



Wohlfühl-

Pflege für  
strapazierte  
Füße



Infos & Pflegetipps rund um die Füße

# Unsere Füße tragen uns durchs Leben

26 Knochen, 22 Gelenke, 19 Muskeln, über 100 Bänder und ein dichtes Nervengeflecht – unsere Füße sind zwei hochkomplexe Gebilde. Tag für Tag verrichten sie Schwerstarbeit, wenn sie uns von A nach B bringen: Etwa **450 Kilogramm Druckgewicht** lasten auf ihnen, wenn wir einfach nur einen Fuß vor den anderen setzen. Und mit rund **270 Millionen Schritten** tragen sie uns im Leben **viermal um die Erde**, 160.000 Kilometer weit.

## Die Füße werden häufig vernachlässigt

Dennoch: Besondere Aufmerksamkeit schenken wir unseren Füßen selten, es sei denn, sie tun uns weh oder sind zu kalt – oder wir gehen Schuhe kaufen. Unser Badezimmerregal ist voll mit Pflegeprodukten fürs Gesicht, für Körper, Haare und Hände. Aber für die Füße? Fehlanzeige!

Stattdessen muten wir unseren Füßen täglich eine Menge zu: Wir sperren sie in unbequeme und luftundurchlässige Schuhe, wir stehen viel, wir halten uns in Schwimmbädern und Saunen auf, wo Fußpilz lauern kann, wir joggen kilometerweit.

## Schwerstarbeit mit Folgen

Die Schwerstarbeit, die unsere Füße verrichten, quittieren sie zum Beispiel mit **Schwielen**, **Schwellungen** oder **Schmerzen**. Auf unzureichende Pflege reagieren sie zudem mit trockener und spröder Haut, **Hornhaut**, **Rissen** oder **Schrunden**. Das fühlt sich nicht nur unangenehm an, sondern sieht auch nicht besonders schön aus.

Manchmal bereiten uns unsere Füße außerdem Probleme, die uns auch gesundheitlich beeinträchtigen, z. B. Pilzinfektionen.

## Schenken Sie Ihren Füßen Aufmerksamkeit!

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dazu motivieren, etwas mehr für das Wohl Ihrer Füße zu tun. Denn Sie haben noch zigtausende von Schritten vor sich, und so werden Ihre Füße auch weiterhin viel leisten müssen. Das wird ihnen leichter fallen, wenn sie gut gepflegt und gesund sind.



# Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes!

Es gibt gute Gründe dafür, Ihren Füßen große Beachtung zu schenken: Zum einen bleiben gepflegte Füße gesund und machen auch später weniger Beschwerden. Zum anderen sehen sie attraktiv aus und fühlen sich gut an.

## **Gönnen Sie Ihren Füßen bequeme Schuhe**

Schuhe sollten richtig passen und bequem sein. Sie tragen gern hohe Absätze? Heben Sie sich dies möglichst für besondere Anlässe auf!

## **Pflegen Sie Ihre Füße täglich und sorgfältig**

Gerade trockene Fußhaut braucht tägliche Feuchtigkeitspflege und regelmäßige Fußpflege inklusive Hornhaut-Entfernung. Diabetiker sollten diese allerdings am besten von einem medizinischen Fußpfleger durchführen lassen.

## **Laufen Sie ab und zu mal barfuß**

Natürlich können wir im Alltag nicht ständig „unten ohne“ herumspazieren. Aber im Sommer ab und zu über eine Wiese oder den Sandstrand zu laufen, tut den Füßen gut und regt ihre Durchblutung an.

# Vier typische Fußprobleme

**Trockene Fußhaut** entsteht, wenn die Haut zu wenig Wasser speichert. Dadurch wird die Haut nicht nur spröde und verliert an Geschmeidigkeit – auch ihre Schutzbarriere wird geschwächt.

**Was hilft?** Verwenden Sie Produkte mit effektiven Feuchtigkeitsspendern wie Urea (Harnstoff). Sorgen Sie außerdem für Regeneration, z.B. mit gelegentlichen Fußbädern.

**Schrunden** sind ein häufiges Folgeproblem bei trockener Fußhaut: Vor allem an den Fersen wird die Haut extrem spröde, und es bilden sich Risse und Hautspalten, die sogar schmerzen können.

**Was hilft?** Zusätzlich zur täglichen Feuchtigkeitspflege können Intensivpflegeprodukte mit hohem Urea-Gehalt die Fußhaut wieder ins Gleichgewicht bringen.

