

Mit diesen **Treatments** machen Sie die Füße Ihrer Kunden fit für die warme Jahreszeit – damit sie die **Barfußsaison** unbeschwert genießen können

Frühlingshafte Pflegeprogramme

FRISCHEKICK

m

üde und schwere Beine, schwitzende Füße, verhornte Fersen, trockene Haut – all das und vieles mehr kann die Frühlingslaune Ihrer Kunden dämpfen. Mit den folgenden Tipps

zur Prophylaxe und Pflege bekommen Sie die häufigsten Probleme, unter denen Füße in der warmen Jahreszeit leiden, schnell in den Griff.

Leichtigkeit schenken

Schwere, müde Beine sind oft das Ergebnis eines anstrengenden Tages. Langes Sitzen oder Stehen, mangelnde Bewegung, aber auch eine Veranlagung zur Venenschwäche führen dazu, dass sich die Druckverhältnisse zwischen den Gefäßen und dem Gewebe verändern: Die Beine schwellen an. Hohe Temperaturen begünstigen diesen Effekt. Auch der veränderte Hormonhaushalt in der Schwangerschaft verursacht oft geschwollene Beine. Bleibt bei Druck auf das Gewebe längere Zeit eine sichtbare Delle bestehen, ist das ein Hinweis auf Wassereinlagerungen, die ärztlich abgeklärt werden sollten.

Pflegetipps für schwere Beine

Lagern Sie zunächst die Beine der Kundin hoch. Bieten Sie ihr dann ein kühlendes Fußbad an. Für die Pflege ist eine Fußcreme mit rotem Weinlaub empfehlenswert; das stärkt die Venen und wirkt entzündungshemmend. Rotes Weinlaub enthält Flavonoide. Diese Pflanzenstoffe haben sich bei Besenreisern, Krampfadern, Wadenkrämpfen, Venenentzündungen und müden sowie geschwollenen Beinen bewährt. Ein Eisspray sorgt zum Schluss für einen wohltuenden Frischekick. Weisen Sie die Kundin auch auf die Möglichkeit von Kompressions- oder Stützstrümpfen zur Vorbeugung hin.

Fußgeruch vermeiden

Je heißer es wird, desto schneller geraten auch die Füße ins Schwitzen – vor allem in geschlossenen Schuhen. Das ist ein ganz natürlicher Prozess, der der Wärmeregulation dient. Nur bei dauerhaftem und krankhaft übersteigertem Schwitzen spricht man von „Schweißfüßen“ bzw. von Hyperhidrose. Fußschweiß und der oft damit verbundene Geruch können für Betroffene sehr unangenehm werden. Da-

bei ist Schweiß zunächst völlig geruchlos. Er besteht zu 99% aus Wasser und enthält neben Salzen z.B. auch Aminosäuren, Milchsäure und Harnstoff. Erst Zersetzungsprozesse, an denen diverse Bakterien der natürlichen Hautflora beteiligt sind, führen zur Entstehung des typischen penetranten Schweißgeruchs.

Pflegetipps bei schwitzenden Füßen

Bieten Sie zunächst ein erfrischendes Fußbad mit Salbeiextrakt an. Salbei reguliert die Schweißbildung und wirkt antibakteriell. Auch die Pflegecreme sollte Salbei oder Eichenrinde enthalten, denn diese Inhaltsstoffe ziehen die Poren zusammen. Ein Fuß- oder Schuh-spray auf Basis von Teebaumöl wirkt reinigend und desinfizierend.

Empfehlen Sie Betroffenen, viel barfuß zu laufen – so können die Füße abtrocknen. Auch offene Schuhe sind förderlich. Verzichten sollte man auf Turnschuhe aus luftdichten Synthetikmaterialien – darin sind „Käsefüße“ praktisch vorprogrammiert.

Geschmeidigkeit verleihen

Angesichts der Belastungen, denen Füße täglich ausgesetzt sind, ist es nicht verwunderlich, dass sich hin und wieder Blasen, Druckstellen oder Hornhaut bilden – vor allem an Stellen, die großem Druck und starker Reibung ausgesetzt sind.

Übermäßige Verhornungen, sprich Hyperkeratosen, können störend und auch schmerzhaft sein. Trocknet die Haut stark aus, verliert sie an Elastizität. Unter Belastung können sich z.B. an den Fersen tiefe Einrisse bilden, sogenannte Rhagaden.

Pflegetipps für verhornte Fersen

Bei stark verhornter Fußhaut sollte das Fußbad zum Einstieg sowohl pflegende als auch hornhauterweichende Substanzen enthalten; das erleichtert das nachfolgende Abtragen der Hyperkeratosen mit Skalpell oder Fräser. Für die Versorgung der trockenen Haut sind Pflegeprodukte mit hohem Harnstoffgehalt empfehlenswert. Harnstoff (Urea) fördert die Fähigkeit der Haut, Wasser zu speichern. Zur Verfeinerung des Hautbildes und für die Geschmeidigkeit sind z.B. Sheabutter oder Nachtkerzenöl sehr gut geeignet.

