



## Gesundheitstipp

# Gesunde Füße

### Da stehen wir drauf: gesunde Füße

Unsere Füße brauchen wir jeden Tag, sie tragen uns durchs Leben – aber trotzdem schenken wir ihnen selten unsere volle Aufmerksamkeit. Dabei beeinflussen sie unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden mitunter stark: Nicht nur, weil schmerzende Füße äußerst unangenehm und einschränkend sind, sondern weil Probleme an den Füßen sich auch schnell auf andere Körperbereiche ausdehnen und zu Knie-, Rücken- oder Nackenschmerzen führen können.

Hier kommen daher ein paar einfache Tipps, wie Sie Ihren Füßen regelmäßig etwas Gutes tun können.

### Fußgymnastik

Egal ob Sie im Beruf eher sitzen, laufen oder stehen: Bewegung ist für gesunde Füße wichtig, am besten mit gezielten Fußübungen. Sie stärken die Muskulatur und lösen Verspannungen. Probieren Sie es doch einmal hiermit: Lassen Sie die Füße in alle Richtungen kreisen. Heben Sie mit den Zehen eines Fußes ein kleines Handtuch oder ein ausgebreitetes Papiertaschentuch vom Boden auf und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie eine Zeitungsseite vor sich auf den Boden und versuchen Sie, diese mit beiden Füßen erst zu zerknüllen und dann wieder auf dem Boden glattzustreichen.

### Schön gepflegt

Gönnen Sie Ihren Füßen regelmäßige Fußbäder in handwarmem Wasser; das entspannt die Füße und den ganzen Körper gleich mit. Hornhaut entfernen Sie am besten direkt im Anschluss an das Fußbad mit einem Bimsstein. Cremes Sie Ihre Füße anschließend gut ein, so bleibt die Haut geschmeidig und widerstandsfähig. Die Fußnägel am besten immer kurz halten, damit sich unter den Nägeln keine unliebsamen Keime oder Schmutz sammeln können. Wichtig: Schneiden Sie Zehennägel immer gerade ab und feilen Sie die Ecken nur leicht, so verhindern Sie, dass Fußnägel einwachsen.

### Sommerlaune für die Füße

Frisch gepflegt und luftig in Sandalen: Unsere Füße dürfen im Sommer gerne oft an die Luft, wenn es der Arbeitsplatz erlaubt. Ziehen Sie, wann immer möglich, die Schuhe in der Freizeit auch mal ganz aus. Denn barfuß laufen tut unseren Füßen besonders gut: Unterschiedliche Untergründe trainieren die feinen Muskeln in den Füßen und stimulieren die Fußsohlen.

### Das richtige Schuhwerk

Nicht alle schicken Schuhe sind auch gut für unsere Füße, denn unser Schuhwerk hat maßgeblichen Einfluss auf unsere Fußgesundheit. Achten Sie beim Schuhkauf daher unbedingt auf eine gute Passform. Lassen Sie Ihre Füße immer wieder professionell vermessen, damit Sie zur richtigen Schuhgröße greifen. Und setzen Sie auf Schuhe aus atmungsaktivem Material wie Leder statt auf Plastik; das sorgt für ein gutes Fußklima. Bei Fußfehlstellungen helfen orthopädische Einlagen.

### Was tun bei Fußproblemen?

Andauernde Schmerzen sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Einige Fußbeschwerden können Sie aber auch selbst behandeln: Gegen Fußpilz helfen Cremes oder Sprays aus der Apotheke. Antibakterielle Fußdeos wirken unangenehm riechenden Füßen entgegen. Blasenpflaster lindern den Druckschmerz in geschlossenen Schuhen. Und geschwollene Füße im Sommer freuen sich über kühlende Gels und eine Pause, in der sie hochgelagert oder sanft massiert werden.

# BARMER



## Health Advice

# Healthy Feet

### We like healthy feet

We use our feet every day; they carry us through life. Yet we rarely give them our full attention. Our feet sometimes have a significant impact on our health and well-being: not only because sore feet are extremely unpleasant and restrictive, but also because problems with your feet can quickly spread to other parts of the body and lead to knee, back or neck pain.

Here are a few simple tips on how you can do something positive for your feet on a regular basis.

### Foot exercises

It doesn't matter whether you tend to sit, walk or stand at work: exercise is important for healthy feet, ideally with targeted foot exercises. They strengthen the muscles and relieve tension. Try this out: circle your feet in all directions. With the toes of one foot, pick up a small hand towel or an unfolded paper tissue from the floor and then switch sides. Place a newspaper page on the floor in front of you and first try to crumple it up with both feet and then unfold and uncrease it back on the floor.

### Well cared for

Treat your feet to regular footbaths in lukewarm water, which relaxes your feet and your whole body at the same time. Calluses are best removed directly after the footbath using a pumice stone. Apply a generous amount of moisturising cream to your feet afterwards to keep your skin supple and resistant. Always keep your toenails short so that no unpleasant germs or dirt can collect under the nails. Important: always cut toenails straight and shape the corners lightly using a nail file to prevent ingrowing toenails.

### A summer feeling for your feet

Freshly cared for and airy in sandals: our feet like to get some fresh air during the summer months, if the workplace allows it. Whenever possible, take your shoes off completely in your free time. Walking barefoot is particularly good for our feet: different types of surface train the fine muscles in our feet and stimulate the soles of our feet

### The right footwear

Not all stylish shoes are also good for our feet, because our footwear has a significant impact on our foot health. When buying shoes, make sure they fit well. Always have your feet professionally measured so that you choose the correct shoe size. And choose shoes made of a breathable material such as leather, instead of plastic, which ensures a healthy environment for your feet. Orthopaedic insoles can help with abnormal foot positions.

### What should you do if you have problems with your feet?

Persistent pain should always be examined by a doctor. However, you can also treat some foot complaints yourself: creams or sprays from the pharmacy help combat athlete's foot. Antibacterial foot deodorants help against unpleasant smelling feet. Blister plasters relieve pressure pain in closed shoes. And swollen feet in summer enjoy cooling gels and a rest period during which they are elevated or gently massaged.