

## 10 Tipps für entspannte Füße im Frühling

Feldkirchen/Westerham (ots) -

~

- Querverweis: Bildmaterial ist abrufbar unter  
<http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs> -

~

Wohlfühlen von Kopf bis Fuß? Während wir unser Haupt durch regelmäßige Friseurtermine, Kopfmassagen und Kosmetikbehandlungen verwöhnen, kommen unsere Füße oft zu kurz. Doch nur wenn es unseren Füßen gut geht, fühlen auch wir uns wohl. Tanja Stachelhaus, Wellness-Expertin erklärt wie Füße frühlingsfit werden.

### 1) Frühjahrsputz für die Füße

Den ganzen Winter waren sie versteckt, doch nun ist die Zeit der dicken Socken und Stiefel vorbei. Eine Pediküre hilft jetzt wahre Wunder: Dabei wird nicht nur überflüssige Hornhaut entfernt, sondern auch die Nägel in Form gebracht. So können sich die Füße wieder sehen lassen - nicht nur für Damen ein heißer Tipp.

### 2) Immer schön die Balance halten

Unsere Fußsohlen regulieren unsere Balance, sie sind neben dem Innenohr quasi eine Art zweites Gleichgewichtsorgan. Daher ist es wichtig, sie auch regelmäßig mit einigen kleinen Übungen zu trainieren. Stellen Sie sich barfuß auf Zehenspitzen auf ein Bein und versuchen Sie diese Position 15 Sekunden zu halten. Senken Sie langsam ab und wechseln Sie das Bein. Fortgeschrittene versuchen es mit geschlossenen Augen.

### 3) Heiße Sohlen gehören aufs Parkett - nicht in den Schuh

Um überhitzte und schweißnasse Füße zu vermeiden, müssen überschüssige Wärme und Feuchtigkeit nach außen abgeleitet werden. Ideal hier: GORE-TEX® Schuhe mit SURROUND[™] Produkttechnologie: die atmungsaktive GORE-TEX® Membrane umschließt den ganzen Fuß und ermöglicht so, dass Wasserdampf nach außen entweichen kann - sogar durch die Sohle.

#### 4) Trainingsprogramm für fitte Füße

Auch die beim Fitnessprogramm meist schmähhlich vernachlässigten Muskeln im Fuß wollen trainiert werden. Versuchen Sie nach einem Gegenstand mit nackten Füßen zu greifen oder ein Blatt Papier zu zerreißen - dies fördert nebenbei auch noch die Koordination.

#### 5) Konstanter Komfort bei wechselhaftem Wetter

Erst Regen, dann Sonne - nie ist das Wetter so wechselhaft wie im Frühling. Wenn das Wetter mal wieder nicht so will, gibt es auch leichteres Schuhwerk, das dauerhaft wasserdicht ist, wie z.B. GORE-TEX® Schuhe mit SURROUND[™] Technologie.

#### 6) Abwechslungsreiche Erholung

Irgendwann werden unsere Füße auch in den besten Schuhen müde. Um ihnen eine kleine Pause zu gönnen, laufen Sie doch einfach ein Stück barfuß. Untergründe wie Kiesel, Sand oder Wiesen wirken wie eine Massage auf müde Füße, zusätzliche Erfrischung bringt ein 20-30 sekündiger Gang durch kaltes Wasser.

#### 7) Wer schön sein will, muss nicht leiden

Laut einer Studie der britischen Society of Chiropodists & Podiatrists mit 2000 Frauen tragen 37 Prozent Schuhe, die nicht passen und unbequem, aber schick sind\*. Schuhe, die schön, bequem und funktional sind, gibt es z.B. von ara und Clarks.

\* [www.yourheartofillinois.com](http://www.yourheartofillinois.com)

#### 8) Wellness für gestresste Füße

Wer seinen Füßen ein besonderes Wellness-Gefühl schenken möchte, gönnt ihnen ein warmes Fußbad, massiert sie vor dem Schlafengehen mit reichhaltiger Creme und lässt diese über Nacht in dicken Socken einwirken.

#### 9) Leichten Fußes durch den Frühling

Bei schweren Beinen gilt: Öfters mal die Füße hochlegen. Doch auch Güsse mit kaltem Wasser oder Massagen können gegen das unangenehme Gefühl helfen.

10) Keine Durststrecke!

Wärmere Temperaturen führen zu vermehrtem Schwitzen und erhöhtem Verlust von Flüssigkeit. Um den Mineralien- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers ausgeglichen zu halten, ist ausreichendes Trinken wichtig.

Über die SURROUND[™] Produkttechnologie:

Die im Schuh verarbeitete GORE-TEX® Membrane sorgt für dauerhafte Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität. Der Fuß wird dabei vollständig von der Membrane umschlossen. Überschüssige Feuchtigkeit und Hitze können so über die gesamte Fläche des Schuhs entweichen - sogar an der Sohle.

Über W.L. Gore & Associates:

Gore ist ein technologiegetriebenes Unternehmen, das nach neuen Entdeckungen und Produktinnovationen strebt. Gore ist vor allem bekannt für seine wasserdichten, winddichten und atmungsaktiven GORE-TEX® Gewebe, darüber hinaus beinhaltet das Portfolio des Unternehmens aber auch alles von High-Performance-Geweben über implantierbare medizinische Geräte bis hin zu industriellen Herstellungskomponenten und Luftfahrtelektronik. Gore, dessen Hauptsitz in Newark, Del. liegt, wurde 1958 gegründet. Mit 10.000 Angestellten in 30 Ländern erwirtschaftet das Unternehmen einen jährlichen Umsatz von mehr als 3,2 Milliarden US-Dollar. Gore ist eines der wenigen Unternehmen, das seit der Existenz der Ranglisten im Jahr 1984 auf allen U.S.-amerikanischen Listen der "100 besten Arbeitgeber" erschienen ist. Darüber hinaus wird das Unternehmen regelmäßig in ähnlichen Listen auf der ganzen Welt ausgezeichnet. Mehr Informationen stehen unter [www.gore.com](http://www.gore.com).

~

Rückfragehinweis:

Gore Presseteam

F&H Public Relations GmbH

Exclusive German Member of Porter Novelli

Brabanter Str. 4

80805 München

Fon: +49 (89) 12175-151

Fax: +49 (89) 12175-197

E-Mail: [gore@fundh.de](mailto:gore@fundh.de)

Internet: [www.fundh.de](http://www.fundh.de)

Facebook: <http://facebook.com/fundh>

Blog: <http://digitalbeat.fundh.de>

Twitter: [http://twitter.com/DigitalBeat\\_FH](http://twitter.com/DigitalBeat_FH)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/DE30885/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0231 2013-05-22/14:42

221442 Mai 13

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20130522\\_OTS0231](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20130522_OTS0231)