübergehend zur Qual werden lassen. Krankheiten wie Arthrose in den Fuß-



## DAS NEUE SYSTANE® COMPLETE

Trockene, gereizte Augen können viele Ursachen haben. Das neue **Systane® COMPLETE** bietet Dir eine All-in-One Lösung: Lipidtropfen in Nanogröße sind eingebettet in ein viskoelastisches HighTech Netzwerk aus HP-Guar. Die winzigen Lipidtropfen benetzen Deine Augen – sie beruhigen, befeuchten und bauen den Tränenfilm wieder auf. Für eine spürbare Linderung Trockener Augen.<sup>1,2</sup>

**NEU**

- ◆ **All-in-One-Tropfen** für alle Formen des Trockenen Auges
- ◆ **Einfaches Eintropfen** mit dem Drop-Tainer™
- ◆ **Lipidtropfen in Nanogröße** stabilisieren den Tränenfilm<sup>2</sup>



**All-in-One-Tropfen – für alle Formen des Trockenen Auges**



[www.systane.de](http://www.systane.de)

**Systane®** – eine spürbare Erleichterung!

1. Korb DR et al. The Effects of anionic and zwitterionic phospholipids on the tear film lipid layer. Adv Exp Med Biol 2002;606:495-9.

2. Ogundele A et al. The effect of a novel hydroxypropyl-guar phospholipid nanoemulsion based artificial tear solution in in vitro and ex vivo corneal epithelium models, EUCornea 2017.

► ten Betroffene unbedingt den Orthopäden aufsuchen. Um Zehen- und Fußdeformitäten vorzubeugen, raten Experten im Alltag zu optimal passendem, bequemem und genügend breitem Schuhwerk, möglichst aus luftdurchlässigem, weichem Leder. Gute Schuhe sollten zudem stabil, anpassungsfähig und federnd

schmale und spitze Absätze zu Unsicherheiten beim Gehen und Stehen führen. Muskeln und Gelenke werden überanstrengt. Neue Schuhe sollten besser nachmittags gekauft werden. Der Grund: Am Morgen ist der Fuß häufig noch schmal, schwillt aber im Tagesverlauf an. Deshalb kann sich ein in

defrei durchs Leben trägt, kommt es auch auf eine konsequente, systematische Fuß- und Nagelpflege an. Häusliche Pediküre dient dabei nicht nur der Ästhetik, sondern auch der Prävention: Fußprobleme wie beispielsweise übermäßige Hornhaut mit Schwielen, Fußschweiß und Fußpilz, aber auch schmerzhaft eingewach-

sam zu entfernen, die Füße täglich mit einer geeigneten, auf den Hautzustand abgestimmten Fußcreme zu verwöhnen sowie die Nägel richtig zu kürzen.

**Sanfte Säuberung** Eine Wohltat für die Füße ist ein zehn- bis fünfzehnminütiges circa 37 bis 39 Grad Celsius warmes Bad, das die Haut intensiv säubert, von Fußschweiß befreit und zudem die Hornhaut erweicht, sodass sie leichter entfernt werden kann. Wichtig: Apothekenkunden mit Diabetes sollten den Badespaß auf drei bis maximal fünf Minuten begrenzen und die Temperatur (35 bis 37 °C) mit einem Badethermometer überprüfen. Abhängig von den individuellen Pflegewünschen und möglichen Fußproblemen wird der passende Badezusatz gewählt: Inhaltsstoffe wie Harnstoff (Urea) und Algen spenden viel Feuchtigkeit, Salbei hat desodorierende Eigenschaften, Lavendel wirkt entspannend, Menthol kühlend und erfrischend, Latschenkiefer belebend, Rosmarin und Thymian sind durchblutungsfördernd. Meersalz fördert ebenfalls die Durchblutung und belebt müde, beanspruchte Füße. Wer Probleme mit feuchten Füßen hat, kann adstringierende und schweißhemmende Zusätze aus Eichenrinde ins warme Nass geben, Hamamelis und Kamille wirken entzündungshemmend.

