



PRESSEINFORMATION

Aktiv zu Fuß

Für jeden Fuß der passende Sport

„Gehen ist die beste Medizin“, stellte bereits Hippokrates vor 2400 Jahren fest. Heute ist erwiesen, dass Bewegung das Wohlbefinden steigert und die Gesundheit fördert. Laufsport liegt im Trend.

Mit Joggen, Walking und Wandern auf Trab bleiben

Es gibt eine Vielzahl von Sportarten, die als Grundlage die Bewegungsabläufe des Gehens und Laufens aufgreifen. Am bekanntesten ist sicherlich das Joggen. Ein Laufsport, der sich nicht nur großer Beliebtheit erfreut, sondern auch aus orthopädischer und sportmedizinischer Sicht empfehlenswert ist. Als absoluter Trend im Laufsport entpuppt sich das Walking. Diese sportliche und gesundheitsorientierte Variante des flotten Gehens hat ihren Ursprung in den USA (to walk = gehen). Walken kann jeder. Ärzte empfehlen vor allem Älteren, Sportneueinsteigern, Übergewichtigen und Menschen mit Gelenkproblemen: „Gehen statt Rennen“. Anders als beim Joggen berührt mindestens ein Fuß immer die Erde. Dadurch besteht nur ein geringes Verletzungsrisiko an Muskeln und Bändern, und die Gelenke werden geschont.

Charakteristisch ist das bewusste, gegengleiche Schwingen der angewinkelten Arme. Insgesamt sind dadurch 85–90 Prozent der Muskeln in Bewegung. Eine spezielle Variante des Walkens stammt aus Finnland: das Nordic Walking. Der Bewegungsablauf erinnert dabei an den klassischen Skilanglauf. Wichtigstes Utensil sind dabei die zwei Stöcke. Durch ihren gezielten Einsatz werden bis zu 30 Prozent des Ge-

wichtiges von den Gelenken genommen. Zusätzlich erfolgt ein Training des Oberkörpers. Sportvereine, Fitnessstudios und einzelne Krankenkassen bieten Kurse an, in denen die verschiedenen Techniken erlernt werden können. Und in der Gruppe macht das sportliche Vergnügen gleich doppelt so viel Spaß. Vor allem bei der Freizeit- und Urlaubsgestaltung ist Wandern als Volkssport unangefochten die Nummer eins und gilt keineswegs als veraltete Tradition. Experten empfehlen zur Schonung der Gelenke ebenfalls Stöcke zu benutzen.

Fitnessprogramm für die Füße

Auch die beste Ausrüstung verhindert nicht, dass Sportlerfüße stark belastet werden. Es kann zu Hautabschürfungen kommen, und Pilzinfektionen haben leichtes Spiel. Achten Sie auf Signale Ihrer Füße und beenden Sie das Training rechtzeitig. Besonders gefürchtet bei Wanderfreunden 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, Widerstände in den Schuhen wie Nähte oder Steinchen des Übels Ursache. Einmal eine Blase gelaufen, bedeutet dies wohl das vorläufige Ende der Wandertour. Denn beim Gehen macht sich die Wunde schmerzhaft bemerkbar. Der Profi sorgt deshalb mit einer Salbe vor. GEHWOL FUSSKREM aus der Apotheke zum Beispiel enthält medizinische Spezialseife, Vaseline, Lanolin und Talkum. Millimeterdick aufgetragen, bildet die Rezeptur eine Art Schutzschicht auf der Haut und verbessert so ihre Gleitfähigkeit im geschlossenen Schuhwerk. So entsteht weniger Reibungswiderstand, und der Fuß bleibt vor Blasen geschützt. Ein weiterer Vorteil: Die Rezeptur enthält das ätherische Thymianöl. Es normalisiert die Schweißbildung, wirkt antimikrobiell und schützt auf diese Weise vor Fußpilz.

Und was, wenn es zu spät ist? Wer sich doch einmal eine Blase läuft, kann mit einem speziellen Blasenpflaster den Druckschmerz wirksam lindern und den Heilungsprozess beschleunigen. GEHWOL Blasenpflaster basieren etwa auf einem hypoallergenem, atmungsaktiven Hydrokolloid-System. 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 beim Gehen den Druck auf die sensible Stelle reduziert und so die natürliche Wundheilung fördert.

Nach der Tour ist vor der Tour

Nach dem Lauftraining oder einer Wanderung erfrischt und belebt ein GEHWOL Fußbad mit natürlichen ätherischen Ölen aus Thymian, Lavendel und Rosmarin die Füße. Wer anschließend noch die Fußhaut mit einem GEHWOL Fußbalsam eincremt und sie mit hautfreundlichem Jojobaöl sowie feuchtigkeitsspendender Aloe Vera verwöhnt, kräftigt ihre Barrierefunktion und macht sie fit für den nächsten Ausflug.

