

Pflege-Tipps



Waschen

Maximal 10 Minuten mit einer milden pH-neutralen Seife und lauwarmem Wasser (37-38°C). Wichtig: prüfen Sie die Temperatur des Wassers mit einem Thermometer oder notfalls mit dem Ellenbogen.

Bei offenen Wunden nicht waschen, duschen oder baden, sondern mit einem sauberen Waschlappen um die Wunden herum reinigen.

Trocknen

Immer sorgfältig und vorsichtig abtrocknen. Für die Zwischenräume der Zehen verwenden Sie am besten ein Taschentuch- oder Papiertuch oder bitten Sie um Hilfe.

Hautpflege



Trockene Haut braucht fetthaltige Hautpflege­mittel (Salben). Sogenannte Feuchtigkeitscremes pflegen eine krankhaft trockene Haut nicht ausreichend. Aber Vorsicht: Bitte reiben Sie Salbe nicht in die Zwischenräume Ihrer Zehen.

Hautpflege­mittel mit Zusatz von Harnstoff wirken in höherer Dosierung keratolytisch (Hornhaut ablösend). Die Anwendungsempfehlung ist folgende:

5% für normale Haut, also sowohl für die Füße als auch für Unterschenkel und den Rest des Körpers
10 % für trockene Haut

15 % für sehr trockene Haut und Schürunden

40 % wirken Hornhaut ablösend und sind deshalb als Pflege­mittel für die Fußsohle nur bei extremen Fällen geeignet

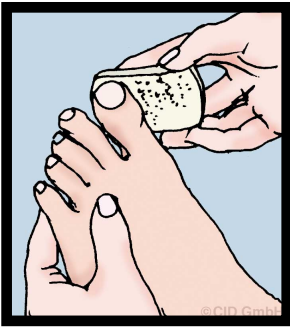
Pflege der Zehennägel



Der Nagelschnitt sollte der Zehenbeere folgen und der Nagel nach dem Schnitt nicht überstehen. Deshalb empfiehlt es sich, die Fußnägel nicht zu schneiden, sondern regelmäßig zu feilen.

Eingewachsene Nägel überlassen Sie besser Ihrem Podologen.

Hornhaut



Benutzen Sie niemals Rasierklingen, Hobel oder Raspel zum Entfernen von Hornhaut oder Schwielen. Bimsstein oder Kunststein sind möglich. Am besten lassen Sie Hornhaut von einem Podologen entfernen. Schwielen bilden sich bei zu großem Druck. Lassen Sie deshalb Ihre Einlagen und Schuhe überprüfen, wenn Sie immer wieder an der selben Stelle Probleme mit Hornhaut haben.

[<< Zurück](#) [Weiter >>](#)

Oder laden Sie den Ratgeber als [PDF](#) herunter