Im Fußbad erweichte Hornhaut lässt sich recht gut entfernen. Um Hautverletzungen zu vermeiden, ist es ratsam, dazu einen Bimsstein oder eine Hornhautbürste zu verwenden. Von Scheren und anderen sehr scharfen Werkzeugen wie Hornhauthobeln oder -raspeln ist aufgrund des hohen Verletzungsrisikos abzuraten. Für Diabetiker sind scharfe Instrumente in jedem Fall tabu. ►



© robertprzybylsz / iStock / Getty Images

*Podologen und medizinische Fußpfleger haben eine umfassende medizinische Ausbildung samt Prüfung absolviert, während die kosmetische Fußpflege nicht geschützt ist, also erlaubnisfrei ausgeübt werden kann.*

sein. Für Frauenschuhe empfehlen Experten häufig eine Absatzhöhe von nicht mehr als drei bis maximal vier Zentimetern. Fürs Wohlbefinden des Fußes spielt auch die Absatzbreite eine wichtige Rolle: Während breite Absätze die Standfestigkeit erhöhen, können

der Frühe gekaufter Schuh als zu eng erweisen, während ein nachmittags ausgewählter garantiert eine passende und bequeme Wahl ist.

**Pediküre mit System** Neben passgenauem Schuhwerk, das uns leichtfüßig und beschwer-

sene Nägel können durch ein Höchstmaß an sinnvollen, aufeinander abgestimmten Pflegemaßnahmen oft zuverlässig verhindert werden.

Die Füße systematisch zu pflegen, das bedeutet vor allem: Die Haut gründlich, aber sanft zu reinigen, Hornhaut behut-



# Carvomin<sup>®</sup>

## Verdauungstropfen

Ihre pflanzliche Hilfe bei Magen- und Darmbeschwerden

*Ihre Alternative  
ohne Schöllkraut!*



- ist ein rein pflanzliches Arzneimittel:  
Auszug aus einer Mischung von Angelikawurzeln,  
Benediktenkraut und Pfefferminzblättern
- unterstützt die Verdauungsfunktion
- entlastet bei Blähungen, Völlegefühl und Krämpfen
- ist lactose- und glutenfrei



**Carvomin<sup>®</sup> Verdauungstropfen, Flüssigkeit zum Einnehmen:** Wirkst.: Auszug aus einer Mischung v. Angelikawurzeln, Benediktenkraut u. Pfefferminzblättern. **Zusammensetzung:** 20 ml (18,55 g) Flüssigkeit enthalten: 18,55 g Auszug (1:4,7-5,3) aus 3,71 g einer Mischung v. Angelikawurzeln, Benediktenkraut u. Pfefferminzblättern (1:3,3:3,3); Auszugsmittel: Ethanol 60 % (V/V). **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzl. Arzneimittel zur Unterstützung d. Verdauungsfunktion bei Erwachsenen ausschl. auf Grund langjähriger Anwendung. **Gegenanz:** Überempfindlichkeit gegen Angelikawurzeln, Benediktenkraut od. andere Korbblütler, Pfefferminzblätter, Menthol od. einen d. sonst. Bestand.; Schwangerschaft u. Stillzeit; Kinder unter 12 Jahren; hypersekretorischer Reizmagen, akute Gastritis. **Nebenw.:** Häufigkeit nicht bekannt: Allergische Reaktionen (auch Asthma, anaphylakt. Reaktionen); bei längerer UV-Bestrahlung Auftreten sonnenbrandartiger Hautentzündungen. **Warnhinw.:** Enthält 58 Vol.-% Alkohol. **Weitere Hinw.:** s. Fachinformation. Freiverkäuflich. **Stand:** 12/2017-1.

Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland



► **Tipp:** Um leichtere Verhornungen wegzuschmirgeln und die Fußhaut gleichzeitig von abgestorbenen Hornschüppchen zu befreien, eignet sich ein Fußpeeling. Hochwertige Peelings enthalten neben pflanzlichen oder mineralischen Rubbelkörnern auch intensiv pflegende, hautberuhigende und glättende Inhaltsstoffe.

