

Kurzprogramm für gepflegte Füße

Trockene Haut an den Füßen?
Abhilfe schafft regelmäßiges Eincremen
mit einer reichhaltigen Fußcreme,
beispielsweise mit hohem Harnstoffgehalt.

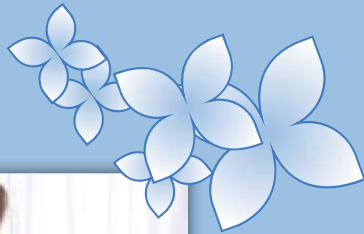
Ihre Apothekerin

Ulrike Beermann



**Keine Zeit für die Fußpflege? Schluss mit den Ausreden!
Hier kommt der Crashkurs für schöne und entspannte Füße.**

1 Los geht das kleine Pflegeprogramm mit einem warmen **Fußbad**. Das weicht die Hornhaut auf und bereitet auf die Anwendung eines Peelings vor. Tipp: Praktisch sind Peelings, die spröde Hornhaut entfernen und die Haut zugleich intensiv mit Feuchtigkeit verwöhnen.



© Beiersdorf

3 Erholung für beanspruchte Füße verspricht ein kleines **Gymnastikprogramm**. Schon einfache Dehnübungen sind eine echte Wohltat. Zum Beispiel diese: Auf den Boden setzen, Beine nach vorne ausstrecken, ein Theraband (alternativ einen Schal) mit beiden Händen an den Enden greifen und über beide Fußballen legen. Band jetzt sanft in Richtung des Körpers ziehen, bis die Dehnung in der Wade spürbar ist. Spannung fünf Sekunden halten, lösen und die Füße locker aus dem Fußgelenk kreisen. Dann die Dehnung wiederholen.



Muttertag:
Am **8. Mai** ist es wieder soweit!

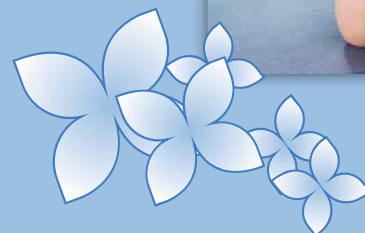
Sagen auch Sie „**DANKE**“ und verschenken Sie einen **Gutschein über eine Fußpflege** in Ihrer **AVIE PHOENIX APOTHEKE**.



© Natalia Vintsik - Fotolia.com



2 Nach dem Abtrocknen freuen sich die Füße übers **Eincremen**. Welche Fußcreme ideal ist, hängt vom Hautzustand ab. Bei trockener Haut hilft eine regenerierende Fußcreme mit wertvollen fett- und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen, bei sehr trockener Haut empfiehlt sich eine Fußmaske. Dazu die Creme großzügig auf die Füße auftragen, Söckchen drüber und einfach über Nacht einwirken lassen. Neigen die Füße zu besonders starker Hornhautbildung, hilft eine spezielle Anti-Hornhaut-Creme aus der Apotheke.



4 Wie wär's zum Schluss mit einer kleinen **Fußmassage**? Dazu den Fuß mit leichtem Druck auf die Fußsohle zwischen Daumen und Fingern halten. Dann mit den Fingern in kleinen kreisenden Bewegungen an der Fußsohle entlangstreichen. Dabei den Druck so beibehalten, wie es Ihnen angenehm ist.

