

## GESUNDHEITS-TIPP

## Tipps zur Fußpflege

Sie wissen, dass Ihr Herz viel Pflege braucht. Ihre Füße brauchen das auch. Schließlich sind sie die Arbeitstiere Ihres Körpers und machen täglich etwa 5.000 Schritte. Das sind mehrere Kilometer! Ganz zu schweigen davon, dass Ihre Füße bei jedem Schritt das Gewicht Ihres Körpers tragen müssen. Hinzu kommt, dass wir sie in Schuhe zwängen und lange Zeit auf ihnen stehen. Diese hart arbeitenden Körperteile verdienen ein wenig mehr Aufmerksamkeit, als Sie ihnen wahrscheinlich zukommen lassen.

Fußpflege beginnt schon lange vor dem Einsatz von Bimsstein, Nagelfeile & Co. Untersuchen Sie Ihre Füße und Zehennägel von Zeit zu Zeit oder beim Duschen auf: blaue Flecken, Schuppen, Beulen, Schwellungen, Reizungen, Anzeichen einer Infektion oder abnormales Wachstum.

Die Selbstuntersuchung der Füße ist besonders wichtig für Menschen, die an Diabetes leiden, da sie anfälliger für Fußinfektionen und andere Fußprobleme sind. Außerdem entwickeln chronisch Kranke häufig eine periphere Neuropathie, durch die ihre Füße teilweise oder ganz taub werden. So bemerken sie oft keine Fußverletzungen und die Wunde läuft Gefahr, sich zu infizieren, wenn sie nicht richtig gepflegt und behandelt wird. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre Füße regelmäßig untersuchen und einen Arzt aufsuchen, sobald Sie etwas Ungewöhnliches feststellen, anstatt zu versuchen, es zu Hause zu behandeln. Gehen Sie mindestens einmal im Jahr zu Ihrem Fußpfleger, um sicherzustellen, dass Ihre Füße in Ordnung sind!

## WELCHE ART VON GRUNDPFLEGE BRAUCHEN MEINE FÜßE?

So wie Sie keinen Tag vergehen lassen, ohne sich die Zähne zu putzen, sollten Sie auch nicht einen Tag vergehen lassen, ohne Ihre Füße zu pflegen! Sie können sie gründlich mit warmem Wasser reinigen. Einweichen ist nicht unbedingt ratsam, denn das könnte die Füße austrocknen. Pflegen Sie Ihre Füße zudem täglich mit Lotion, Creme oder Vaseline, wobei die Zwischenräume der Zehen trocken bleiben sollten! Sie wollen die Haut dort trocken halten, um Infektionen zu vermeiden.

Es sollte zudem vermieden werden, eng anliegende Schuhe zu tragen, die Schuhe sollten den Füßen nicht wehtun. Verzichteten Sie daher auf Flip-Flops und flache Schuhe! Sie bieten nicht genug Halt für das Fußgewölbe. Es ist ratsam, Ihre Schuhe regelmäßig zu wechseln, damit Sie nicht jeden Tag das gleiche Paar tragen, was schlecht für die Füße ist.

Schneiden Sie Ihre Zehennägel mit einem Nagelknipser gerade ab und verwenden Sie dann eine Nagelfeile, um die Ecken zu glätten, damit der Nagel nicht in die Haut einwächst.

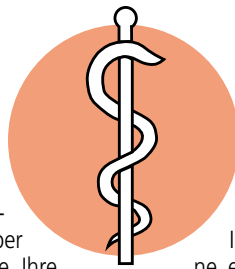
Wenn Sie Fußübungen in Ihren Alltag einbauen, können Sie die Durchblutung verbessern, häufige Fußbeschwerden wie Plantarfasziitis und

Hühneraugen bekämpfen und sogar Verletzungen vorbeugen.

Zehenbeugen, Fersenheben und Fußrollen sind nur einige Beispiele für einfache, aber nützliche Übungen, die Ihre Füße in Topform halten. Eine weitere hilfreiche Übung ist das Wadenheben: Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander und heben Sie sich langsam auf die Zehenspitzen, bevor Sie sich wieder absenken; machen Sie jeden Tag drei Sätze mit 15 Wiederholungen! Diese Übungen stärken die Muskeln und tragen dazu bei, die Flexibilität und das Gleichgewicht zu erhalten. Dies alles sind wichtige Elemente für die allgemeine Gesundheit der Füße.

## TIPPS FÜR DIE FUßPFLEGE ZUHAUSE

Selbstgemachte Fußbehandlungen können eine einfache und preisgünstige Möglichkeit sein, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Füße zu erhalten. Aus vielen gängigen Haushaltsgegenständen lassen sich wirksame Mittel für verschiedene Fußprobleme herstellen, von der Linderung von Muskelkater bis zur Behandlung von Schwielen und trockener Haut. Eine einfache Mischung aus Bittersalz und warmem Wasser ergibt beispielsweise ein hervorragendes Fußbad, das müde Füße nach einem langen Tag entspannen kann. Andere beliebte DIY-Behandlungen sind Zucker- oder Kaffee-Peelings, um raue Stellen zu entfernen, Kokosöl oder Sheabutter, um trockene Stellen mit Feuchtigkeit zu versorgen und Teebaumöl als Mittel gegen Pilzbefall.