Füße ist groß. Für normale Haut geeignet sind leichte, gut einziehende und feuchtigkeits spendende Rezepturen mit wertvollen pflanzlichen Ölen und Feuchthaltefaktoren wie Glycerin und Harnstoff. Für empfindliche, zu Juckreiz und Rötungen neigende Haut kommen zum Beispiel Produkte mit hautberuhigenden Substanzen wie Dexpanthenol und Allan-

und Menschen mit Diabetes zu schaffen macht, ist auf besonders reichhaltige Pflege angewiesen. Produkte mit ausreichend hohem Lipidanteil und circa zehn Prozent Urea sind hier eine gute Empfehlung. Apothekenexklusive Fußpflege-Produkte gibt es natürlich auch für Kunden mit spezifischen Problemstellungen, wie Schweißfüßen, übermäßi-

Menschen aus Erfahrung. An sich ist Hornhaut am Fuß äußerst nützlich, denn schließlich bietet sie Schutz vor äußeren Einflüssen wie mechanischen Belastungen und Keimen. Normalerweise besteht ein Gleichgewicht zwischen dem Verhornungsprozess der Hautzellen und ihrer Abschuppung. Ist die Haut allerdings sehr stark beansprucht, zum Beispiel durch Druck, gerät der Verhornungsprozess aus der Balance. Die Hornschicht verdickt sich, um darunter liegende Hautschichten zu schützen. Übermäßige Verhornung, Experten sprechen von Hyperkeratose, kann Beschwerden wie Schmerzen beim Gehen verursachen. Zudem verliert die Haut an Elastizität und Reißfestigkeit, wodurch schmerzhafte Rhagaden entstehen können. Was gegen übermäßige Verhornung hilft, sind spezielle Fußpflege-Produkte mit Hornhaut-reduzierender Wirkung. Empfehlen Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch beispielsweise medizinische Fußpflege mit hohem Urea-Gehalt oder Salicylsäure. Bei einem **Hühnerauge** (Clavus) handelt es sich um eine übermäßige Verhornung, die einen Sporn bildet. Dieser scharf umrissene Dorn reicht kegelförmig bis in tiefere Hautschichten hinein. Da sich hier Nerven und Blutgefäße befinden, verursacht ein Hühnerauge in der Regel Schmerzen. Mitunter kann der Dorn des Clavus sogar die Knochenhaut reizen. Häufig machen sich Hühneraugen auf den Zehen oder an der Außenseite des kleinen Zehs breit und somit in den Bereichen, in denen enge oder neue Schuhe oft drücken. Ein Hühnerauge kann, sofern Kontraindikationen ausgeschlossen sind, mit Präparaten wie keratolytischen Hühneraugenpflastern behandelt wer- ►

### KEINE CHANCE FÜR KÄSEFÜSSE

Schwitzige, müffelnde Füße sind ein lästiges Übel – für Betroffene selbst und für ihre Mitmenschen. Fußschweiß kann durch sommerliche Hitze, aber auch durch das Tragen geschlossener Sport-, Arbeitsschuhe oder Gummistiefel begünstigt werden. Auch Emotionen und Stress können die Schweißproduktion verstärken.

Dass unsere Füße schwitzen, ist zunächst einmal ein völlig normaler Prozess, denn immerhin befinden sich an den Fußsohlen über 500 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter. Frischer Schweiß, der zu circa 99 Prozent aus Wasser besteht, ist völlig geruchlos. Unangenehm für die Nase wird es erst, wenn Bakterien den Schweiß zersetzen. Geschlossene Schuhe und Strümpfe mit hohem Kunststoffanteil bieten den schweißzersetzenden Bakterien einen idealen Lebensraum und begünstigen miefende Käsefüße. Um vorzubeugen, gilt:

