



© Andreas Saldavs / 123rf.com

Warm gewappnet

Unsere **Füße** halten sich jetzt ständig in Socken, Schuhen und Stiefeln auf. Was im Sommer für viele mit ins tägliche Pflegeprogramm gehört, wird im Winter gerne vernachlässigt.

Viele greifen zu Fett, beispielsweise zu Vaseline oder zu Melkfett, wenn es anfängt zu jucken, die Haut sich schuppt oder sie sich unangenehm trocken anfühlt. Nur leider tun sie ihren Füßen damit keinen Gefallen. Erklären Sie im Kundengespräch die Wirkung solcher Produkte. Inhaltsstoffe, wie beispielsweise Vaseline und Paraffin, bleiben quasi auf der Hautoberfläche

haften und das auch nach längerer Zeit. Sie fühlen sich fettig und klebrig an. Strümpfe anzuziehen und in Schuhe zu schlüpfen wird zur unangenehmen Sache. In diesem Treibhausklima haben Pilze ein leichtes Spiel und nisten sich ein. Damit es erst gar nicht so weit kommt, empfehlen Sie weiblichen und männlichen Kunden regelmäßige Fußpflege. Dazu reicht es nicht, Bodylotion zu verwenden. Erklären Sie,

was Fußcreme aus der Apotheke kann. Diese Produkte enthalten wirksame Inhaltsstoffe wie beispielsweise Urea (Harnstoff), Glycerin, Pentavitin, Hyaluronsäure, Aloe vera oder eine Kombination verschiedener Öle. In cremiger oder schaumiger Formulierung sind sie auf individuelle Hautbedürfnisse abgestimmt. Cremes und Schäume ziehen schnell ein, hinterlassen keinen Fettfilm und versorgen die Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit. So haben auch Druckstellen und Hornhaut keine Chance. Strümpfe und Schuhe lassen sich kurz nach dem Auftragen anziehen, ohne ein pilzfreundliches Klima zu fördern. Spezielle Apothekenprodukte enthalten

zur Fußpilzprophylaxe zusätzlich ein Antimykotikum. Produkte mit Mikrosilber wirken bakterienhemmend, verhindern unangenehmen Schweißgeruch und eignen sich auch für sensible Haut. Je nach Schweregrad von Hornhaut und Trockenheit gibt es im Apothekensegment Produkte mit unterschiedlich hohem Ureagehalt. Sinnvoll beispielsweise bei Sportlern oder Diabetikern. Ein Mal täglich reicht es jetzt meist völlig aus, die Haut damit einzucremen oder spezielle Produkte einzumassieren. Um Fußpilz zu vermeiden, sind in Sauna, Schwimmbad und Hotels stets Badeschuhe tragen. Nach Dusche und Bad gründlich abtrocknen, insbesondere zwischen den Zehen

Baden, peelen, feilen Gestartet wird mit einem Fußbad. Dazu bieten sich spezielle Badesalze, Brausetabletten oder Zusätze aus Ihrem

Sortiment. Wichtig: Badewasser sollte etwa 37 °C warm sein. Füße darin zehn Minuten entspannen. Wer es frisch mag, kann etwas Zitronengras, Minze oder Thymian ins Wasser geben. Praktisch sind spezielle Fußpeelings: damit weichen raue Stellen auf. Abgestorbene Hautschüppchen lassen sich leichter abrubbeln, anschließend gründlich abtrocknen. Die weiche Nagelhaut mit einem Nagelhautschieber vorsichtig zurückdrücken. Mittels Bimsstein oder Hornhautfeile lassen sich die letzten Reste harter Stellen leicht beseitigen. Hornhauthobel und -raspel sind für den Hausgebrauch wenig sinnvoll. Falsch angewandt ist die Verletzungsgefahr zu groß. Diese Werkzeuge gehören in die Hände von Fußpflegern. Eine praktische Alternative sind elektrische Hornhautentferner. Sie können vor oder nach dem Fußbad zum Einsatz

