



Sowohl Frauen als auch Männer mögen es, wenn der Partner gepflegte Füße hat. Bild: Miramiska - stock.adobe.com

19.06.2019 11:00 CEST

## Zum Tag des Fußes am 26. Juni: Frauen sind seltener zufrieden mit ihren Füßen als Männer

Wer Fußpflege für wichtig hält, hat häufig auch ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein. Das zeigen die GEHWOL Fußpflegetrends, eine repräsentative Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung im Auftrag der Eduard Gerlach GmbH. Nach wie vor ist das Thema Fußpflege jedoch Frauensache. Sie betrachten ihre Füße kritischer als Männer. Während 81 Prozent der Männer laut Umfrage zufrieden mit dem Zustand ihrer Füße sind, trifft das nur auf 69 Prozent der Frauen zu. Folgerichtig steht Fußpflege eher bei der weiblichen Bevölkerung hoch im Kurs. 61 Prozent halten sie für

**wichtig oder sehr wichtig, aber nur 46 Prozent der Männer. Hier einige Tipps für das tägliche Programm für gepflegte Füße:**

### **Füße sauber halten**

Kümmern Sie sich um Ihre Füße wie um den Rest Ihres Körpers und achten Sie auf deren Sauberkeit. Waschen Sie die Füße vorzugsweise jeden Abend. Trocknen Sie Beine und Füße danach gut ab. Beachten Sie vor allem die Zehenzwischenräume, da dort die Haut bei verbleibender Nässe schnell Risse bilden kann.

### **Füße baden und verwöhnen**

Falls Sie Ihre Füße entspannen wollen, empfiehlt sich ein Fußbad. Gerade nach vollgepackten Tagen, an denen die Füße strapaziert wurden, trägt es zum Wohlbefinden bei. Gönnen Sie sich zum Beispiel mit einem erfrischenden Badezusatz 15 Minuten sanfte Entspannung bei Wassertemperaturen zwischen 36 und 38 Grad. Dadurch wird Hornhaut aufgeweicht und die Haut glatt und geschmeidig.

### **Füße eincremen und massieren**

Gönnen Sie Ihren Füßen täglich nach dem Waschen eine Extraportion Feuchtigkeit. Hyaluron zum Beispiel ist ein tiefenwirksamer Feuchtigkeitslieferant. Milch und Honig spenden ebenfalls Feuchtigkeit und sorgen für ein zartes Hautgefühl. Wer wenig Zeit für die tiefenwirksame Pflege hat und Feuchtigkeit für die Füße lieber sofort haben möchte, kann statt Creme einen schnell einziehenden Pflege-Schaum mit Hydro-Komplex verwenden. Die Füße mit einer Creme zu massieren, geht zwar nicht so schnell, hat aber Vorteile: Die in der Creme enthaltenen Fette unterstützen die Barriereleistung der Haut. Pilze und andere Erreger haben es dadurch viel schwerer, in die Haut einzudringen. Außerdem wirkt das Eincremen wie eine Massage und kräftigt die Fußhaut und Muskulatur. Es ist also durchaus ratsam, den Füßen auch mal eine etwas intensivere Pflege zukommen zu lassen.

### **Übermäßige Hornhaut entfernen**

Feuchtigkeitspflege ist notwendig, wenn sich übermäßige Hornhaut an den

Füßen gebildet hat. In den meisten Fällen wird diese durch Fehlbelastungen ausgelöst, zum Beispiel durch drückendes Schuhwerk. Ständige Reibung an immer derselben Stelle regt die Hornzellenproduktion an, da sich die Haut gegen die Belastung zu schützen versucht. Bei übermäßiger Hornhaut hilft eine intensive Feuchtigkeitskur. Bewährt hat sich zum Beispiel Urea, das in höheren Konzentrationen Hornhaut erweicht und reduziert.

### **Kleine Risse (Schrunden) behandeln**

Ein anderes Problem sind Schrunden – kleine Risse in der Hornhaut. Hierfür eignen sich spezielle Salben, welche die Hornschicht nicht nur auflockern, sondern auch die Wundheilung, das heißt die Hautregeneration, unterstützen. Desinfizierende und heilungsfördernde Wirkstoffe wie Zinkoxid, Panthenol und Bisabolol tragen dazu bei, dass sich die Einrisse wieder schließen.

### **Füße mit Gymnastik fordern**

Zur Vermeidung und zur Linderung vieler Fußprobleme eignen sich zudem spezielle Gymnastikübungen. Sie fördern die Durchblutung und kräftigen die Muskulatur. Die Füße bleiben beweglich und fit für den Alltag. Die Zehengymnastik lässt sich mehrfach am Tag nebenbei einstreuen. Spreizen Sie Ihre Zehen so weit wie möglich. Krallen Sie die Zehen abwechselnd zusammen und auseinander. Nach einigen Wiederholungen wird die Wirkung dieser Übung spürbar: Die Durchblutung nimmt zu, Ihre Füße werden angenehm warm und Verspannungen lösen sich. Eine weitere Variante der Zehengymnastik ist das Greifen und Anheben von kleineren Gegenständen wie Taschentuch oder Bleistift. Mit der Zeit wird dadurch die Zehenmuskulatur deutlich spürbar gestärkt und die Zehen werden geschickter. Die Roll-Übung schult das Koordinationsvermögen und trainiert Füße sowie Beine: Setzen Sie sich mit leicht angezogenen Beinen auf den Boden. Stützen Sie die Hände seitlich hinter dem Körper auf. Rollen Sie dann einen mittelgroßen Ball langsam mit beiden Füßen hin und her. Ziehen Sie die Beine dabei an den Körper heran und strecken diese danach wieder. Wiederholen Sie diese Übung etwa 15-mal.

**4.680 Zeichen inkl. Leerzeichen**

**Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten**

## Quellen:

GfK eBUS Online-Befragung, 09/2018 (CAWI – Computer Assisted Web Interviewing) – repräsentativ für die deutsche Online-Bevölkerung (N = 1.126 Frauen und Männer in Deutschland ab 18 Jahren)

---

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und -Technik. Das Vollsortiment umfasst Präparate mit unterschiedlichen Darreichungsformen, Galeniken und Wirkstoffformulierungen sowie für unterschiedliche Hauttypen und Hautprobleme. Die Präparate sind ausschließlich in Apotheken, Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten erhältlich.

## Kontaktpersonen



### **Dirk Fischer**

Pressekontakt

[dirk.fischer@dkcommunications.de](mailto:dirk.fischer@dkcommunications.de)

069/ 61 998-21