

PRESSEMITTEILUNG

Mit diesen Tipps pflegen Sie Ihre Füße im Winter richtig

Gesundheitsversand Avena gibt Tipps für gesunde und gepflegte Füße im Winter

Solingen/Bad Kreuznach, 15. Dezember 2020. Kalte Temperaturen, Regen, Schnee und trockene Heizungsluft verlangen unseren Füßen im Winter einiges ab. Gerade in der kalten Jahreszeit kommt es auf gutes Schuhwerk und die richtige Pflege für die Haut an. Der Gesundheitsversand Avena und Podologin Bettina Meyer-Schmidtke geben Tipps, worauf Sie bei Schuhen und Socken achten sollten und wie Sie Ihre Füße im Winter richtig pflegen.

Die passenden Winterschuhe

Probieren Sie Winterschuhe mit den Socken an, die Sie später auch darin tragen möchten. Denn Winterschuhe müssen auch mit einem dicken Paar Socken noch bequem sitzen. Wenn Sie Ihre Schuhe aus dem letzten Jahr tragen möchten, testen sie diese auch unbedingt noch einmal. „Unsere Füße können durch die dauerhafte Belastung im Laufe unseres Lebens bis zu drei Schuhgrößen variieren, meistens werden sie tendenziell länger und breiter“, weiß Podologin Betting Meyer-Schmidtke. „Es kann durchaus vorkommen, dass Schuhe aus dem Vorjahr nicht mehr passen. Dann auf keinen Fall hineinquetschen, sondern lieber in ein neues Paar investieren.“

Das richtige Material

Bei der Wahl der Winterschuhe kommt es auf das richtige Material an. Schuhe mit einer Aquastop-Membrane, einer wasserundurchlässigen Lage zwischen Obermaterial und Futter, schützen Ihre Füße auch bei Regen oder Schnee vor Nässe. Gleichzeitig kann Körperfeuchtigkeit nach außen entweichen. Futtermaterialien wie Lammfell wärmen die Füße angenehm und sind gleichzeitig atmungsaktiv. Achten Sie ebenso auf das Material Ihrer Socken: Sie sollten Ihre Haut atmen lassen und bequem sitzen, ohne einzuschnüren. Die Kniestrümpfe Bio-Baumwolle von Avena bestehen aus einem hautsympathischen Baumwoll-Polyamid-Mix und sitzen faltenfrei.

Pressekontakt:

vom stein. agentur für public relations gmbh
Julia Schulte
Hufergasse 13
45239 Essen

Tel.: 0201/29881-17
Fax: 0201/29881-18
jus@vom-stein-pr.de
www.vom-stein-pr.de

Pause für die Füße zuhause

Wer von einem Spaziergang oder von der Arbeit nach Hause kommt, sollte den Füßen eine kleine Verschnaufpause gönnen. Wechseln Sie die Socken, wenn sich diese durchgeschwitzt anfühlen und lassen Sie Luft an Ihre Füße. Barfuß laufen ist eine Wohltat für beanspruchte Füße. Achten Sie auch bei Hausschuhen auf atmungsaktive Materialien. Der hautfreundliche Wollfilz in den Wollfilz-Clogs Rückenfit von Avena sorgt für ein ausgeglichenes Fußklima und gibt dank rutschsicherer Sohle auch Halt auf glatten Fliesen.

Cremen, cremen, cremen

Wenn man die Fußpflege vernachlässigt, können sogenannte Rhagaden, kleine Risse in der Haut, entstehen. Rhagaden sind schmerzhaft und machen die Haut anfällig für Pilze und Bakterien. „Unsere Haut wird durch die Kälte und die Heizungsluft trockener, daher sollten wir unsere Füße im Winter am besten zweimal täglich eincremen“, erklärt Podologin Meyer-Schmidtke. Die Creme sollte nicht zu fettig sein, denn das verschließt die Poren. Die Expertin rät lieber zu feuchtigkeitsspendenden Produkten mit Urea, Panthenol, Milch und Honig, Oliven- oder Mandelöl.

Entspannendes Fußbad

Für weiche und geschmeidige Füße empfiehlt es sich in der kalten Jahreszeit zwei- bis dreimal die Woche ein Fußbad zu nehmen. Dazu benötigen Sie keine teuren Zusätze: „Mit einem Schluck Sahne und einem Esslöffel Honig auf zwei Liter Wasser stellen Sie schnell ein pflegendes Fußbad her.“ Das Wasser sollte nicht wärmer als 31-35 Grad sein, damit sich die Poren nicht öffnen und Keime eindringen. Die Podologin hat noch einen Extra-Tipp für besonders weiche Füße: „Reiben Sie Ihre Füße vor dem Fußbad vorsichtig mit einem selbstgemachten Peeling aus Olivenöl und Meersalz, Zucker oder sanfter mit Mandelkleie ein.“ Ein Peeling ist nur für gesunde Füße und nicht für Diabetiker geeignet. Nach dem Peeling und dem Fußbad sollten die Füße eingecremt werden.

Nagelpflege nicht vernachlässigen

Achten Sie das ganze Jahr über auf gepflegte Nägel, um Hautrisse und Einwachsen der Nägel zu vermeiden. Einen Vorteil hat die kalte Jahreszeit: Sie brauchen Ihre Finger- und Fußnägel nicht so häufig kürzen, „denn unsere Nägel und Haare wachsen in den Wintermonaten langsamer“, weiß Meyer-Schmidtke. Gönnen Sie sich eine Nagellack-Pause,

Pressekontakt:

vom stein. agentur für public relations gmbh
Julia Schulte
Hufergasse 13
45239 Essen

Tel.: 0201/29881-17
Fax: 0201/29881-18
jus@vom-stein-pr.de
www.vom-stein-pr.de



denn die Lacke ziehen immer auch in den Nagel ein. Das Nagelpflege-Set Premium von Avena enthält alles, was Sie zur richtigen Maniküre und Pediküre benötigen – von der Nagelschere bis zur Nagelpfeile. Bei Problemen sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine Behandlung beim Podologen sinnvoll ist.

Weitere Fußpflegeprodukte, Fußbäder, funktionale Socken, robuste und gleichzeitig trendige Winterschuhe in verschiedenen Schuhweiten finden Sie unter www.avena.de.

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
Julia Schulte
Hufergasse 13
45239 Essen

Tel.: 0201/29881-17
Fax: 0201/29881-18
jus@vom-stein-pr.de
www.vom-stein-pr.de