Ein wichtiger Aspekt zur Erhaltung gesunder Füße ist, dass sie sauber und frisch bleiben. Eine wöchentliche Pediküre zu Hause kann Ihre allgemeine Fußhygiene erheblich verbessern und gibt Ihnen die Möglichkeit, auf Anzeichen von Problemen wie Pilzinfektionen oder eingewachsene Zehennägel zu achten.

## WIE MAN EINE PEDIKÜRE ZUHAUSE DURCHFÜHRT

1. Weichen Sie Ihre Füße zunächst etwa 15 Minuten lang in warmem Wasser ein, dem Bittersalz oder ätherische Öle zugesetzt sind.

2. Schneiden Sie anschließend die Nägel gerade, schieben Sie die Nagelhaut sanft zurück und entfernen Sie abgestorbene Haut mit einem Bimsstein oder einer Fußfeile.

3. Zum Schluss sollten Sie Ihre Füße mit einer pflegenden Fußcreme oder einem natürlichen Öl wie Kokosnussöl eincremen.

Diese Routine sorgt nicht nur dafür, dass Ihre Füße gut aussehen, sondern beugt auch möglichen Problemen in der Zukunft vor.

Die Gesunderhaltung Ihrer Füße ist sehr wichtig, damit Sie sich gut bewegen können. Zum Glück sind sie sehr pflegeleicht. Alles, was Sie tun müssen, ist, sie sauber zu halten, mit Feuchtigkeit zu versorgen und gut auszuruhen, damit sie gut aussehen und optimal funktionieren. Die Wahl des richtigen Schuhwerks und die Einhaltung einer angemessenen Fußpflegeroutine können eine Reihe von Fußproblemen verhindern.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

## Schlafstörungen ernst nehmen

Umstellung auf Sommerzeit bringt bei vielen den Schlaf- und Biorhythmus durcheinander.

Tiefe Augenringe, ein Knick in der Leistungsfähigkeit, verpasste Termine: Die Umstellung von Winter- auf Sommerzeit vom 29. auf den 30. März macht so manchem zu schaffen. Die kürzeste Nacht des Jahres kann den Körper nachhaltig durcheinanderbringen. „Durch die fehlende Stunde bei der Zeitumstellung auf die Sommerzeit wird der gewohnte Lebensrhythmus gestört und führt bei vielen Menschen zu gesundheitlichen Problemen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Wer ohnehin unter Schlafstörungen leidet, dem fällt die Zeitumstellung besonders schwer. Manche können deshalb sogar ihrer Arbeit nicht nachgehen. Nach einer Auswertung der AOK entfielen im Jahr 2024 allein bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Kreis Ostholstein insgesamt 1.492 Fehltag auf nichtorganische Schlafstörungen. „Die Menschen leiden dann etwa unter Müdigkeit, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche“, so Wunsch.

Die Zeitumstellung ist für viele Menschen ein Ärgernis. Nicht nur, weil manche Uhren von Hand umgestellt werden müssen, sondern auch, weil der innere Schlaf- und Biorhythmus durcheinandergerät. Besonders empfindlich reagieren Säuglinge, die gerade ihren Schlafrhythmus gefunden haben. Wer aber dauerhaft unter Schlafstörungen leidet, sollte

den Ursachen auf den Grund gehen: Zu viel Stress oder fettes Essen, private Probleme, zu viel Koffein oder Alkohol, aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten - es gibt viele Ursachen für schlechten Schlaf.

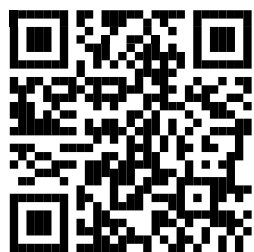
Die Folgen können gravierend sein: Ist der Schlafrhythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. Schlafmangel führt zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Leistungsverlust, kann langfristig aber auch Erkrankungen zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems verursachen oder die Entstehung von Diabetes oder psychischen Problemen begünstigen. Auch das Gehirn braucht regelmäßig Regenerationsphasen, in denen es nicht immer wieder von außen angesteuert wird.

Wichtig ist die Einhaltung der sogenannten Schlafhygiene. Dazu gehört eine angenehme Schlafumgebung mit kühler Raumtemperatur, der Verzicht auf schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen sowie auf Koffein, Alkohol und Nikotin. Auch mehr Bewegung im Alltag, ein Spaziergang kann helfen, den natürlichen Schlafrhythmus wieder zu finden.

➔ Weitere Informationen unter [www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw) Stichwort ‚Schlaf‘ in der Rubrik Gesundheitsmagazin.

Clever sparen:  
**Digitale LN**  
mit Tablet  
zum exklusiven  
**Vorteilspreis.**

E-Paper  
im 1. Jahr  
**30 %**  
günstiger



Jetzt online abschließen:  
[www.LN-abo.de/angebot25](http://www.LN-abo.de/angebot25)

LN Digital Store, Königstr. 67a  
23552 Lübeck, Tel. 0451/1441634  
[Digitalstore@LN-Luebeck.de](mailto:Digitalstore@LN-Luebeck.de)

Wissen, was **Lübeck**, unseren  
**Norden** und **unsere Welt** bewegt.

**Lübecker Nachrichten**