**Schwitzende Füße** entstehen häufig durch eine erbliche Veranlagung. Aber auch luftundurchlässige Schuhe und zu fetthaltige Pflegeprodukte können die Schweißproduktion erhöhen – und lästigen Geruch verursachen.

**Was hilft?** Tragen Sie Schuhe aus atmungsaktivem Material und Strümpfe aus Baumwolle, in denen Ihre Füße Luft bekommen. Vermeiden Sie sehr fettreiche Pflegeprodukte, die das Schwitzen der Füße unterdrücken können.

**Fußpilz** kann da lauern, wo es feucht & warm ist – z.B. im Schwimmbad oder in der Sauna. Mit Schmerzen, Juckreiz und Entzündungen gehören Fußpilz-Erkrankungen zu den besonders unangenehmen Fußproblemen und auch zu den häufigsten Infektionen.

**Was hilft?** Vorbeugen! Verwenden Sie Pflegeprodukte mit Pilzschutz, wechseln Sie die Strümpfe täglich und tragen Sie luftdurchlässige Schuhe. Trocknen Sie außerdem Ihre Zehenzwischenräume immer gut ab.

## Trockene Haut

entsteht durch ein Ungleichgewicht im Feuchtigkeitshaushalt der Haut. Dieses Ungleichgewicht kann durch den natürlichen Alterungsprozess entstehen oder einfach Folge einer erblichen Veranlagung sein. Auch Neurodermitis, Psoriasis (Schuppenflechte) oder Diabetes können der Grund für eine trockene Haut sein.

Wer generell zu trockener Haut neigt, hat meist auch trockene Fußhaut. Das Problem lässt sich nicht grundsätzlich beheben – aber regelmäßige und intensive Pflege hilft, die Fußhaut gesund und geschmeidig zu halten.

# Was macht ein Fußpfleger?

Im Normalfall können Sie Ihre Fußpflege alleine zu Hause durchführen. Ein Besuch beim medizinischen Fußpfleger/Podologen empfiehlt sich z.B., wenn Sie unter Fuß-Beschwerden wie starker Hornhautbildung oder schwitzenden Füßen leiden oder wenn Sie gerne fachkundige Hilfe bei der Fußpflege hätten.

**Der medizinische Fußpfleger/Podologe kümmert sich zum einen um die „normalen“ Belastungsspuren der Füße. Dazu gehören:**

- Nägel schneiden
- Hornhaut und Nagelverdickungen abtragen
- Hühneraugen entfernen

**Darüber hinaus kümmert er sich um krankhafte Veränderungen an den Füßen, wie z. B.**

- Fußpilzkrankungen
- Warzen
- eingewachsene Nägel

Medizinische Fußpfleger/Podologen sind darin geschult, Patienten mit bestimmten Erkrankungen gezielt zu versorgen, z.B. Diabetiker. Sie beraten außerdem zur Eigenpflege und zum richtigen Schuhwerk.

Für Diabetiker ist der Gang zum medizinischen Fußpfleger/Podologen besonders empfehlenswert, denn ihre Haut ist durch die Erkrankung meist extrem beansprucht und anfällig für Infektionen.

# Luftig-leichte Pflege mit Fuß-Schaum-Cremes



## Urea (Harnstoff) – herausragender Feuchtigkeitsspender

Als besonders effektiven Feuchtigkeitsspender enthalten die Allpresan® Fuß spezial Fuß-Schaum-Cremes Urea (Harnstoff). Urea gehört zu den so genannten natürlichen Feuchthaltefaktoren im Körper und hilft der Haut, Wasser zu binden. So wird ihr Feuchtigkeitsgehalt erhöht, und die Haut wird weich und geschmeidig. Die synthetische Form von Urea in den Allpresan® Fuß spezial Fuß-Schaum-Cremes wirkt wie die natürliche Variante. Der Wirkstoff hat praktisch kein Allergiepotential und ist ausgezeichnet verträglich – auch für empfindliche Haut.

Vor allem bei trockener Haut brauchen die Füße intensive Pflege. Oft werden dafür stark fetthaltige Cremes empfohlen. Doch zu viel Fett kann die Poren „verstopfen“. Dadurch quillt die Haut regelrecht auf und reagiert gereizt. Was trockene Haut also vor allem braucht, ist nicht Fett, sondern Feuchtigkeit.

Die Fußpflege-Serie Allpresan® Fuß spezial bietet Ihnen Fuß-Schaum-Cremes für Ihre Füße, die Feuchtigkeit spenden, ohne die Haut mit zu viel Fett zu belasten.

