

Fitness für die Füße

Unsere Füße müssen viel leisten und haben es deshalb verdient, ein wenig **verwöhnt** zu werden: Mit Peelings, Massagen, Gymnastik und hochwertiger Wohlfühlpflege. Erläutern Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, was den Füßen gut tut und sie fit hält.

Rund 6000 Schritte legt der Mensch am Tag zurück, das macht 180 000 im Monat und über zwei Millionen im Jahr. Diese Beanspruchung bekommen vor allem unsere Füße zu spüren, die im Laufe eines Lebens mehr als vier Mal um den Äquator laufen müssen. Schritt für Schritt tragen die äußerst komplexen und gleichzeitig filigranen Gebilde – mit jeweils 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 kurzen und langen Muskeln sowie über 100 Sehnen und Bändern – dabei die gesamte Körperlast. Obwohl die Arbeit der Füße anstrengend und anspruchsvoll ist, erhalten sie im Alltag oft zu wenig Zuwendung und werden bei der Körperpflege nicht selten übergangen. Häufig eingezwängt in zu enge Schuhe, wird der Fuß zudem permanenten Belastungen ausgesetzt und kann sich nur schwer regenerieren. Klar, dass es so zu schmerzhaften Fußproblemen kommen kann, die von Schründen, Hühneraugen und Blasen bis hin zu Deformitäten reichen. Um vorzubeugen, fordern Experten, den Füßen ein Mehr an Aufmerksamkeit zu widmen. Wem die Gesundheit seiner Füße am Herzen liegt, der sollte sich Tag für Tag ein paar Minuten Zeit für ihre Pflege und Fitness nehmen. Ein kleines Wellnessprogramm dauert nicht lange, verwöhnt die Füße von den Zehenspitzen bis zu den Fersen, sorgt für Regeneration, Entlastung und Entspannung. Laden Sie Ihre Kunden zum Ausprobieren und Nachmachen ein!

Machen Sie mit! Als PTA müssen Sie im Alltag viel stehen. Deshalb können Ihre Füße und Beine ein bisschen Entlastung vertragen. Unsere Fußgymnastikübungen sind gut für Sie – und für Ihre Kunden:

- ▶ **Zehengymnastik** können Sie mehrfach am Tag einfach nebenbei machen: Die Zehen so weit wie möglich spreizen, danach abwechselnd einkrallen und anheben. Nach einigen Wiederho-



© Murat Subatli / fotolia.com

lungen wird die Wirkung spürbar: Die Durchblutung steigt, die Füße werden angenehm warm, Verspannungen lösen sich. Eine weitere Zehengymnastikvariante ist das Greifen und Anheben von kleineren Gegenständen wie Taschentuch oder Bleistift. Mit der Zeit wird dadurch die Zehenmuskulatur gestärkt, und die Zehen werden immer geschickter.

- ▶ Beim **Zehenspitzenstand** bleiben Sie einen Moment lang auf den Zehenspitzen stehen und lassen sich dann langsam wieder zurücksinken. Das regt den Stoffwechsel an und kräftigt die Wadenmuskulatur. Im Anschluss an den Zehenspitzenstand stellen Sie sich auf die Hacken. Halten

Sie sich an einer Wand fest und ziehen die Fußspitzen so weit wie möglich hoch. Wadenmuskulatur und die Achillessehne werden gedehnt und eine verbesserte Beweglichkeit des Sprunggelenks erreicht.

- ▶ Die **Rollübung** schult das Koordinationsvermögen und trainiert Füße und Beine. Setzen Sie sich mit leicht angezogenen Beinen auf den Boden und stützen die Hände seitlich hinter dem Körper auf. Dann einen mittelgroßen Ball langsam mit beiden Füßen hin- und herrollen. Die Beine abwechselnd an den Körper heranziehen und strecken. Die Übung etwa 15 Mal wiederholen.

Wellnessmassage Grundsätzlich braucht ein gesunder Fuß eine gute Blutzirkulation. Und die kann durch eine wohltuende und gleichzeitig entspannende Massage angeregt werden. Menschen, die regelmäßig zur professionellen Fußpflege gehen, kennen und schätzen diesen Behandlungshöhepunkt. Auch zu Hause sind vielfältige Massagen möglich wie beispielsweise beim Barfußlaufen. Dabei kann der Fuß richtig abrollen und entspannt sich. Barfußlaufen über unterschiedlichen Untergrund – mal über feinen Sand, mal über Gestein und mal über Moos und Erde – kräftigt zudem die Fußmuskeln. Ähnlich wirken Massagesandalen, Noppenbälle und Massageroller.

