

Kalte Füße - was tun?

Eine der häufigsten Ursachen ist Kälte von aussen. Wenn die Temperaturen sinken, versucht unser Körper alle wichtigen Organe zu versorgen und vor der Kälte zu schützen. Damit Gehirn, Herz und alle weiteren Organe warm haben, wird den Füßen die Wärme entzogen und umverteilt. Gefässe lassen sich durch ein Wechselspiel aus Wärme und Kälte trainieren.

Was hilft gegen kalte Füße?

Sprudelbad für die optimale Entspannung der Füße, Fussmassagen fördern die Durchblutung und Cremes mit durchblutungsfördernden Wirkstoffen helfen, die Füße aufzuwärmen.

Das Ziel der Fussmassage ist tiefe Entspannung, Durchblutungsförderung und Wohlfühlen.

Trockene Füße erkennen und richtig pflegen

Immer gut zu Fuss: Was hilft gegen trockene Füße?

Trockene Stellen, kleine zum Teil blutige Risse, Schuppenbildung oder Juckreiz – wäre das Gesicht betroffen, würde wohl jeder sofort handeln und zu einer hochwertigen Pflege greifen. Aber unseren Füßen schenken wir nicht so viel Beachtung – sie verschwinden meist unbeachtet in Socken und Schuhen. Auf lange Sicht kann fehlende Fusspflege zu Problemen führen: Im Gegensatz zum Gesicht wird an den Füßen weniger Talg produziert, was dazu führen kann, dass die Haut leichter austrocknet. Schmerzhaftes Schuppen und Risse können entstehen. Wer Symptome früh erkennt, Ursachen behebt und trockene Füße ausreichend pflegt, legt die Grundlage für gesunde Füße bis ins hohe Alter.

Trockene Haut an den Füßen: ein häufiges Problem

Trockene Füße sind kein typisches „Altersproblem“, sondern können in jeder Generation vorkommen. Häufig zeigen sich erste Stellen an Fersen oder Fussballen: Die Haut erscheint rauer und kann teilweise kleine Risse aufweisen. Auch eine vermehrte Bildung von Hautschuppen und eine dicke Hornhaut sind typisch für trockene Füße. Viele Betroffene berichten ausserdem über einen unangenehmen Juckreiz, vor allem im Winter.

Ursachen für trockene Füße

Die Haut an den Füßen verfügt über weniger Talgdrüsen und kann deshalb keinen schützenden Lipidfilm entwickeln. Die zahlreichen Schweißdrüsen sorgen zwar für ein feuchtes Klima im Schuhwerk, können aber auch über ein Aufquellen der Haut zu einer verstärkten Austrocknung führen. Häufige Ursachen für trockene Füße sind mangelnde Pflege, ungeeignete Schuhe und eine falsche Belastung: Tägliches Tragen von wenig atmungsaktiven Turnschuhen sorgt für vermehrte Schweißbildung, was zur Störung der Hautschutzbarriere und schliesslich zum Austrocknen der Haut an den Füßen führt. Falsche Belastung durch ungeeignetes Schuhwerk kann zudem zu verstärkter Hornhautbildung und Druckstellen führen. Auch Stoffwechselkrankheiten können die Haut an den Füßen verändern: Viele Diabetiker haben Probleme mit den Füßen, die sich z. B. in extrem trockene Füße äussern.