- + Füße täglich mit einer milden Waschlotion waschen oder ein Fußbad nehmen. Geeignet sind Zusätze mit erfrischenden und schweißhemmenden Inhaltsstoffen.
- + Strümpfe auf Naturmaterialien wie Baumwolle bevorzugen und täglich wechseln.
- + Schuhe nach dem Tragen am besten zwei Tage auslüften und gut trocknen lassen, ehe sie wieder an die Füße kommen.
- + Spezielle Fußdeos verwenden. Inhaltsstoffe wie Zinkoxid, Teebaumöl, Silberionen und Menthol verhindern Fußgeruch und sorgen für Frische. Manche Produkte verfügen zusätzlich über Wirkstoffe, die vor Fußpilz schützen sollen.

**Typgerechte Pflege** Unerlässlich ist es, die Füße „typgerecht“ einzucremen. Darauf sollten Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch hinweisen und ihnen individuell geeignete Fußpflege-Produkte empfehlen. Die Auswahl an hochwertigen Cremes, Creme-Schäumen, Gelen und Co. speziell für die

toin infrage. Inhaltsstoffe wie Mikrosilber schützen vor Infektionen. Kühlend, erfrischend und desodorierend an warmen Tagen wirken pflegende Gele und Fußbalsame mit Indigendienzen wie Menthol und Aloe vera.

Sehr trockene Fußhaut, die oft älteren Apothekenkunden

ger Hornhautbildung oder schmerzhaften Hauteinrissen, medizinisch Rhagaden genannt.

**Hilfe für Problem-Füße** Dass sich an stark beanspruchten Arealen am Fuß, etwa an der Ferse, der Großzehe und am Fußballen, **übermäßige Hornhaut** bildet, kennen viele

# Auf die Haut. Fertig. Schön.

**NEU** Die EUBOS IN A SECOND Ampullen-  
Kuren mit nachgewiesener Sofortwirkung. Straffen,  
stärken und beruhigen die Haut in einer 7-Tage  
Kur-Anwendung. Jetzt nur in Ihrer Apotheke.



**EUBOS<sup>®</sup>**  
MED  
**IN A SECOND**



► den. Das Pflaster nimmt sofort den Druck, während der Wirkstoff (Salicylsäure) die Verhornung auflöst. Spezielle Entlastungsringe verhindern, dass das Hühnerauge wiederkommt. Keinesfalls sollten Ihre Kunden versuchen, ein Hühnerauge mit spitzen Instrumenten, wie Messer oder Schere, selbst zu entfernen. Raten Sie,

largefäße. Raten Sie Ihren Kunden, im Zweifelsfall den Arzt aufzusuchen.

Wer barfuß in modische Riemchensandalen schlüpft, zu enge Schuhe trägt oder in feuchten, rutschigen Socken wandert, riskiert eine **Blase** (Bulla) an den Füßen. Typisch dafür: Durch anhaltenden Druck oder Reibung löst sich die obere

schleunigt den Heilungsprozess. Die spezielle Gelmasse entzieht der Blase Feuchtigkeit, ohne die Haut dabei auszutrocknen. Halten Druck und Reibung an, kann die Blase platzen und eine offene Wunde entstehen. Dann besteht akute Infektionsgefahr durch Keime und Schmutz. Eine geschlossene Blase sollte deshalb nie

schwerden helfen desinfizierende, entzündungshemmende Fußbäder mit Kamille, Teebaumöl oder Kernseife und antiseptische Salben. Für Druckentlastung sorgen offene, bequeme Schuhe. Schon durch diese Maßnahmen ist es oft möglich, die Beschwerden zu lindern und es dem Nagel zu erlauben, wieder normal zu wachsen. Wichtig: Auf keinen Fall sollten Kunden mit Schere oder Pinzette versuchen, den eingewachsenen Nagel aus der Haut zu „puhlen“. Er braucht Zeit, um herauszuwachsen. Bei stärkeren Schmerzen, blutender oder eitriger Haut sind die Grenzen der Selbstbehandlung überschritten. Hier helfen Podologe oder Arzt weiter. Mit Hilfe spezieller Nagelspangen ist es beispielsweise möglich, Druck zu lindern und das Nagelwachstum zu korrigieren. So wird verhindert, dass sich der Nagel erneut ins Nagelbett schiebt. Wichtig: Risikopatienten wie Menschen mit Diabetes sollten bei eingewachsenem Nagel oder anderen Fußproblemen grundsätzlich von der Eigenbehandlung absehen und sich sofort an den Diabetologen oder Podologen wenden. ■

