

### Schutzprogramm für sportlich aktive Füße

# Gepflegt läuft sich's besser



**Bewegung ist in jeder Hinsicht wichtig. Keine Frage! Allerdings fordert sportliche Belastung unseren Füßen eine Menge ab. Allein beim Joggen lastet auf ihnen das Vier- bis Sechsfache unseres Körpergewichts. Hautprobleme sind dem Sportler daher nur allzu gut bekannt. Hier die wichtigsten Pflegetipps ...**

Besonders gefürchtet bei Sportlern sind Blasen. Wenn auf eine bestimmte Stelle der Haut ständig Reibungskräfte einwirken, können in der unteren Schicht Hohlräume entstehen, die sich mit Flüssigkeit füllen. Meist sind zu enge Schuhe oder Widerstände in den Schuhen wie Nähte oder Steinchen des Übels Ursache. Der Profi sorgt deshalb mit einer Salbe vor. GEHWOL FUSSKREM zum Beispiel enthält medizinische Seife, Vaseline, Lanolin und Talkum. Millimeterdick aufgetragen bildet die Rezeptur eine Art Schutzschicht auf der Haut und verbessert ihre Gleitfähigkeit im Schuh. So entsteht weniger Reibungswiderstand, und der Fuß bleibt vor Blasen geschützt. Ein weiterer Vorteil: Die Rezeptur enthält verschiedene ätherische Öle. Sie normalisieren die Schweißbildung, beleben den müden Fuß und wirken antimikrobiell, das heißt, sie schützen auch vor Fußpilzinfektionen.

Wer sich doch einmal eine Blase läuft, kann mit einem speziellen Blasenpflaster den Druckschmerz lindern und den Heilungsprozess beschleunigen. GEHWOL Blasenpflaster etwa basieren auf einem hypoallergenem, atmungsaktivem Hydrokolloidsystem. Es enthält eine gelförmige Flüssigkeit, die der Blase Feuchtigkeit entzieht, ohne die Haut dabei auszutrocknen. Im Verbund mit dem Wundsekret bildet sich ein schonendes Polster, das den Druck auf die sensible Stelle reduziert und die natürliche Wundheilung fördert.

#### Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

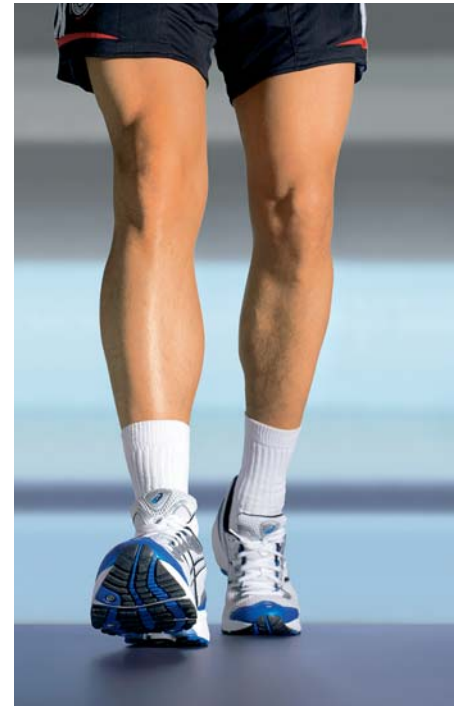
Nach dem Training beziehungsweise dem Duschen ist es wichtig, die beanspruchte Fußhaut zu regenerieren. Vorteilhaft ist ein Spray. Denn das Pflegemittel muss in die noch feuchte, eventuell nachschwitzende Haut nicht einmassiert werden. Die Wirkstoffe ziehen vielmehr sofort ein. Zur Regeneration der Hautbarriere eignen sich zum Beispiel Harnstoff, Panthenol, Bisabolol und Allantoin. Sie befeuchten die durch das Schwitzen und häufige Duschen zur Trockenheit neigende Fußhaut und schüt-

zen vor übermäßiger Verhornung. Die Pflegestoffe sind im GEHWOL FUSSKRAFT Pflegespray enthalten. Auch für die Nägel gibt es ein Spray – GEHWOL FUSSKRAFT Nagel- und Hautschutz-Spray. Neben Panthenol und Vitamin E für die Regeneration enthält es mit Clotrimazol einen effektiven Wirkstoff zum Schutz vor Nagelpilz.

#### Die Barriereleistung der Haut fördern

Das Spray ersetzt allerdings nicht die regelmäßige Fußpflege mit einer reichhaltigen Creme. Denn die Haut benötigt Lipide, also Fette, die zusammen mit gebundener Feuchtigkeit die schützende Barrierschicht der Haut bilden. Für Sportler bestens geeignet ist GEHWOL FUSSKRAFT GRÜN. Das Präparat verfügt mit Jojobaöl und Sheabutter über besonders hautfreundliche Lipide. Harnstoff und Aloe vera versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Darüber hinaus enthält die Creme einen besonderen Wirkstoff, DEOZINC®. Er wirkt in hohem Maße antimikrobiell gegen Bakterien, die Körperschweiß zersetzen und somit verantwortlich sind für die Entstehung von Fußgeruch. Spray und Creme pflegen ferner mit einer speziellen Komposition aus ätherischen Ölen: Rosmarin, Lavendel und Bergkiefer. Sie schützen vor Fußpilz und haben einen tonisierenden Effekt, der müde Füße munter macht. Das in beiden Produkten enthaltene Menthol gibt ihnen einen zusätzlichen Frischekick.

Gerade bei Sportlern, die viel schwitzen und sich häufig in Umkleidekabinen und gemeinschaftlich genutzten Duschräumen aufhalten, ist das Pilzrisiko ausgeprägt. Die regelmäßige Pflege mit Creme und Spray schützt wirksam vor diesem Risiko. Allerdings lauern Pilzsporen auch im Schuh, besonders in verschwitzten Sportschuhen. Ihr feuchtwarmes Klima bietet den Erregern einen idealen Nährboden. Deshalb gilt: die Sportschuhe zu Hause stets gut auslüften und am besten desinfizieren. Dafür eignet sich beispielsweise GEHWOL Fuß + Schuh Deo. Mit seinen antimikrobiellen Wirkstoffen ver-



*Fußprobleme belasten die gesamte Körperstatik. Regelmäßige Fußpflege hilft!*

hindert es, dass sich Pilzkulturen im Schuh ansammeln, konserviert werden und beim nächsten Tragen auf die Haut gelangen.

#### Sportverletzungen der Haut

Auch Schwielen und übermäßige Hornhautbildung sind ganz häufig Reaktionen der Füße auf sportliche Belastungen. Sie entstehen vor allem, wenn Regionen am Fuß besonders starkem Druck ausgesetzt sind. Dann kommt es zu einer übermäßigen Verdickung der Hornhaut. Die Haut verliert ihre Elastizität und kann einreißen. Es bilden sich Mikroverletzungen, sogenannte Rhagaden oder Schrunden. Sie sind für die Betroffenen oft schmerzhaft und können zudem eine Eintrittspforte für Krankheitserreger und Pilze sein. Ein Spezialist zur Behandlung von Rhagaden ist die GEHWOL med Schrunden-Salbe. Sie enthält in einer pflegenden Grundlage aus medizinischer Seife und hautfreundlichen Fetten eine wirksame Kombination aus ätherischen (desinfizierenden) Ölen, dem entzündungshemmenden Kamillenwirkstoff Bisabolol sowie dem überaus bewährten Hautvitamin Panthenol, das die Zellbildung anregt und somit wesentlich die Wundheilung beschleunigt.