



**DER SCHWEIZERISCHE
FUSSPFLEGEVERBAND**

Wir stehen drauf!

Medienmitteilung/Fachartikel
Schweizerischer Fusspflegeverband

Gut zu Fuss beim Wandern

Wenn der Spätsommer kommt, beginnt auch wieder die Wandersaison. Unzählige begeisterte Wanderinnen und Wanderer geniessen die sonnigen Tage und die wunderbare Aussicht. Und die Füsse? Geniessen sie das Wandern auch?

Untrainierte Füsse können beim Wandern schnell einmal Schmerzen verursachen. Denn Wandern ist mehr als Spazieren. Man ist länger unterwegs, es geht aufwärts und abwärts, und viele Wege sind alles andere als eben.

Es gibt viele Tipps, wie man auch lange Wanderungen gut übersteht. Der Wichtigste: Training. Viele schwören darauf, im Sommer möglichst oft barfuss zu gehen, um die 26 Knochen, die 29 Muskeln, die 33 Gelenke und die über 100 Sehnen und Bänder der Füsse in Form zu bringen. Andere steigern die Intensität ihrer Wanderungen bis zur Saison kontinuierlich. Und einige empfehlen sogar, dabei abwechslungsweise mit verschieden aufgebauten Schuhen zu marschieren.

Das A und O: das Schuhwerk

Zum Wandern eignen sich Turnschuhe oder bequeme Strassenschuhe grundsätzlich nicht. Sie sind meist zu weich, um den Fuss richtig zu stützen. Nehmen Sie sich genügend Zeit dafür, Ihre neuen Wanderschuhe anzuprobieren – und tragen Sie sie danach ein paar Stunden in der Wohnung, um sicher zu gehen, dass keine Druckstellen an unerwarteten Orten auftauchen. Viele Geschäfte nehmen auf diese Art getestete Schuhe auch zurück (vor dem Kauf abklären). Das ist aber noch lange kein Ersatz für das sorgfältige Einlaufen der Schuhe vor der ersten grossen Wanderung!

Die richtigen Socken

Feuchte, schlechtsitzende Socken sind die häufigste Ursache für Schmerzen und Blasen. Die Nässe weicht Haut und Hornschicht auf, die Füsse werden anfälliger auf Druck und Reibung. Bei guten Wandersocken nimmt hochwertiges Material (Wolle oder spezielle Funktionsfasern) viel Feuchtigkeit auf und hält den Fuss trocken. Auch im Sommer lohnt es sich übrigens, dicke Socken zu tragen. Die Füsse werden so oder so warm!

Über die Schnürung kann die Passform von Wanderschuhen exakt angepasst werden. So können rutschende Fersen, beim Bergabgehen anstossende Zehen oder Druckstellen auf dem Rist vermieden werden.

Professionelle Pflege zum Vorbeugen und Heilen

Mit fitten Füssen macht Wandern einfach mehr Spass. Es lohnt sich deshalb, vor der Wandersaison bei einer qualifizierten Fachperson für Fusspflege vorbeizuschauen: Sie wird sehr schnell allfällige Problemstellen registrieren und mit ihren Tipps dazu beitragen, dass nichts die Wanderfreude trübt. Und genau so sinnvoll sind regelmässige Besuche während und nach der Saison. So bleiben die Füsse in

Anschrift:

Wisacherstrasse 2a
CH-8182 Hochfelden

Fon:

+ 41 (0)840 088 088

Mail:

info@fusspflegeverband.ch

Site:

www.fusspflegeverband.ch

regelmässige Besuche während und nach der Saison. So bleiben die Füsse in Bestform, und auch lange Wanderungen können ihnen nichts anhaben.

www.fusspflegeverband.ch

Fusspflegerinnen und Fusspfleger machen Füsse wanderfit

Wenn Sie sich in die Hände einer professionellen Fusspflegerin begeben möchten: Achten Sie auf die Zertifizierung durch den Schweizerischen Fusspflegeverband! SFPV-Mitglieder müssen sich über eine qualifizierte Ausbildung ausweisen. Ihre Praxis wird auf Qualitätskriterien wie Hygiene, Ausrüstung und räumliche Voraussetzungen geprüft. Nur wer all diese strengen Standards des Verbands erfüllt, darf sich «Dipl. Fusspflegerin/Fusspfleger SFPV» nennen und in seinen Dokumenten das SFPV-Gütesiegel verwenden.

Weitere Informationen:

Schweizerischer Fusspflegeverband

Wisacherstrasse 2a

8182 Hochfelden

Telefon 0840 088 088

www.fusspflegeverband.ch