Fett und Feuchtigkeit spenden

Der trockenen bis sehr trockenen Haut fehlt nicht nur Feuchtigkeit, sie verfügt auch über zu wenig Fett. Die Füße neigen von Natur aus zu Trockenheit, denn es befinden sich dort nur wenige Talgdrüsen in der Haut; an den Sohlen fehlen sie ganz. Trockene Haut schuppt



Schöne Füße, starker Auftritt!

Laufwunder®

Fußpflegemittel – Das ideale Pflegeprogramm für Ihre Füße und Beine!



Fußbalsam kühlend mit Kräuterextrakten. Macht die Haut weich und elastisch.



Sensitivbalm nutzt die antimikrobielle, stabilisierende und regulierende Wirkung hochreinen Mikrosilbers.



Fußbalsam hautfettend pflegt normale und leicht trockene Haut. Ideal für die Fußmassage.



Lipidbalm Feuchtigkeitspflege für die Füße und Beine mit hochkonzentrierten, hautidentischen Ceramiden, Panthenol und Bisabolol.

Fordern Sie Proben und ein Originalprodukt an, wenn Sie Laufwunder noch nicht kennen! (Lieferung nur an den Fachhandel.)



leicht, ist rau, spröde und empfindlich und hat eine verminderte Elastizität. Auch die Barrierefunktion der Haut ist eingeschränkt.

Geschmeidigkeit und Widerstandskraft schenken Wirkstoffkombinationen aus z.B. Harnstoff, Lipiden und Glycerin. Wichtig ist, nicht nur den Feuchtigkeitsmangel auszugleichen, sondern der trockenen Haut auch ausreichend Fett zuzuführen.

Pfletipps für trockene Fußhaut

Wählen Sie zum Behandlungseinstieg ein Öfußbad. Führen Sie ein Peeling durch, um abgestorbene Hautschüppchen sanft abzutragen. Nach den üblichen Fuß-

intensiv einzucremen, da die Haut dort relativ dünn ist. Um die schöne Bräune zu erhalten, ist eine feuchtigkeitsspendende After-Sun-Pflege empfehlenswert, damit sich die Haut nicht schuppt.

Pfletipps für gebräunte Beine

Geeignete Wirkstoffe zur Pflege der trockenen und sonnenbeanspruchten Haut sind z.B. Harnstoff, Hyaluronsäure, Sheabutter, Nachtkerzen-, Argan- oder Olivenöl sowie Aloe vera und Panthenol. Geeignete Darreichungsformen sind z.B. leichte Schaumcremes oder auch Lotionen und kühlende Gele als After-Sun-Produkt. Sie enthalten vergleichsweise viel Wasser und wenig Fett, dadurch wirken sie kühlend, beruhigend und ziehen schnell ein.

Pilzinfektionen vorbeugen

Das feuchtwarme Milieu, das in Schwimmbädern und anderen Freizeitanlagen herrscht, ist ein Nährboden für Pilze. Wer dort auf Badeschlappen verzichtet, geht besonders bei einem geschwächten Immunsystem das Risiko einer Pilzinfektion ein. Das feuchtwarme Klima zwischen den Zehen begünstigt die Ansteckung; Fuß- und Nagelpilze sind sehr verbreitet. Die Symptome werden von den Betroffenen meist bagatellisiert und als rein kosmetisches Problem abgetan. Eine unbehandelte Mykose kann allerdings zum fortschreitenden Verlust der Nägel oder zu bakteriellen Sekundärinfektionen führen und sollte daher nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Pfletipps für pilzempfindliche Haut

Wählen Sie als Behandlungseinstieg ein Fußbad mit antimykotischem Zusatz. Auch bei der Hautpflege sollten Sie auf pilzhemmende Inhaltstoffe achten. In Fußpflegepräparaten wird meist der Wirkstoff Clotrimazol verwendet, der das Wachstum von Pilzen hemmt und daher gut zur Vorbeugung geeignet ist. Auch Algenpräparate auf Basis der Spirulina- oder Palmaria-Alge haben sich in der Pilzprophylaxe bewährt. Aus einer Hautpilzinfektion entwickeln sich oft Nagelmykosen. Empfehlenswert ist daher, auch bei der Nagelpflege antimykotische Sprays oder Tinkturen zu verwenden. ■



und Nagelpflegemaßnahmen verwöhnen Sie die trockene Haut mit einer warmen Ölmassage. Für eine besonders intensive Pflege können Sie auch eine reichhaltige Pflegepackung anbieten. Nachdem Sie das Produkt aufgetragen haben, wickeln Sie die Füße in Folie, ummanteln sie mit warmen Handtüchern und lassen die Packung ca. 15 Minuten lang einwirken. Durch die Wärme und den Okklusiveneffekt dringen die Wirkstoffe tiefer in die Haut ein.

Sonne sicher genießen

Ausgiebige Sonnenbäder sind ein Genuss, können aber auch nachteilige Konsequenzen haben. Die Haut trocknet aus und spannt und es droht die Gefahr eines Sonnenbrands.

Zur Vorbeugung ist daher eine Pflege mit Lichtschutzfaktor notwendig. Wichtig ist, Fußrücken und Fersen



URSULA MARIA SCHNEIDER

Die Wellnessberaterin (IHK) und Entspannungstrainerin ist Inhaberin von „Drehpunkt Fuß“. Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte. Des Weiteren schreibt sie für Fachmagazine, berät Firmen und referiert auf Messen.