

Zeigt her Eure Füße

Beigesteuert von Susanne Kozlowski
Sonntag, 15. Januar 2006

Ich weiß, schauen wir raus, sehen wir nur Schmuddelwetter. Es ist kalt und nass draußen. Da werden unsere Füße doch gerne in dicke Wollsocken gesteckt. Soweit auch in Ordnung. Aber im tiefsten Innern von uns schlummert das schlechte Gewissen. Es dauert nicht mehr allzu lange, und die ersten warmen Tage kündigen sich an. Da möchten wir die Füße wieder in Sandalen, Sandaletten, Flip-Flops und andere offenen Schuhe stecken.

Aber mal „Fuß“ aufs Herz: Wie sehen die meisten Füße denn aus? Der Frühling bringt es ans Licht! Da sieht man eingewachsene Fußnägel, zentimeterdicke Hornhaut, Blasen, Hühneraugen oder gar blaue Fußnägel. Manch einer weiß dies und zieht in Sandalen Tennissocken an! Welch ein Stilbruch! Dabei ist es gar nicht schwer und auch nicht so zeitaufwendig gepflegte Füße zu haben, auch das ganze Jahr über! Gerade wir Läufer strapazieren unsere Füße doch mehr als „Otto-Normal-Verbraucher“. Schließlich laufen wir ca. 50, 60 oder mehr Kilometer in der Woche zusätzlich. Wir haben immer das neueste Outfit an, den neuesten Pulsmesser oder MP3-Player dabei. Aber um die Füße scheren sich meisten einen feuchten Dreck! Deswegen hier ein paar Tipps:

1. Einmal im Monat zur medizinischen Fußpflege
2. Nach einem anstrengenden Lauf den Füßen ein beruhigendes und pflegendes Sprudelbad gönnen
3. Einmal in der Woche mit der Hornhautpfeile die überschüssige Hornhaut wegrubbeln
4. Nach jeder Dusche oder nach jedem Bad die Füße gut eincremen. Am besten mit einer Ringelblumensalbe, die pflegt die Haut und wirkt durchblutungsfördernd
5. Ab und zu ein wenig Fußgymnastik: mit den Zehen Murmeln aufheben oder versuchen ein Handtuch zu falten. Dies beugt Verletzungen vor.
6. Als i-Tüpfelchen kann „frau“ sich auch die Nägel lackieren oder sich eine French-Pediküre gönnen. Damit sehen die Füße immer tipp-topp aus.

Da kaum ein Fuß anatomisch perfekt ist (z.B. Hammerzehen, lange Füße, kurze Füße, nach auswärts gerichtete große Zehe), können die Füße auch mit kleinen Helferlein während des Laufes geschützt werden, um z.B. blutigen Zehen, blau gelaufenen Zehennägeln oder Blasen vorzubeugen. Der Handel wartet dort mit einigen Mittelchen auf. So gibt es Vorfußpolster, Zehenpolster und Blasenpflaster.

Diese Tipps sollten natürlich auch von den männlichen Läufern beherzigt werden. Die Zeiten, wo Männer sich um jedwede Art der kosmetischen Pflege drücken konnten, sind vorbei! Heutzutage gehört es zum guten Ton, auch als Mann gepflegt zu sein. Nicht umsonst hat die Kosmetikindustrie ein dickes Plus in Punkto Männerkosmetik zu verzeichnen! Denn auch hier findet eine Art der Emanzipation statt.

Jetzt kann der Sommer kommen und wir können getrost sagen: Zeigt her Eure Füße!