

Ausgehfeine Füße

Offene Schuhe, luftige Kleidung - warme Tage bringen zum Vorschein, was einer Grundbehandlung bedarf. Um **Füße** gepflegt und stressfrei zu präsentieren, gibt es Helfer aus Ihrem Sortiment.



© Kenishirote / fotolia.com

Fußpflege ist längst kein Thema mehr, was nur Frauen betrifft. Auch Männer tragen heute Flip-Flops oder offene Schuhe, die alles zeigen: von der Ferse bis zur Zehenspitze. Empfehlen Sie deshalb regelmäßig und rechtzeitig mit passender Pflege zu starten. Wer eine Grundbehandlung wünscht, kann sich bei Fachleuten verwöhnen lassen. Wie wäre es mit einer speziellen Aktion zum Thema Pediküre? Von der klassischen Pflege bis hin zu neuen Nagellacktrendfarben können Sie dazu ein breites Angebot für beide Geschlechter anbieten. Spezielle Promotion und Utensilien runden die Ak-

tion ab. Tragen Sie in dieser Woche beispielweise einen der Trendlacke auf Ihren Händen oder Füßen. Für viele Frauen ein Anreiz, eines der Lackfläschchen zu kaufen und anzuwenden. Geben Sie Kunden Tipps mit an die Hand, wie sie Füße und Beine auch zu Hause tip top halten können.

Alles Gute für schöne Füße

Wer regelmäßig pflegt und eincremt, fühlt sich meist auch wohler. Schrunden, Risse und trockene, schuppige Haut bekommen erst gar nicht die Möglichkeit, sich auszubreiten. Zur heimischen Fußpflege empfiehlt sich ein- bis zweimal monatlich ein zehnminütiges Fußbad im

36 bis 38 °C warmen Wasser. Passende Zusätze mit Ölen, belebenden oder erfrischenden Ingredienzen gibt es im Apothekensegment. Während des Bades wird die Hornhaut weich, lässt sich anschließend prima mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile lösen.

Bei Diabetes gelten Extra-regeln

Raten Sie generell von Hornhautraspeln ab. Hier ist die Verletzungsgefahr einfach zu groß. Für Diabetiker sind diese Geräte sogar äußerst gefährlich und sollten niemals eingesetzt werden. Nach dem Entfernen des Horns an Fersen und Ballen lohnt sich ein Peeling. Das löst sämtliche locker-

sitzenden Hornschüppchen, macht Füße weich und zart. Anschließend gründlich abtrocknen, auch zwischen den Zehen. Zum Abschluss mit einer nicht fettenden, feuchtigkeitsspendenden Fußcreme oder -schaum, am besten mit Urea eincremen. Wer diesen Grundzustand hat, kann seine Füße durch tägliches eincremen weich und geschmeidig halten. Selbst sehr trockene Hautareale lassen sich durch Produkte für extrem trockene Haut, in kurzer Zeit weich pflegen. Frauen, die keinen Nagellack wünschen, sollten ihre Fußnägel gerade schneiden und ihre Oberfläche mit einer Polierfeile auf Hochglanz bringen. Das sieht gepflegt und natürlich aus, auch auf männlichen Füßen.

Wenn Füße schwitzen

Heißes Wetter, zu enge Schuhe oder synthetische Materialien sind schweißtreibende Herausforderungen. Neben trockener Haut an den Füßen sind verschwitzte Zustände das Fußproblem Nummer Zwei. Kein Wunder: Auf Fußsohlen befinden sich im Schnitt 500 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter. Frischer Schweiß ist dabei meist kein Problem. Im Lauf des Tages zersetzen jedoch Mikroorganismen, die sich im feuchtwarmen Milieu besonders wohl fühlen, den ehemals geruchlosen Schweiß in unangenehm riechende Abbauprodukte. Das feuchte Klima im Schuh, ganz gleich ob offen oder geschlossen, bietet einen optimalen Nährboden. Vielen Kunden ist dieses Thema peinlich, sprechen Sie es sachlich und

verständnisvoll an. Es gibt in der Apotheke wirksame Helfer, angefangen beim Antitranspirant für die Füße, über desodorierendes Puder, Fußschäume und -cremes mit Mikrosilber, bis hin zum Schuhdeo. Keiner muss auf Dauer unter übel riechenden Füßen leiden.

Sommerzeit - Blasenzeit

Kaum eine Kundin, die insbesondere in der strumpffreien Schuhsaison nicht Bekanntheit mit Blasen gemacht hat. Eine sehr schmerzhaft Sache, deren Heilung sich meist länger hinzieht, als erhofft. Entscheidend ist eine adäquate Behandlung und auch Vorbeugung gegen schmerzhaft Quälgeister. Ist die Blase geschlossen oder hat sich bereits geöffnet, empfehlen Sie speziell gepols-

terte Pflaster, basierend auf der Hydrokolloidtechnologie. Nach dem Prinzip der feuchten Wundheilung machen sie ein rasches Abheilen möglich. Gleichzeitig

schützen sie die wunde Stelle vor dem Eintritt weiterer Bakterien und Keime, die zur Entzündung beitragen können.

Praktische Helfer Damit es erst gar nicht zur Blase kommt, empfehlen Sie folgendes: Neue Schuhe mit Lederdehnerspray

aus dem Schuhfachhandel einsprühen und zu Hause einlaufen. Füße erleben weniger Druck und Reibung durch entsprechende Barfußsprays.

Sie haben meist auch einen Puderanteil, um Füße trocken zu halten. Wer einen aktiven Tag, beispielsweise mit Shoppingtour oder Sportevent vor sich hat, klebt sicherheitshalber ein Druckstopp-Polster auf besonders empfindliche Stellen. Kleine SOS-Helfer bieten Sili-

kongel und -stifte, die vorab und unterwegs auf entsprechende Stellen aufgetragen werden. Das Silikon bildet einen unsichtbaren Schutzfilm auf

der Haut und verhindert unnötige Reibung zwischen Fuß und Schuh. Am Abend vor dem Zubettgehen mit einer Extraportion Fußcreme oder -schaum massieren. ■

*Kirsten Metternich,
Freie Journalistin*

»Zur Fußpflege empfiehlt sich ein- bis zweimal monatlich ein zehnminütiges Fußbad im 36 bis 38 °C warmen Wasser.«

Anzeige

Die erste medizinische Zahncreme mit natürlichem Perl-System

NEU

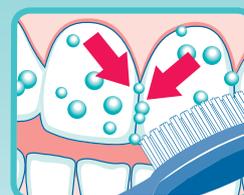
Mit Natur-Perl-System



36 Probier- und Reisetuben im Thekenaufsteller

Fordern Sie Ihr Angebot an.

- ✓ 100% biologisch abbaubare Pflege-Perlen
- ✓ verbesserte Rezeptur mit optimiertem Doppel-Fluorid-System
- ✓ sanfte, aber effektive Reinigung
- ✓ optimaler Karies- und Zahnfleischschutz



Das Perl-System:
Kleine, weiche Perlen rollen Beläge einfach weg – effektiv aber sehr schonend (RDA 32). Ideal für die tägliche Zahnpflege.



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG
D-70746 Leinfelden-Echt. · Tel. 0711 75 85 779-11
bestellung@pearls-dents.de

Fordern Sie Ihr Angebot an: bestellung@pearls-dents.de • Tel. 0711 75 85 779-11