## Kein Fetten, kein Kleben

Die Schaum-Cremes sind luftig-leicht wie Schaum und gleichzeitig pflegend wie Creme. Sie lassen sich leicht auftragen und ziehen sofort ein – ohne unangenehmen Fettfilm. Strümpfe können rasch wieder angezogen werden.

## Pflege ohne „verstopfte“ Poren

Wie ein feinmaschiges Netz legen sich die Schaum-Cremes über die Haut. Dieses Netz hält schädliche Einflüsse von außen ab – ohne die Poren zu „verstopfen“. Die Haut wird geschützt – und ihre natürlichen Funktionen bleiben erhalten.

# Allpresan® Fuß spezial – das Komplett-Program m für Ihre Füße

Mit der Allpresan® Fuß spezial Serie steht Ihnen ein vollständiges Fußpflege-Sortiment zur Verfügung:

Die Fuß-Schaum-Cremes mit verschiedenen hohen Urea-Gehalten dienen zur täglichen Basis- und Intensiv-Pflege trockener und rauer Haut.

Darüber hinaus bietet die Serie weitere Fuß-Schaum-Cremes und andere Produkte zur speziellen Pflege und Reinigung bei schwitzenden und pilz-empfindlichen Füßen oder beanspruchten Nägeln.

## Bewährte Profi-Qualität

Alle Produkte sind Profi-Produkte und werden seit Jahren erfolgreich in der kosmetischen und medizinischen Fußpflege eingesetzt. Sie erhalten die Allpresan® Fuß spezial Produkte beim Fuß- und Kosmetikspezialisten. Er berät Sie gerne, welche Produkte zu Ihren Bedürfnissen passen.



Allpresan® wurde in den vergangenen Jahren für besondere Kundenzufriedenheit und Servicequalität ausgezeichnet und erhielt einen Preis für das beste Produkt in der Fußpflege.





## BEANSPRUCHE HAUT WUNDPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial Urea-freie Fuß- und Bein-Schaum-Creme

- mit Madescassoside, Mikrosilber und Provitamin B5
- pflegt beanspruchte und gereizte Haut an Beinen und Füßen und begünstigt eine optimale Regeneration der Hautbarriere
- zur unterstützenden Pflege bei oberflächlichen Wunden
- dermatologisch getestet



## TROCKENE UND RAUE HAUT BASISPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial hautschützende Fuß-Schaum-Creme

- mit 5% Urea und Aloe Vera
- glättet trockene und raue Fußhaut und schützt sie vor dem Austrocknen
- beugt unangenehmen Druckstellen vor und stärkt die Widerstandskraft der Fußhaut
- dermatologisch getestet



### Anwendungs-Tipp

Die Allpresan® Fuß spezial hautschützende Fuß-Schaum-Creme für trockene und raue Haut eignet sich sehr gut zur täglichen Basis-Feuchtigkeitspflege der Füße.



## SEHR TROCKENE UND RAUE HAUT INTENSIVPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial hautschützende Fuß-Schaum-Creme

- mit 10% Urea und Aloe Vera
- mindert unangenehme Druckstellen und reduziert Verhornungen
- erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Fußhaut und lindert Juckreiz
- dermatologisch getestet



## SEHR TROCKENE HAUT REINIGUNG

### Allpresan® Fuß spezial erfrischendes Fußbad-Konzentrat

- mit Urea und Aloe Vera
- reinigt die Fußhaut mild und pflegend
- spendet Feuchtigkeit, erhält die Elastizität und unterstützt die Vorbeugung gegen Fußpilz
- auch für Diabetiker geeignet
- dermatologisch getestet



## SEHR TROCKENE HAUT REINIGUNGS-PFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial hautschonendes Fuß-Peeling

- mit Vitamin E und Provitamin B5
- mit natürlichen Peeling-Körpern aus Jojoba-Wachs und Bambus-Schleifpartikelchen
- entfernt abgestorbene Hautschüppchen, reinigt sanft die Haut und beugt Verhornungen vor
- dermatologisch getestet





## SCHRUNDEN AKTIVPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial hornhautreduzierende Fuß-Schaum-Creme



- mit 15 % Urea und Nachtkerzenöl
- spendet intensiv Feuchtigkeit und reduziert sanft und wirksam Hornhaut
- unterstützt die Verbesserung der Hautstruktur
- dermatologisch getestet

## SCHRUNDEN NACHTPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial regenerierende Fuß-Lipid-Salbe



- mit 15 % Urea, Nachtkerzenöl und Vitamin E
- spendet intensiv Feuchtigkeit und verbessert die Hautstruktur
- unterstützt den Regenerationsprozess der Haut, besonders nachts
- dermatologisch getestet

### Anwendungstipp

Alle Allpresan® Fuß spezial Fuß-Schaum-Cremes können Sie auch gut anwenden, wenn Sie Kompressionsstrümpfe tragen, denn sie ziehen schnell ein und greifen das Material der Strümpfe nicht an.

