

Gesunde Füße trotz High Heels & Co.

HAPPY FEET

Berufstätige Frauen haben einen **engen Terminkalender** und sind viel unterwegs – meistens auf **hochhackigen Schuhen**. Wie Sie High Heels-geplagten Füßen Wohltat verschaffen, lesen Sie hier

b

usinessfrauen wollen hoch hinaus. Nicht nur im Beruf, auch bei der Wahl der Schuhe. Das kann allerdings böse Folgen haben: Durch das Tragen von High Heels können sich die Füße und Zehen verformen. Das passiert nicht nur bei zu hohen, sondern insbesondere auch bei zu engen Schuhen, die

langfristig das Gleichgewicht der Fußmuskulatur als auch der Bänder und Sehnen stören können. Das Problem dabei ist, dass der große Zeh in eine unnatürliche Richtung gezwungen wird. Das Zehengelenk hält dieser Fehlbelastung nur kurz stand und passt sich mit der Zeit an. Das Ergebnis: Der Zeh bleibt in der falschen Haltung.

Die häufigste Fußfehlstellung ist der **Spreizfuß**. Das Quergewölbe des Vorfußes sinkt dabei zusammen und die Zehen werden wie ein Fächer gespreizt. Hierdurch verlagert sich die Belastung auf den zweiten und dritten Mittelfußknochen, sodass auf der Unterseite dieser Zehen Schwielen auftreten können. Grund dafür ist das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen, weil dabei das Körpergewicht auf den vorderen Fußballen verlagert wird. Dies

ist weder gesund noch bequem, denn durch eine veränderte Beckenstellung wird schließlich auch die Wirbelsäule belastet.

Ärzte empfehlen Frauen daher eine Absatzhöhe von etwa vier Zentimetern – alles, was höher ist, fördert eine schmerzhafteste Hohlkreuzbildung und Spitzfußstellung. Vermitteln Sie Ihren Kundinnen diese Informationen unbedingt mit viel Fingerspitzengefühl – gerade wenn sie Fans von Schuhen mit hohen Absätzen sind.

Müde Beine munter machen

Wenn Ihre Kundin im Verkauf tätig ist und den ganzen Tag stehen muss, sind hohe Schuhe besonders anstrengend. Häufig sind diese sogar im Businessoutfit vorgeschrieben. Kommen High Heels-geplagte Kundinnen zu Ihnen, müssen Sie bei müden und schweren Beinen für Leichtigkeit und Wohlbefinden sorgen. Dazu gehört vorab aber auch eine Beratung, denn regelmäßiges Stehen beansprucht die Venen und kann zu einem Venenleiden führen.

Erste Anzeichen einer Venenschwäche sind müde, schwere und geschwollene Beine sowie Spannungen und Schmerzen, die meistens am Abend, nach langem Stehen oder Sitzen auftreten. Empfehlen Sie Ihrer Kundin, abends die Beine kalt abzduschen (immer am herzfernen Bein beginnen). Zur Vorbeugung als auch zur sofortigen Linderung des Schweregefühls können Sie ein entlastendes Aktivgel einsetzen. Es lässt sich leicht auf der Haut verteilen, fördert die Durchblutung



05



Laufwunder®

Fußpflegemittel
von Profis
für Profis

Schöne Füße, starker Auftritt!

Fußbalsam, hautfettend



Fußbalsam
kühlend
Laufwunder
Fußpflegemittel
für die
professionelle
Anwendung
in der Kabine.



Hydrobalm
mit 10% Urea (Harnstoff)



Pflegebalsam
für den diabetischen Fuß



Schrundena
gegen rauhe, trockene
und spröde Haut!



FÖRDERN SIE
UNSEREN KATALOG AN!

Lütticke

Franz Lütticke GmbH
Lortzingstr. 14
58540 Meinerzhagen
Tel: 02354-90990
Fax: 02354-13434

mail: info@luetticke.de
www.luetticke.de

DOWNLOADS 

Unter dem Stichwort „Fußgymnastik“ finden Sie weitere Übungen für Ihre Kundin.

