

Für und Verwöhn-Tipps mit und

Autor(en): **Zehnder, Ingrid**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 1: **Wenn Kälte die Gelenke quält**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554200>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Die für diese Jahreszeit typischen «Klimawechsel» zwischen drinnen und draussen sind für Hände und Füße strapaziös. Die Hände sind trocken und spröde, dafür japsen die winterbeschuhten Füße nach frischer Luft. Da hilft nur eins: Verwöhnen Sie sie, so oft es geht. Hier finden Sie Pflegetipps mit Hand und Fuss.

Die Hände wäscht man oft, im Winter wird wegen der zusätzlichen Infektionsgefahr noch häufigeres Händewaschen als sonst empfohlen. Doch heisses Wasser und Seife entziehen der Haut Fett, was umso schwerer wiegt, als die natürliche Rückfettung bei tiefen Temperaturen ins Stocken gerät. Die Talgdrüsen, die das Fett (medizinisch: Sebum) ausscheiden, das die Haut geschmeidig hält, be-

ginnen schon ab acht Grad zu faulenz, und produzieren nur die Hälfte dessen, was für den schützenden Film der Haut nötig ist. Bei Temperaturen unter acht Grad Celsius streiken sie und stellen die Fettproduktion ganz ein. Da wird selbst sonst gesunde Haut schnell mal zum Problemfall.

Trockene Haut hat es schwer, sich gegen Keime zu wehren, sie fühlt sich rau an,

wird rissig und reagiert empfindlich auf Reinigungsmittel und die grossen Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draussen. Kalte, mangelhaft durchblutete Hände zum einen, Feuchtigkeitsverlust durch trockene Heizungsluft zum anderen – die Hände mit ihrer dünnen, sensiblen Haut müssen viel aushalten.

Winterliche Handpflege

Um die Haut elastisch, zart und geschmeidig zu halten, muss in erster Linie Fett zugeführt werden. Pflegen Sie trockene, rissige Hände mit einem wohltuenden Bad aus leicht angewärmtem Oliven-, Jojoba-, Mandel- oder Nachtkerzenöl, in dem Sie die Hände mindestens fünf Minuten baden. Dann die Hände von den Fingerspitzen zum Knöchel hin kurz massieren. Das überflüssige Öl mit einem Papiertuch entfernen.

Besonders strapazierte Hände werden über Nacht weich und zart, wenn Sie sie abends mit einer reichhaltigen Creme, z.B. Bioforce-Crème mit Frischpflanzentinkturen aus sieben Kräutern, einreiben und Baumwollhandschuhe (aus

Nach jedem Händewaschen mit lauwarmem Wasser und einer pH-neutralen Seife ist regelmässiges Eincremen im Winter ein Muss.



der Apotheke) drüberziehen. Morgens sind Ihre Hände weich wie Babyhaut!

Eine Maske für die Hände

bereitet man aus Oliven- oder Ringelblumenöl, Honig und etwas Zitronensaft. Die Mixtur dick auftragen und mit dünnen Gummihandschuhen darüber einziehen lassen, solange Sie Lust haben – am besten über Nacht.

Raue Hände freuen sich auch über ein Peeling. Feuchten Sie die Hände mit lauwarmem Wasser an, geben Sie eine Portion grobes Meersalz in die Handinnenfläche und reiben Sie beide Hände gegeneinander. Die gleiche Prozedur klappt auch mit Zucker. Wer ein etwas feineres Peeling möchte, kann Meersalz mit Olivenöl zu einer Paste verrühren. Nach dem Abspülen die Hände gut eincremen. Bleiben Sie im warmen Zimmer, spendet Echinacea-Crème von A.Vogel die nötige Feuchtigkeit. Planen Sie einen Aufenthalt im Freien, bietet sparsam aufgetragene, fetthaltige Bioforce-Crème den nötigen Kälteschutz.

Kalte Hände werden besser durchblutet und damit wärmer, wenn man sie massiert oder zumindest bewegt. Ein Gummigel tut dabei gute Dienste: Knetet man ihn hin und her, stimuliert das die Reflexzonen der Handflächen, fördert die Durchblutung und macht müde Hände munter.

