

Pressemitteilung

Erfurt, 01. Dezember 2009

Wenn Füße ins Gefängnis müssen Gut zu Fuß durch die Winterzeit

Die grauen und nasskalten Wintertage machen wetterfeste Kleidung unabdingbar. Das gilt insbesondere auch für unsere Füße. Angemessenes Schuhwerk ist also ein Muss, um die Glieder warm und trocken einzubetten und sowohl Kälte als auch Nässe fernzuhalten. Dass wir unsere Füße so auch leider oftmals luftdicht einschließen, gerät dabei gern in Vergessenheit. Und damit auch, dass schlecht belüftete Füße nicht nur unangenehm riechen, sondern auch wesentlich schneller ermüden.

Wird die Frischluft abgeriegelt, setzen sich die Füße mit einer klimatischen Gegenreaktion zur Wehr: Da der Luftaustausch nicht mehr optimal funktioniert, erwärmen sich die Füße zu stark und beginnen zu schwitzen. „Die entstehende Feuchtigkeit kann im Schuh nicht verdunsten, die Füße fühlen sich kalt und feucht an und unser Körper reagiert ähnlich einer Unterkühlung“, erklärt die IKK Thüringen. Nicht selten sind Erkältungskrankheiten die Folge.

Füßen sollte daher so oft wie möglich Freiraum verschafft werden. „Die Nachtruhe allein reicht meist als echte Erholung nicht aus. Daher zu Hause möglichst schnell die Schuhe aus und in bequeme Hausschuhe schlüpfen“, rät die IKK Thüringen. Auch eine regelmäßige Fußpflege belebt müde Glieder. Ob Fußmassage mit einer speziellen Creme oder einem Fußbad mit ätherischen Ölen - im Idealfall sollten Füße auf diese Art zweimal in der Woche verwöhnt werden. Zudem wird so auch Fußpilzerkrankungen vorgebeugt.

Beim Schuhkauf unbedingt darauf achten, dass nicht nur das Obermaterial wasserabweisend ist, sondern auch für eine ausreichende Belüftung und einen guten Austausch zwischen frischer Luft von außen und erwärmter Luft im Schuh gesorgt ist.

Pressekontakt

IKK Thüringen
Öffentlichkeitsarbeit
Jana Maria Müller
Tel. 0361 7479-1612
Mail JanaMaria.Mueller@th.ikk.de