

GESUNDHEITS-TIPP

Füße brauchen Aufmerksamkeit

Sie sind jeden Tag auf den Beinen und Ihren Füßen wird viel zugemutet. Dabei sind sie einer der am meisten vernachlässigten Körperteile. Ihre armen Fußsohlen, Zehen und Fersen brauchen ein bisschen Liebe und Pflege. Wir werden Ihnen heute helfen, Ihre podiatrischen Ziele zu erreichen. In diesem Leitfaden gehen wir die gesamte Routine einer adäquaten Fußpflege durch: von der Frage, warum Sie es tun sollten, bis hin zur Frage, wie Sie es tun sollten.

Wie kann ich mich um meine Füße kümmern? Eine einfache Fußpflege-Routine hilft Ihnen, Ihre Füße in gutem Zustand zu halten:

- das Tragen von geeigneten Socken und Schuhen,
- kurze Zehennägel,
- regelmäßige Feuchtigkeitzufuhr für Ihre Füße,
- achten Sie auf rissige Haut, Blasen und Anzeichen einer Infektion.

Rissige und trockene Füße können auch durch den natürlichen Alterungsprozess entstehen. Wenn wir älter werden, arbeiten die Drüsen im Körper nicht mehr so schnell und produzieren mehr Fett. Und ähnlich wie bei der Gesichtshaut verringert sich die Produktion von Elastin, einem Protein, das für die Elastizität verantwortlich ist. Dies führt zu vermehrter Trockenheit. Heiße Duschen und Seifen mit scharfen Chemikalien trocknen die Haut an den Füßen dann nur noch weiter aus.

Sportliche Betätigung kann entscheidend dazu beitragen, dass Ihre Füße gesund und stark bleiben. Regelmäßige Bewegung sorgt für eine gute Durchblutung der Füße, was den Sauer-

stoffgehalt erhöht, Entzündungen verringert und die Heilung fördert. Bewegung stärkt auch die Fuß- und Beinmuskulatur, verbessert das Gleichgewicht und die Stabilität und verringert die Belastung der Gelenke. Insgesamt ist es wichtig, dass Sie sich Zeit für regelmäßige Aktivität nehmen, um Ihre Füße gesund und stark zu halten. Eine gute Kombination aus Aerobic und Dehnungsübungen ist ideal, um die Durchblutung zu fördern, das Gleichgewicht und die Flexibilität zu verbessern und das Risiko von Fußproblemen zu verringern.

Dehnen Sie Ihre Füße: Tägliches Dehnen der Füße ist ein wichtiger Bestandteil zur Erhaltung der Fußgesundheit. Dehnen kann dazu beitragen, Krämpfe und Verspannungen zu vermeiden und sogar das Risiko von Verletzungen durch Überlastung verringern. Einige Dehnungsübungen für die Füße sind:

1. Beugen und Strecken der Zehen: Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen hin. Beugen und strecken Sie Ihre Zehen für zehn bis zwölf Wiederholungen. Diese einfache Übung kann dazu beitragen, die Muskeln in Ihren Füßen und Zehen zu stärken.
2. Handtuch-Stretch: Legen Sie ein Handtuch so auf den Boden, dass sich ein Ende an der Basis Ihrer

Zehen befindet und das andere zu Ihnen zeigt. Fassen Sie die beiden Enden des Handtuchs und ziehen Sie es sanft zu sich heran, während Sie Ihren Fuß nach hinten zum Schienbein beugen. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden lang und lassen Sie dann los.

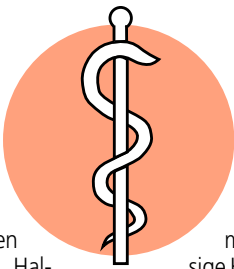
Neben der Pflege Ihrer Füße sollten Sie auch auf Ihr Schuhwerk achten, denn auch dieses kann Ihr Gehen und Ihr Gleichgewicht beeinflussen. Ein guter Schuh sollte Ihren Fuß stützen und schützen und eine natürliche Bewegung beim Gehen ermöglichen. Schlecht sitzende Schuhe können Fußprobleme wie Hühneraugen, Schwielen und eingewachsene Zehennägel verursachen. Wenn Sie neue Schuhe kaufen, achten Sie auf:

- ein Obermaterial aus Leder oder atmungsaktiven natürlichen oder synthetischen Materialien mit nahtfreiem Futter
- eine tiefe und geräumige Zehenbox an der Vorderseite des Schuhs, um Druck auf die Zehen und Gelenke an der Seite des Fußes zu vermeiden
- eine gepolsterte und flexible leichte Gummisohle mit guter Griffigkeit
- einen maximal drei Zentimeter hohen und ausreichend breiten Absatz, der für Stabilität sorgt
- Schnürsenkel, Schnallen oder Klettverschlüsse, die den Schuh bequem und sicher am Fuß halten.

Dies sollten Sie vermeiden:

- zu große oder zu kleine Schuhe oder Schuhe mit gequetschtem Fußrücken

- Schuhe zum Hineinschlüpfen
- Glattleder- oder Kunststoffsohlen und dicke Gummisohlen, die



über die Zehen reichen

- hochhackige Schuhe.

Wann Sie einen Podologen brauchen: Häufige Probleme wie Hühneraugen, rissige Haut und eingewachsene

Zehennägel können erfolgreich von einem Podologen behandelt werden. Auch Erkrankungen wie Diabetes oder Durchblutungsstörungen können durch einen Blick auf die Füße erkannt werden.

