

Gesundheitstipp

---

# WELLNESS für die FÜSSE

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Wellness für die Füße

---

Füße haben eine Extraportion Aufmerksamkeit verdient: Sie gehen mit Ihnen durch das ganze Leben und lassen Sie nie im Stich. Behandeln Sie Ihre Füße gut und sorgfältig, damit das so bleibt.

## Ein Bad für die Füße - ein Bad für die Seele

Gönnen Sie sich und Ihren Füßen eine regelmäßige Pflege, so wie Sie sich vor dem Schlafengehen auch die Zähne putzen. Waschen Sie den Alltagsstress ab: Ein abendliches Fußbad (30-40°C) mit Zusätzen wie Eukalyptus, Rosmarin und Kamille sowie eine anschließende Massage sind eine echte Wohltat.

## Kleine Fußgymnastik für zwischendurch

Schon kleine regelmäßige Übungen - z. B. am Abend auf dem Sofa - halten Ihre Füße gesund und munter:

- Legen Sie einen kleinen Ball unter Ihre Füße und rollen Sie ihn mit den Zehen mehrfach vor und zurück oder seitlich hin und her.
- Legen Sie einen Stift auf den Boden, und versuchen Sie, ihn barfuß aufzuheben und wieder abzulegen.
- Schreiben Sie mit den Füßen die Buchstaben von A bis Z oder die Zahlen von 1 bis 10 auf den Boden.
- Nutzen Sie jede Gelegenheit, um ohne Schuhe - am besten barfuß - zu laufen.

Wenn Sie ernste Fußbeschwerden haben, wenden Sie sich bitte direkt an einen Facharzt.