

Fußpflegetipps für Wanderfreunde

Über Stock und Stein

Wandern macht Spaß – und das nicht nur den Älteren. Bewegung in der freien Natur tut gut, baut Stress ab und hebt die Stimmung. Damit der Kurzurlaub im Grünen auch Ihren Füßen guttut, gehört die richtige Fußpflege genauso zum Wandern wie ein guter Rucksack und passendes Schuhwerk.

Herbstzeit ist Wanderzeit. Die goldene Jahreszeit lockt viele Frischluftfreunde nach draußen in die freie Natur. Die Marktstudie „Wandern in Deutschland 2009“ zeigt deutlich: Wandern begeistert Jung und Alt. Ein Drittel der Wanderer ist zwischen 26 und 45 Jahre alt. In unserer schnelllebigen Zeit profitieren immer mehr Menschen von der Kombination aus sportlicher Aktivität, Erholung und Naturerlebnis, die das Wandern bietet.

Damit das Wandervergnügen nicht nur von kurzer Dauer ist, sollten Sie Ihrem Fortbewegungsmittel – dem Fuß – besondere Aufmerksamkeit schenken. Wie der Radfahrer sein Fahrrad und der Reiter sein Pferd sollte der Wanderer seine Füße pflegen. Blasen, schwitzende, brennende Füße und Fußgeruch sind die Hauptprobleme der Wandersleute. Sie zu vermeiden ist einfach.

Blasen vorbeugen

Wer kennt das nicht? Schon nach ein paar Kilometern signalisiert ein leichtes Brennen am Fuß, dass eine Blase droht. Besonders häufig passiert das bei neuen Schuhen oder nach einer längeren Trainingspause. Damit Blasen erst gar nicht entstehen, gibt es für stark beanspruchte Füße seit rund 130 Jahren den GEHWOL FUSSKREM. Seine Textur aus medizinischer Spezialseife, Vaseline, Lanolin und dem bei Turnern beliebten Gleitmittel Talkum legt sich wie eine zweite Haut um den Fuß. Millimeterdick aufgetragen, bildet es eine viskose Schutzschicht, die Ihre Füße gegen Reibung sicher abschirmt. Natürliche ätherische Öle wie Thymianöl reduzieren zusätzlich die Schweißproduktion, verhindern Fußgeruch und wirken desinfizierend. Dadurch wird der Fuß vor Entzündungen und Fußpilz geschützt.

Gegen Schweißgeruch

Erfrischt von der Wanderung zurück, aber die Füße brennen und riechen unangenehm? Schwitzen ist wichtig und gesund. Bei Anstrengung hilft der natürliche Körperschweiß dabei, die Körpertemperatur zu regulieren. Kann der Schweiß nicht verdunsten, beispielsweise wenn der

Fuß den ganzen Tag in dicken Socken und Wanderschuhen steckt, entsteht der typische Schweißgeruch. Nach einem anstrengenden Wandertag hilft das GEHWOL FUSSKRAFT Kräuterbad gegen brennende, schwitzende Füße. Die darin enthaltenen ätherischen Öle von Bergkiefer, Rosmarin, Lavendel und Kampfer beseitigen unangenehmen Schweißgeruch und beleben Ihre müden Füße. Zurück bleibt ein lang anhaltendes, wohltuendes Frischegefühl. Daneben erhält die strapazierte Fußhaut intensive Pflege. Urea macht die Haut elastisch, erweicht schonend harte, spröde Hornhaut und wirkt leicht desinfizierend.

Die Pflege danach

Sportliche Belastung strapaziert die Füße, und häufiges Duschen trocknet die Haut aus. Zur ergänzenden Pflege nach dem Fußbad eignen sich mild fettende Cremes wie die GEHWOL FUSSKRAFT MINT. Das angenehm riechende Fussgel kühlt mit asiatischem Minzöl, Eukalyptus und Menthol und macht müde Füße wieder munter. Hautfreundliche Fette auf pflanzlicher Basis (Palmkernöl) sorgen für eine intakte Hautbarriere und schützen die Haut vor dem Austrocknen. Der Urea-Anteil macht die Fußhaut extra geschmeidig und elastisch. Gut gepflegt steht Ihrer nächsten Wandertour nichts mehr im Weg.

Allgemeine Wandertipps:

- Das A und O beim Wandern sind feste Schuhe und dicke Baumwollstrümpfe.
- Aller Anfang ist schwer. Das gilt auch für das Wandern: Ein langsames Eingewöhnen erhält die Lust am Laufen und beugt schmerzhaftem Muskelkater vor.
- Wählen Sie Ihre Kleidung nach dem Zwiebelprinzip aus. Mehrere Schichten übereinander schützen vor Kälte.
- Ein stabiler Rucksack, der einwandfrei passt, gehört zur Grundausstattung.
- Was Sie immer dabei haben sollten: Wanderkarte der Region, Proviant, Taschenmesser, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel, GEHWOL FUSSKREM.



Gerlach's Gehwol