Wenn Sie an einer Langzeiterkrankung wie Diabetes, Arthritis oder chronischen Durchblutungsstörungen in den Beinen leiden, sind Ihre Füße besonders anfällig. Untersuchen Sie Ihre Füße regelmäßig und gehen Sie zu den vorgeschriebenen Kontrolluntersuchungen. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihre Füße eine professionelle Behandlung benötigen, sollten Sie immer einen qualifizierten Podologen Ihres Vertrauens aufsuchen. Er kann Ihnen helfen, Ihre Fußprobleme zu diagnostizieren und Ihre Füße auf den Weg der Besserung bringen.

Das Risiko von Fußkrankheiten lässt sich durch eine grundlegende Fußpflege verringern. Dazu gehört es, die Füße sauber und trocken zu halten, die Zehennägel zu schneiden und Schuhe zu tragen, die gut passen. Barfußlaufen sollte vermieden werden, da dies die Füße anfälliger für Verletzungen und Infektionen macht. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichenden Mengen an Kalzium und Vitamin D trägt ferner zur Gesunderhaltung der Fußknochen bei.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Medienkonsum bei Kindern zu hoch

Initiative „SCHAU HIN!“ klärt auf.

Ob Smartphone, Tablet, Computer oder Spielkonsole – Kinder sind immer früher und alltäglich mit digitalen Medien konfrontiert. Diese bieten ihnen viele Möglichkeiten zum Lernen, Spielen und Entdecken. Allerdings stellt die Digitalisierung Familien auch vor neue Herausforderungen. Experten sehen die Zeit, die Kinder in Lübeck vor dem Bildschirm verbringen, kritisch. Der Medienkonsum ist hier häufig viel zu hoch. In Schleswig-Holstein verbringen bereits 47 Prozent der Vier- bis Sechsjährigen unter der Woche mehr als eine halbe Stunde vor TV, Laptop und anderen digitalen Geräten. Am Wochenende sind es sogar 78 Prozent. Das ergab eine Elternbefragung im Rahmen der AOK-Familienstudie. Der tägliche Medienkonsum für Kinder in dieser Altersgruppe sollte jedoch nach Expertenmeinung eine halbe Stunde nicht überschreiten. „Ein zu hoher und falscher Medienkonsum kann sich nachteilig auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern auswirken. Vor allem dann, wenn die Bewegung dauerhaft darunter leidet, Kinder ihre reale Welt nicht mehr erkunden und soziale Kontakte ausbleiben. Wenn Mädchen und Jungen unbeaufsichtigt nicht altersgerechte Inhalte konsumieren, kann das zudem Ängste auslösen“, sagt AOK-Serviceleiter Reinhard Wunsch.

Kritisch ist der tägliche digitale Medienkonsum der Kinder in Schleswig-Holstein auch in der Altersgruppe der Sieben- bis Zehnjährigen zu sehen. Hier wird der von Experten

empfohlene Wert von einer Stunde täglich deutlich überschritten. Gleich 71 Prozent der befragten Eltern gaben an, dass ihre Kinder diese Werte am Wochenende deutlich überschreiten.

Medienkompetenz ist eng mit dem Thema Gesundheit verbunden. Deshalb ist die AOK bereits seit 2020 Partnerin der bundesweiten Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ und hat die Kooperation verlängert. „Medienkonsum fängt heute schon im Kleinkindalter an. Deshalb ist es wichtig, Eltern zu sensibilisieren und ihre Medienkompetenz zu stärken. Genau diese wertvolle Arbeit leistet ‚SCHAU HIN!‘ seit vielen Jahren. Wir wollen Eltern dabei unterstützen, gemeinsam mit ihren Kindern einen verantwortungsvollen Umgang zu finden“, so Wunsch. Bereits bei Kindern zwischen drei und sechs Jahren werden wesentliche Grundlagen für die spätere Mediennutzung gelegt. Da Kinder durch Nachahmung lernen, bieten sich gute Chancen, wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen.

■ **„SCHAU HIN!“ ist eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der AOK. Mit einem neuen TV-Spot sollen Familien auf das Angebot aufmerksam gemacht werden. Ebenfalls gestartet: „SCHAU HIN!-Medienkurse für Eltern“ – online, interaktiv, werbefrei und kostenlos. Weitere Infos auf www.schau-hin.info**

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Schmerzen in Rücken, Nacken oder Kopf?

Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen? Sogar Migräne? Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z. B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis in den Nacken und Kopf. So können sie sogar Kopfschmerzen bis hin zu quälender Migräne hervorrufen.



Spezielle Hilfe, spürbare Linderung
Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

Das Geniale: Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerz-

- **Bekämpft Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf**
- **Gut verträglich**
- **Ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen**

Für Ihre Apotheke:

Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Damit es im Bett wieder läuft!

Dieses rezeptfreie Arzneimittel hilft bei sexueller Schwäche



Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.

Schon gewusst?



Mehr als jeder zweite Mann und fast drei von vier Frauen hatten schon einmal sexuelle Probleme wie z. B. Erektionsstörungen oder sexuelle Unlust.*

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt

eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer Vorteil: Zudem sind die Arzneitropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

Bringen Sie mit Deseo wieder neuen Schwung in Ihr Liebesleben und steigern Sie Ihr sexuelles Verlangen!

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

*Briken, P. et al.: Prävalenzschätzungen sexueller Dysfunktionen anhand der neuen ICD-11-Leitlinien. Deutsches Ärzteblatt International S. 653–8, 2020 • Abbildung Betroffenen nachempfunden Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.