4.215 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten



Vor extremen Belastungen die Füße 1 mm dick mit Gerlachs FUSSKREM einreiben. Die Cremegrundlage bildet eine mechanische Schutzschicht auf der Fußhaut. Sie verhütet Fußbrennen, Wund- und Blasenlaufen und reduziert die Bildung von Fußschweiß. (Bilder: GEHWOL)

Produktinformationen

GEHWOL Blasenpflaster mit Hydrokolloid-System

Hilft aktiv und wirksam bei Blasen und wund gescheuerter Haut. Das Pflaster nimmt die überflüssige Wundfeuchtigkeit auf, bildet ein schützendes Polster und fördert so den natürlichen Heilungsprozess. Auch vorbeugend anzuwenden. Schmerzlindernd und heilungsfördernd. Hypoallergen, atmungsaktiv, wasserabweisend, bakterienabweisend.

Medizinprodukt. Erhältlich nur in Apotheken, Fußpflegepraxen sowie Kosmetikinstitutionen.

6 Stück: 5,35 EUR (UVP)

GEHWOL FUSSKREM

Für strapazierte Füße und stark beanspruchte Haut. Verhütet Wund- und Blasenlaufen.

Gerlachs GEHWOL FUSSKREM verhütet Fußbrennen, Wund- und Blasenlaufen, »Wolf« und »Durchreiten«. Er wirkt entzündungswidrig, beugt Fußpilzinfektionen vor und führt die Tätigkeit der Schweißdrüsen auf ein normales Maß zurück. Der Krim beseitigt Fußgeruch und andere Begleiterscheinungen übermäßigen Fußschweißes. GEHWOL FUSSKREM kräftigt die Haut und macht sie widerstandsfähig. Amputations-Stümpfe werden ebenso geschützt wie die Hände bei starker Beanspruchung. Außerdem bietet der Fusskrem einen Schutz vor Frostbeulen und kalten Füßen. Gerlachs GEHWOL FUSSKREM ist seit 1882 bekannt und wird auf der bewährten Basis laufend den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. Gerlachs GEHWOL FUSSKREM wurde millionenfach bei der Pflege strapazierter Füße mit Erfolg verwendet.

75-ml-Tube 5,98 EUR (UVP)

Erhältlich in Apotheken, Fußpflegepraxen sowie Kosmetikinstitutionen

GEHWOL Fußbad

Mit balsamischen Kräuterölen. Hilft dem schmerzenden, belebt den ermüdeten Fuß.

GEHWOL Fußbad hilft wehen, brennen den und schwitzenden Füßen. Es belebt müde Füße und beseitigt lästiges Fußbrennen. Hornhaut, Schwielen und Hühneraugen werden erweicht. Die Haut wird porentief gereinigt; sie bleibt widerstandsfähig und geschmeidig. GEHWOL Fußbad desodoriert nachhaltig. Natürliche ätherische Öle aus Lavendel, Rosmarin und Thymian fördern die Durchblutung. Die Füße werden langanhaltend durchwärmt und belebt.

Eine anschließende Behandlung der Füße mit GEHWOL pflegendes Fußdeo oder GEHWOL Balsam unterstützt die Wirkung.

Dermatologisch geprüft.

10 Portionsbeutel à 20 g 4,95 € (UVP)

250 g Faltschachtel 4,80 € (UVP)

400 g Faltschachtel 6,50 € (UVP)

Erhältlich in Apotheken, Fußpflegepraxen sowie Kosmetikinstituten.

GEHWOL Balsam (Normale Haut)

Erfrischend belebender Fuß-Balsam. Pflegt, desodoriert, verhindert Fußpilz.

Kühlendes Menthol und natürliche ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel erfrischen wohltuend. Fußbrennen und Ermüdungserscheinungen verschwinden sofort. Müde, wehe Füße leben auf. Bewährte antimikrobielle Stoffe verhindern Fußgeruch nachhaltig, bieten einen wirksamen Schutz vor Fußpilz und halten die Füße hygienisch frisch. Hautfreundliche Pflegestoffe wie Jojobaöl und Aloe Vera pflegen die Haut glatt und geschmeidig und machen sie widerstandsfähig. GEHWOL Balsam für normale Haut zieht schnell ein und hinterlässt das angenehme Gefühl einer gut gepflegten Haut.

Dermatologisch geprüft. Auch für Diabetiker geeignet.

75 ml Tube 5,98 € (UVP)

125 ml Tube 7,75 € (UVP)

Erhältlich in Apotheken, Fußpflegepraxen sowie Kosmetikinstituten.

Herausgeber:

EDUARD GERLACH GmbH
Bäckerstr. 4-8, 32312 Lübbecke

Pressekontakt:

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Dirk Fischer
Oberlindau 80-82, 60323 Frankfurt
Tel.: 069 / 61 998-21, Fax: 069 / 61 998-10
E-Mail: fischer@dkcommunications.de