DOWNLOADS 

Unter dem Stichwort „Wenn der Schuh drückt“ finden Sie weitere Hintergrundinformationen zum Thema falsches Schuhwerk.

WEB-TV 

Den Workshop „Wellnessbehandlung in der Fußpflege“ finden Sie in der Mediathek unter dem Webcode 11366.

05

und hat zudem eine leicht abschwellende Wirkung. Tipp: Auch bei starker Hitze, in der Schwangerschaft oder bei Übergewicht ist das Gel empfehlenswert. Zudem kann ein Kältespray für Erleichterung sorgen: Es kühlt, beruhigt und kann auch über den Strümpfen (oder Stützstrümpfen) aufgetragen werden.

Reisestrümpfe empfehlen

Frauen, die als Stewardessen arbeiten, haben zusätzlich noch mit ganz anderen Problemen zu kämpfen – gerade bei längeren Flügen. Zum einen verlangsamt sich durch das lange Sitzen der Blutstrom aus den Beinen zum Herzen hin. Zusätzlich verliert unser Körper



HOME-SPA-KURZPROGRAMME 

Geben Sie der Kundin zum Abschied Tipps für schnelle Fußanwendungen zu Hause. Sammeln Sie sie in einer Art Broschüre und überreichen Sie ihr diese zusammen mit einer kleinen Badepraline. Die dafür nötigen Heimpflegeprodukte gibt es natürlich bei Ihnen im Verkauf.

Sie suchen noch nach Inspirationen für Home-Spa-Kurzprogramme? Dann scannen Sie den Bildcode oder geben im Themenportal das Stichwort „Home-Spa Fuß“ ein.

im Flugzeug durch die trockene Luft etwa 100 ml Flüssigkeit pro Stunde. Das ist bei einem Langstreckenflug also mindestens ein Dreiviertelliter. **Die Folge:** Unser Blut verdickt sich, fließt dadurch langsamer und ist anfälliger für die Bildung kleiner Blutgerinnsel, die wiederum eine Thrombose und Venenentzündung im Bein auslösen können. Gefährdet sind besonders Raucher, Übergewichtige und Frauen, die die „Pille“ nehmen. Hier sollten Sie als Fußpflegespezialist unbedingt aufklären und Kunden den „Kompressions-Reisestrumpf“ empfehlen. Es gibt ihn mittlerweile in vielen Farben, sodass er sich auch bei Geschäftsterminen sehen lassen kann.

Fußgymnastik unterm Tisch

Füße werden jeden Tag aufs Höchste gefordert. Um ihnen im Alltag Erholung zu verschaffen, bieten sich kleine Fußgymnastikprogramme unterm Tisch an, zum Beispiel:

- Schuhe abstreifen,
- Füße abwechselnd nach links und nach rechts kreisen,
- Füße zum Körper hin ziehen und die Waden strecken, Fußspitzen zum Boden zeigen lassen und die Waden entlasten,
- auf dem Ballen hin und her wippen,
- Füße gerade auf den Boden stellen (in Sitzposition) und kurz ruhen lassen,
- Schuhe wieder anziehen.

Darüber hinaus wird Ihnen die berufstätige Frau auch für weitere Tipps sehr dankbar sein. Empfehlen Sie ihr zum Beispiel:

- viel barfuß laufen,
- tägliche Gymnastikübungen, auch abends vor dem Fernseher oder bei einem guten Buch,
- einen sorgsamen Umgang mit den Füßen,
- niemals Schuhwerk zu tragen, das die Füße einengt oder verformt, sowie
- eine regelmäßige professionelle Fußpflege.

Geben Sie Ihren Businessfrauen außerdem Tipps, wie sie ihre Füße auch auf Dienstreisen oder zu Hause mit kleinen „Home-Spa-Kurzprogrammen“ verwöhnen können – Anregungen dazu finden Sie in unseren Downloads. ■



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.