## SCHWITZENDE FÜSSE AKTIVPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial schweißhemmende Fuß-Schaum-Creme

- mit Eichenrinden- und Salbeiextrakt
- reduziert spürbar die Schweißbildung, ohne die natürlichen Hautfunktionen zu beeinträchtigen
- pflegt die Fußhaut und stärkt ihre Schutzbarriere – auch gegen Fußpilz
- dermatologisch getestet



## SCHWITZENDE FÜSSE REINIGUNG

### Allpresan® Fuß spezial schweißhemmendes Fußbad-Konzentrat

- mit Eichenrinden- und Salbeiextrakt
- verringert spürbar die Bildung von Fußschweiß und pflegt die Haut mit wertvollen Inhaltsstoffen
- stärkt die Schutzbarriere der Fußhaut gegen Keime
- dermatologisch getestet



## SCHWITZENDE FÜSSE ANTI-TRANSPIRANT

### Allpresan® Fuß spezial erfrischendes Fuß-Deodorant

- mit Teebaumöl und Menthol
- gibt schwitzenden Füßen neue Frische und Energie mit kühlendem Effekt
- wirkt gezielt gegen Geruchskeime und unterstützt den Schutz vor Fuß- und Nagelpilz
- dermatologisch getestet



### Anwendungs-Tipps

- Allpresan® Fuß spezial schweißhemmende Fuß-Schaum-Creme eignet sich beispielsweise gut, wenn Sie aus beruflichen Gründen luftundurchlässiges Schuhwerk – z. B. Gummistiefel – tragen müssen.
- Für umfassende Pflege und Schutz bei schwitzenden Füßen können Sie die Fuß-Schaum-Creme hervorragend mit dem Fußdeodorant kombinieren.
- Das Allpresan® Fuß spezial Fußbad-Konzentrat eignet sich z. B. auch zur Entspannung der Füße nach einem langen Arbeitstag.

## PILZ-EMPFINDLICHE HAUT AKTIVPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial hautschützende Fuß-Schaum-Creme

- mit Urea, Aloe Vera und Pilzschutz
- pflegt die Haut, macht sie geschmeidiger und stärkt ihre Schutzbarriere – auch gegen Fußpilz
- auch für Diabetiker geeignet
- dermatologisch getestet



## PILZSCHUTZ SCHUHPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial antibakterielles Schuh-Deodorant

- mit Teebaumöl
- sorgt für frischen Duft in Schuhen und Stiefeln
- wirkt gezielt gegen Geruchskeime und unterstützt den Schutz vor Fuß- und Nagelpilz
- greift keine Materialien (z.B. Leder) an



## PILZ-EMPFINDLICHE NÄGEL AKTIVPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial stabilisierende Nageltinktur

- mit Avocadoöl, Provitamin B5 und Pilzschutz
- glättet splittrige und raue Nägel und schützt sie so vor Nagelpilz
- lässt die Nägel wieder gepflegt und glänzend aussehen
- auch für Diabetiker geeignet
- dermatologisch getestet



## BEANSPRUCHTE NÄGEL UND NAGELFALZ AUFBAUPFLEGE

### Allpresan® Fuß spezial regenerierendes Nagelöl

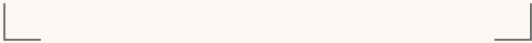
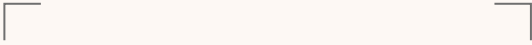
- mit Vitamin-Algen-Komplex
- pflegt und schützt die Nägel mit Provitamin B5, Biotin und einem Extrakt aus Spirulina- und Palmaria-Algen
- unterstützt die Regeneration des Nagels nach physikalischen und mikrobiellen Schädigungen
- dermatologisch getestet



# Allpresan®

## FUSS SPEZIAL

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:



### Auch bei Ihrem Fuß- und Kosmetikspezialisten erhältlich: Allpresan® diabetic speziell für Diabetiker

- hochwirksame **Schaum-Cremes**,  
die schützen und schnell einziehen
- **atmungsaktiv** – ideal für die  
Zehenzwischenräume
- **patentierter Wirk-Formel** – mindert  
Verhornungen, Druckstellen und Juckreiz
- **klinisch geprüft**



Mehr Informationen finden Sie im Internet unter  
**[www.allpresan.de](http://www.allpresan.de)**

Art.-Nr.: 110219