Nicht nur beim Barfußlaufen können Ihre Kunden von den Vorzügen einer wohltuenden Fußmassage profitieren. Wellness verspricht auch eine sinnliche Crememassage, etwa am Abend nach einem langen Arbeitstag. Empfehlen Sie Ihren Kunden, ein hochwertiges, angenehm duftendes Fußpflegepräparat aus dem Apothekensortiment auf die Füße zu geben und dann mit leichtem Druck und kleinen kreisenden Bewegungen in die Haut einzumassieren. Vor allem das sanfte Kneten der Fußsohlen verspricht Entspannung – denn hier enden unzählige Nerven! Und nicht vergessen: Auch jeden einzelnen Zeh behutsam kneten.

Gut, wenn die Fußpflegecreme der Wahl schon beim Einmassieren in die Haut ein herrliches Wohlgefühl hervorruft. Sie sollte sich nicht nur „gut anfühlen“ und „gut riechen“, sondern auch wertvolle Pflegewirkstoffe enthalten, die die zarte Fußhaut mit Feuchtigkeit versorgen, ihre Barrierefunktion stärken, die Regeneration fördern, sie frisch und geschmeidig halten. Hochwertige Wellnesspflegeprodukte für die Füße (z. B. GEHWOL® Softening-Balsam) zeichnen sich durch einen ausgeklügelten Mix feuchtigkeitsspendender und hautpflegender Wirkstoffe aus – wie etwa Hyaluron, Milch- und Honigextrakt. ▶

BEWEGLICH BLEIBEN

Und noch ein Wellnessstipp für gesunde und vitale Füße: Um die Durchblutung anzukurbeln, die Fußmuskulatur zu kräftigen und die Füße gesund zu halten, bietet sich auch Fußgymnastik an. Wer regelmäßig „trainiert“, hat schon viel getan, um die Beweglichkeit der Füße zu fördern. Empfehlen Sie Ihren Kunden, sich regelmäßig ein wenig Zeit für gezielte Fußgymnastik zu nehmen: Mit den Zehen wippen, auf Fersen laufen, Gegenstände mit den Zehen vom Boden aufheben – all das ist Balsam für die Fußgesundheit.

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► **Starkes Trio** Zur Erinnerung: Hyaluron ist ein Polysaccharid, das in vielen Geweben des menschlichen Körpers vorkommt. Durch seine vielfältigen chemisch-physikalischen Eigenschaften nimmt es hier unterschiedliche Funktionen wahr. Eine der wichtigsten ist die Fähigkeit, im Verhältnis zu seiner Masse sehr viel Wasser zu binden. In der modernen Wirkstoffkosmetik hat sich die kürzerkettige, tiefenwirksame Form des Hyaluron daher als hochwirksamer Feuchtigkeitsspender sehr gut etabliert. Seine hydratisierenden Eigenschaften machen es zum idealen Bestandteil in Fußcremes zur Pflege der trockenen Haut.

Hyaluron besitzt noch einen weiteren für die Hautpflege insgesamt sehr nützlichen Effekt: Als Bestandteil des hauteigenen Immunsystems fördert es die Freisetzung des antimikrobiell wirksamen Peptids beta-Defensin. Somit hilft das kosmetische Multitalent, die Barrierefunktion der Haut zu stärken und Fußpilzinfektionen vorzubeugen, ohne die natürliche Mikroflora der Haut zu stören. Dass Milch Balsam für die Haut ist, wusste schon Kleopatra. Die ägyptische Schönheit soll ihren Körper regelmäßig in Eselsmilch gebadet haben. In modernen Kosmetika für die Hautpflege kommt spezieller Milchextrakt zum Einsatz, der –

Wirkung verstärken. Milch- und Honigextrakt speichern Feuchtigkeit in der Epidermis und schützen die Haut zusammen mit Hyaluron und Urea nachhaltig vor dem Austrocknen. Grundlage des „GEHWOL® Softening-Balsam“ ist eine Öl-in-Wasser-Emulsion, die als Lipidbasis vor allem natürliches Avocadoöl enthält. Weil sie sich leicht verteilen lässt und sehr gut in die Haut einzieht, vermittelt die Emulsion ein angenehmes Hautgefühl.