Gesunde Füsse im Winter

Kalte Füsse haben negative gesundheitliche Folgen. Wir erkälten uns schneller, manche leiden unter Blasenentzündungen; Muskeln, Sehnen und Venen werden in Mitleidenschaft gezogen. Also ziehen wir feste, vielleicht sogar gefütterte Schuhe an, wenn wir morgens aus dem Haus gehen, tragen dann aber am geheizten Arbeitsplatz die gleichen Schuhe. Im warmen Raum beginnen die Füsse zu schwitzen und schwellen an. Gehen wir nach draussen in die Kälte, werden die feuchten Füsse schnell zu Eiszapfen. Um diese Nachteile nicht noch zu verstärken, sollten Strümpf-

fe und Socken aus synthetischem Garn tabu sein, denn auch sie tragen neben luftundurchlässigem Schuhwerk zu einem feucht-warmen Fuss-Klima bei. Viel angenehmer sind atmungsaktive Materialien mit hohem Baumwollanteil. Leichtere Schuhe für die Arbeit mitzunehmen, ist auch eine gute Alternative.

Apropos feuchte Wärme: Das ist das Wohlfühlklima für Fusspilze. Zur Vorbeugung sollten Sie nach jedem Waschen die Zehenzwischenräume gründlich trocken reiben oder, noch besser, mit lauwärmer Luft trocken fönen. Hat sich trotz aller Vorsicht Fusspilz eingenistet, hilft das Auftragen von unverdünntem Molkosan® bzw. Spilanthestinktur im Wechsel mit fetter Bioforce-Crème.

Wohlfühlprogramm für die Füße

Was den Händen lieb ist, ist den Füßen teuer: Rubbeln, baden, eincremen, bewegen.

Nach einem Peeling mit einem Brei aus etwas Meersalz und etwas Milch oder Sahne belebt und regeneriert ein Fussbad mit Kräuterabsud- oder Ölzusätzen (z.B. Heublumen, Beinwell, Arnika, Lavendel, Latschenkiefer; Schaumbäder entfetten die Haut). Schliessen Sie eine Pedicure an, entfernen Sie die Hornhaut nur mit Bimsstein oder speziellen Gummibürstchen. Hornhauthobel sind wenig geeignet, sie bergen die Gefahr schmerzhafter Risse. Und Sie wissen ja: Je radikaler man die Hornhaut entfernt, desto schneller wächst sie nach. Ein guter Fussbalsam oder A.Vogels Bioforce-Crème danach sind unerlässlich.

Eine andere Möglichkeit: Reiben Sie Ihre Füße gründlich mit einem guten Hautöl ein und stellen sie dann 10 Minuten ins warme Wasser. Trockentupfen, eventuell noch zusätzlich eincremen, leichte Baumwollsocken anziehen.

Besonders belebend und abwehrstärkend sind Wechselfussbäder: Von der



Fusswanne mit warmem Wasser wenige Sekunden lang in eine Wanne mit kaltem Wasser wechseln. Mehrmals wiederholen.

Um müde Füße wieder auf Trab zu bringen eignen sich Massagen mit einem Gummi-Igel oder dem guten alten Fussroller. Auch Zehengreifübungen mit Handtüchern, Bleistiften oder Ähnlichem regen die Durchblutung an.

Tipps für Fussgymnastik: Einen Tennisball mit leichtem Druck unter der Fusssohle hin- und zurückrollen.

Zehen beim Laufen zusammenzukrallen, ist gut für die Gelenke und zur Vorbeugung müder Füße.

Fersen heben und senken: Beide Füße parallel nebeneinander stellen und beidseits gleichzeitig die Fersen heben und senken; zuerst langsam abrollen und dann den Rhythmus erhöhen. Zum Schluss die Fersen wechselseitig auf- und abrollen.

Für viele Menschen sind die Füße zu weit weg vom Kopf, um sich dafür mehr zu interessieren. Erst wenn sie zwicken und zwacken, schaut man genauer hin.

• Ingrid Zehnder