### GYMNASTIK FÜR FÜSSE UND ZEHEN

Fußgymnastik kräftigt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und sorgt für Beweglichkeit. Diese Übungen sind gut für Ihre Kunden – und natürlich auch für Sie!

- + Mit leicht angezogenen Beinen auf den Boden setzen, Hände hinter dem Körper seitlich aufstützen und einen mittelgroßen Ball langsam mit beiden Füßen hin und her rollen. Die Beine abwechselnd an den Körper heranziehen und wieder strecken.
- + Auf einen Stuhl setzen, die Zehen mehrfach hintereinander so weit wie möglich spreizen, dann wie eine Faust anziehen, kurz halten und wieder ausstrecken.
- + Ein Taschentuch oder einen Bleistift auf den Boden legen, mit den Zehen aufheben und wieder fallen lassen. Übung mehrfach wiederholen.
- + Auf die Zehenspitzen stellen und die Ferse abwechselnd ein paar Mal einwärts und ein paar Mal auswärts kreisen lassen. Dann auf die Fersen stellen und mit den Fußspitzen kreisen. Wer sich unsicher fühlt, kann sich an einer Wand festhalten oder die Übung im Sitzen machen.

schmerzhafte und hartnäckige Hühneraugen fachgerecht von einem Podologen behandeln zu lassen.

Hühneraugen und durch Viren verursachte Dornwarzen sehen sich recht ähnlich, weshalb hier Verwechslungsgefahr besteht. Auch Warzen können, da sie dornartig nach innen wachsen, Schmerzen verursachen. Typisch für Dornwarzen, nicht jedoch für Hühneraugen, ist allerdings ein kleiner schwarzer Punkt in der Mitte. Dabei handelt es sich um winzige Kapil-

Hautschicht von der unteren. Der Hohlraum, der dazwischen entsteht, füllt sich mit Flüssigkeit, um tiefer liegende Gewebeschichten zu schützen. Obwohl eine Blase eine wichtige Schutzfunktion erfüllt, schmerzt und stört sie beim Laufen. Empfehlenswert ist es, den drückenden Schuh auszuziehen und den Füßen eine Pause zu gönnen. Ein Blasenpflaster auf Hydrokolloidbasis lindert umgehend den Druckschmerz, ermöglicht eine feuchte Wundheilung und be-

aufgestochen werden. Hat sich die Blase von allein geöffnet, sollte sie nach der Desinfektion ebenfalls mit einem Pflaster abgedeckt werden.

Entzündungen, kleine Wunden und heftige Schmerzen sind die Folgen eines **eingewachsenen Zehennagels** in die Haut, die ihn seitlich begrenzt. Sehr oft passiert das Missgeschick an der großen Zehe. Zu kurz geschnittene Nägel und sehr enge Schuhe gehören zu den häufigen Ursachen. Bei ersten Anzeichen und leichteren Be-

*Andrea Neuen,  
Freie Journalistin*

# Energie für den Tag – das neue EUNOVA® B12 Plus



Für Ihre Kunden,  
die ihr Vitamin-Konto  
ausgleichen wollen



Für Ihre Kunden,  
die ihren Energiestoffwechsel  
unterstützen wollen



Für Ihre Kunden,  
die sich vegetarisch  
oder vegan ernähren



- Vitamin B12 hochdosiert (500 µg)
- Mit dem Plus an Vitaminen B1, B2 und B6 (100 % der empfohlenen Tageszufuhr\*)

Abverkaufsunterstützung  
durch große Printkampagne  
mit Markenbotschafterin  
Rosi Mittermaier