Sanfte Abreibung Einen sanften Massageeffekt verspricht auch ein Fuß- und Beinpeeling. Und es kann noch viel mehr: Ein Peeling löst störende Hautschüppchen im Handumdrehen und sorgt damit für glatte, geschmeidige Haut. Weisen Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch darauf hin, dass ein gutes Peeling nicht nur spezielle „Rubbelpartikelchen“, sondern auch besonders intensiv pflegende und hautberuhigende Inhaltsstoffe enthalten sollte. Diese Anforderungen erfüllt beispielsweise das „GEHWOL® Perlmutter-Peeling“. Als Perlmutter wird die innerste Schalenschicht von Weichtieren wie Schnecken und Muscheln bezeichnet. Tiere nutzen es als Schutz gegen Fressfeinde. In der Kosmetik wird der Naturstoff vor allem wegen seiner hervorragenden Eigenschaften für mechanische Peelings geschätzt. Mit Perlmutterpulver, feinen Zuckerkristallen und Jojobawachs lassen sich oberflächliche Hornhautschüppchen sanft entfernen. Pflegende Komponenten wie Bisabolol und Panthenol, die hautberuhigend und entzündungshemmend wirken, pflegen und regenerieren die Haut schon während des Peelings. Gut sind auch mineralstoffreiche Algenextrakte, die die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen. Raten Sie ihren Kunden, Füße und Beine regelmäßig mit einem sanften Peeling von angestorbenen Hornhautschüppchen zu befreien. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin

FUSSFREUNDE

Ausgewählte Wirkstoffe hochwertiger Fußpflegeprodukte sind:

- + **Algenextrakt** hält mit Meerwasser die natürliche Barriere der Haut intakt.
- + **Avocadoöl** ist als natürliches Öl reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen. Die Lipide ergänzen den Hautfettgehalt und fördern als Bestandteile der Hautbarriere die Hautbefeuchtung.
- + **Bisabolol** heißt der Inhaltsstoff des ätherischen Kamillenöls. Es wirkt entzündungshemmend und hautberuhigend.
- + **Harnstoff** (Urea) ist ein natürlicher Bestandteil der Haut und ein kosmetisches Allroundtalent. Er bindet und spendet langanhaltend Feuchtigkeit und wirkt in höherer Konzentration hornhautlösend.
- + **Honigextrakt** ist reich an Oligosacchariden und zeichnet sich durch seine feuchtigkeitsspendende, glättende Wirkung aus.
- + **Hyaluron** bindet im Verhältnis zur Masse sehr viel Wasser und ist deshalb ein hochwirksamer Feuchtigkeitsspender.
- + **Jojobaöl** ist ein natürliches, hautfreundliches Öl, das schnell in die Haut einzieht, sie glatt und geschmeidig hält.
- + **Milchextrakt** enthält Milchproteine mit einem Aminosäureprofil, das mit dem der natürlichen Hautfeuchtfaktoren (NMF) vergleichbar ist. Der Extrakt ist in der Lage, Wasser in der oberen Hornschicht zu binden.
- + **Panthenol** ist ein Provitamin, das in der Haut zu Pantothenäure umgewandelt wird. Es wirkt hautberuhigend, regenerierend und fördert die Wundheilung.
- + **Perlmutterpulver** sorgt für eine besonders sanfte, aber effektive Abrasion abgestorbener Hornhautschüppchen auf der Fuß- und Beinhaut.

In Kombination mit Urea und Glycerin bindet Hyaluron Feuchtigkeit sogar in tieferen Hautschichten. Durch die intensive Feuchtigkeitseinlagerung wird die Hornschicht geschmeidiger, das Kollagen bleibt elastisch. Druck und Stresssituationen hält die Haut so besser stand, wodurch sich der Verhornungsprozess normalisiert und übermäßige Hornhaut zurückgeht.