kommen. Fußnägel kurz und gerade schneiden. Das verhindert das Einwachsen, was sich zur schmerzhaften Angelegenheit entwickeln kann. Am besten mit einer feinen Nagelschere kürzen, dann mit einer Glasnagel-feile in Form bringen. Diese Feilen aus Ihrem Sortiment verhindern, dass zu viel abgefeilt und das Nagelbett verletzt wird. Viele Frauen verzichten in den Wintermonaten auf farbigen Lack. Gepflegt sehen unlackierte Nägel aus, wenn ihre Oberfläche mit einer Polierfeile geglättet und auf Hochglanz gebracht wird. Zum Abschluss etwas Nagelöl auf den gesamten Nagel und das Nagelbett einarbeiten. So überstehen Füße und Nägel die kalte Jahreszeit und erstrahlen in der kommenden Sommersaison wunderbar gepflegt. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin

Anzeige

Bestens untersucht: Bifidobakterien BB-12®

Bakterien leisten im Darm einen wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Eine der wichtigsten Bakteriengruppen in der natürlichen Darmflora sind Bifidobakterien – diese werden Säuglingen unter anderem bereits mit der Muttermilch übertragen. Bifidobakterien produzieren Milch- und Essigsäure und tragen im Darm zur Regulation des pH-Wertes und zur Abwehr pathogener Keime bei. Die Anzahl dieser Bakterien wird mit dem Alter jedoch immer geringer. Während sie bis zu 95% der im Darm lebenden Bakterien bei Kindern ausmachen, sind dies bei älteren Erwachsenen in der Regel nur noch ca. 25%. Es kann sinnvoll sein, die Verdauung mit einem Probiotikum zu unterstützen – mit lebenden Mikroorganismen, die z.B. als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich sind.

Besonders positive Eigenschaften – wissenschaftlich belegt

Das am besten untersuchte Bifidobakterium der Welt ist das *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* BB-12®. Es gehört mit über 300 Publikationen zu den am meisten erforschten Bakterien weltweit. Verschiedene Eigenschaften zeichnen BB-12® aus (siehe auch Infokasten). Es weist eine hohe Resistenz gegen Magensäure und Gallenflüssigkeit auf, weshalb bis zu 90% der Bakterien die Magen-Darm-Passage überleben.¹ BB-12® zeichnet sich ebenfalls durch eine starke Anhaftung an die Darmwand aus², hemmt das Wachstum unerwünschter Kei-

me, indem es unter anderem Milchsäure produziert und so ein überlebensfeindliches Umfeld für die unerwünschten Keime schafft^{3,4}. So wird das natürliche Gleichgewicht der Darmflora unterstützt. BB-12® ist von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als sicher für die tägliche Anwendung eingestuft worden.⁵

Johnson & Johnson
GMBH

Auszeichnende Merkmale von BB-12®

- ✓ Natürliches Vorkommen im menschlichen Darm
- ✓ Am stärksten erforschter Bifidobakterienstamm
- ✓ Belegte Resistenz gegen Magen- und Gallensäure: Bakterien erreichen in hoher Anzahl den Darm
- ✓ Gute Anhaftung an Darmwandzellen²
- ✓ Hemmt das Wachstum unerwünschter Keime^{3,4}

*BB-12® wird hergestellt und ist eine eingetragene Marke von Chr. Hansen

Literatur: 1 Palaria A et al. Effect of a Synbiotic Yogurt on Levels of Fecal Bifidobacteria, Clostridia, and Enterobacteria. Applied and Environmental Microbiology (2011) 78(4), p. 933–940. 2 Laparra JM, Sanz Y. Comparison of in vitro models to study bacterial adhesion to the intestinal epithelium. Lett Appl Microbiol. (2009) Dec;49(6):695–701. 3 Collado MC et al. Role of commercial probiotic strains against human pathogen adhesion to intestinal mucus. Lett Appl Microbiol. 2007 Oct;45(4):454–60. 4 Collado MC et al. Probiotic strains and their combination inhibit in vitro adhesion of pathogens to pig intestinal mucosa. Curr Microbiol. 2007 Sep;55(3):260–5. 5 European Food Safety Authority, Introduction of a Qualified Presumption of Safety (QPS) approach for assessment of selected microorganisms referred to EFSA, Question No EFSA-Q-2005-293, The EFSA Journal (2007) 587, 1–16.