



PRESSEMITTEILUNG

5 Tipps für schöne und gesunde Füße im Winter

Gesundheitsversand Avena gibt Tipps zur richtigen Fußpflege

Bad Kreuznach, 28. November 2019. Im Winter ist unsere Haut hohen Belastungen ausgesetzt. Eisige Kälte draußen und trockene Heizungsluft drinnen lassen sie spröde und rissig werden. Ohne die richtige Pflege leiden besonders unsere Füße in den Wintermonaten, da sie zusätzlich in dicken Socken und Schuhen schwitzen. Die Experten vom Gesundheitsversand Avena verraten, wie unsere Füße dennoch schön und gesund durch die kalte Jahreszeit kommen.

Trockene Haut

Wer seine Füße morgens und abends mit einer reichhaltigen Creme verwöhnt, schützt sie vor dem Austrocknen. Urea und Aloe Vera sorgen für eine extra Portion Feuchtigkeit. Um eine intensive Pflege zu gewährleisten, lassen Sie die Creme über Nacht unter dicken Socken einziehen.

Die richtigen Schuhe

Damit die Füße auch lange weich bleiben, ist das richtige Schuhwerk gefordert. Winterschuhe dürfen nicht zu eng sitzen, damit die Füße gut durchblutet werden und keine Druckstellen entstehen. Kaufen Sie die Schuhe lieber eine halbe bis ganze Nummer größer, sodass sie auch mit etwas dickeren Socken noch gut sitzen. Wer unter Hallux valgus leidet, findet bei Avena bequeme und modische Winterschuhe in speziellen Schuhweiten.

Schwitzende Füße

Sind Ihre Schuhe und Socken nicht atmungsaktiv, fangen die Füße schnell an zu schwitzen – und sind anfälliger für Fußpilz. Eine ausreichende Luftzirkulation im

Pressekontakt:

vom stein. agentur für public relations gmbh
Steffen Schlanstedt
Hufergasse 13
45239 Essen

Tel.: 0201/29881-21
Fax: 0201/29881-18
ssc@vom-stein-pr.de
www.vom-stein-pr.de



Schuh und dünne Baumwollsocken sorgen dafür, dass die Feuchtigkeit entweichen kann und Bakterien keine Chance haben. Sie können Ihre Füße gut lüften, indem Sie zuhause einfach mal barfuß laufen.

Eisfüße

Wenn Sie besonders unter kalten Füßen leiden, halten Schuhsohlen aus Lammfell Ihre Füße auch bei niedrigen Temperaturen wohlig warm. Wärmende Fußcremes kurbeln ebenfalls die Durchblutung an und beleben die Füße. Auch regelmäßige Fußbäder mit ätherischen Ölen wirken vitalisierend.

Fußgymnastik

Für einen zusätzlichen Massage-Effekt beim Fußbad geben Sie einfach Glasmurmeln ins Wasser. Die Murmeln können Sie gut zwischen den Füßen hin- und herrollen. Greifübungen mit den Zehen trainieren außerdem die Fußmuskeln, womit Sie eine Fußfehlstellung wie Hallux valgus verhindern können.

Über Avena

Die Avena GmbH & Co. KG gehört zur Walbusch-Gruppe und ist als führender Spezialversandhändler der Gesundheitsexperte für das Wohlbefinden und die Lebensqualität seiner Kunden. Das Unternehmen wurde 1999 in Bad Kreuznach gegründet und bietet ausgewählte Schuhe, Bekleidung sowie nützliche Helfer für das tägliche Leben an. Alle Produkte zeichnen sich durch ihren besonderen Nutzen aus. Avena setzt sowohl bei Verarbeitung als auch Material auf hohe Qualitätsstandards. Bei der Auswahl der Produkte wird Avena von Ärzten, Apothekern und Therapeuten beraten. Somit decken die Produkte den Unterstützungsbedarf älterer Menschen besonders gut.

Pressekontakt:

vom stein. agentur für public relations gmbh
Steffen Schlanstedt
Hufergasse 13
45239 Essen

Tel.: 0201/29881-21
Fax: 0201/29881-18
ssc@vom-stein-pr.de
www.vom-stein-pr.de