ähnlich wie Harnstoff – in der Lage ist, Wasser in der oberen Hornschicht zu binden. Ein weiteres Schönheitselixier, das in hochwertigen Fußcremes Wirkung entfaltet, ist gereinigter Honigextrakt, der reich an Oligosacchariden ist. Dabei handelt es sich um hydrophile Zuckermoleküle, welche zusammen mit Proteinen aus dem Milchextrakt die feuchtigkeitsbindende, glättende

FIT FÜR DIE BERATUNG

Liebe PTA, mit unseren Beiträgen, die wir im August, September und Oktober gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Gehwol veröffentlichen, knüpfen wir an unsere Fußpflegereihe aus den letzten Jahren an. Die Serie soll wichtige Anwendungsbereiche für Fußpflegeprodukte erläutern. Indem ganzheitliches Wohlbefinden zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden rückt, gewinnt dieses Sortiment zunehmend an Bedeutung – und mit ihm Ihre Beratung zur bedarfsgerechten häuslichen Fußpflege mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten.

Die Redaktion

Lesen Sie im Heft den Artikel „Fitness für die Füße“ ab Seite 74, notieren Sie die richtigen Antworten und schicken diese per Post, Fax oder via E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort
»Fit für die Beratung – Fitness für die Füße«
Postfach 11 80 · 65837 Sulzbach (Taunus)
Fax: 0 61 96/76 67-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Absender, Apothekenanschrift und Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!

Das sind unsere Fragen im August:

- 1. Menschen, die regelmäßig zur Fußpflege gehen, schätzen ...**
 - A** das Fußbad, das sie dort erhalten.
 - B** die professionelle Nagelbehandlung.
 - C** die Massage mit einer wohltuenden Fußpflegecreme.

- 2. Zu den wichtigsten kosmetischen Eigenschaften von Hyaluron gehört:**
 - A** Es peelt die Haut sanft, aber gründlich.
 - B** Es bindet im Verhältnis zu seiner Masse sehr viel Wasser.
 - C** Es versorgt die Haut mit wertvollen Meeresmineralien.

- 3. Honigextrakt ist reich an ...**
 - A** Oligosacchariden.
 - B** beta-Defensin.
 - C** Siliciumdioxid.

Einsendeschluss ist der 31.08.2013

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Eduard Gerlach GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversandes an die Eduard Gerlach GmbH weitergegeben wird.

MITMACHEN UND GEWINNEN!

**Folgende Preise stellt unser
Aktionspartner zur Verfügung:**



1.Preis

Die neusten Urlaubsschnappschüsse direkt mit Freunden und Familie teilen? Mit der Nikon Coolpix S800c ist das kein Problem. Mit ihrem Android-Betriebssystem verbindet sie sich über Wi-Fi mit dem Internet und ermöglicht das Teilen von Urlaubsbildern direkt von der Kamera auf Facebook & Co. Die COOLPIX S800c verfügt über ein NIKKOR-Objektiv mit 10-fachem optischem Zoom, einen 16-Megapixel-CMOS-Sensor mit rückwärtiger Belichtung und einen hochauflösenden 8,7-cm-OLED-Touchscreen (3,5 Zoll). Die Nikon Coolpix S800c ist die perfekte Symbiose aus Smartphone und Kamera – ein echtes Allroundtalent.

2. bis 10.Preis

Genau das Richtige für die sommerliche Verwöhnpflege ist der neue GEHWOL® Softening-Balsam. Mit Milch, Honig und tiefenwirksamem Hyaluron sorgt er für ein jugendlich glattes Hautbild, vermittelt ein streichelartiges Hautgefühl und macht die Fußpflege dank sommerlicher Parfümierung zum sinnlichen Aromaerlebnis. Das Sommerset enthält darüber hinaus noch weitere ausgewählte Pflegehelfer: Der Frische-Balsam macht dank natürlichem Pfefferminzöl und Menthol müde, brennende und stark beanspruchte Füße und Beine wieder frisch. Den Frische-Effekt unterstützt auch das pflegende Fußspray. Darüber hinaus wirkt es effektiv gegen lästigen Fußgeruch und schützt vor Fußpilz. Wertvolles Perlmuttpulver, feine Zuckerkristalle und massierende Wachskügelchen im GEHWOL® Perlmutt-Peeling entfernen sanft und gründlich abgestorbene Hautzellen, erneuern die Hautoberfläche und glätten sie. Geschützte und gepflegte Nägel mit dem GEHWOL® med Nagelschutz-Stift runden das Wellnessprogramm für schöne Sommerfüße ab.



DIE PTA IN DER APOTHEKE und GEHWOL freuen sich auf Ihre Teilnahme.

PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE

 **GEHWOL®**
Alles für das Wohl der Füße.