

Pflegetipps für die Füße

Plastiksocken zur Fußpflege - echt?

Gepflegte Füße sind wichtig, aber brauchen wir dazu wirklich Wegwerf-Plastiksocken? Neu in den Regalen von Supermarkt und Drogeriemärkten sind Fußmasken in Form von Socken zur Pflege strapazierter Füße. Auch Hornhautentferner-Socken zur Intensivpflege gibt es bereits als Plastiksocken. Die Wirkung mag unbestritten sein, allerdings handelt es sich dabei um Einwegplastik-oder -folien. Nach der Verwendung landen sie im Müll. Die nachhaltige Alternative dazu sind Pflegecremes für die Füße und Baumwollsockchen zum Überziehen. Diese lassen sich waschen und immer wieder verwenden. So sparen Sie Plastikmüll.

Alternativen zu Schuh-Deo und sonstigen chemischen Beduftern

Antitranspirante und Deos gibt es für die Füße, aber auch zur Geruchsentfernung für die Schuhe. Diese enthalten allerdings häufig bedenkliches Aluminiumchlorid. Um Geruch vorzubeugen oder wieder wegzubekommen gibt es einige Tricks:

- Schuhe wechseln und nicht immer dasselbe Paar tragen.
- Nach dem Tragen gut trocknen und auslüften lassen, am Besten im Freien.
- Turnschuhe und Sneaker - wenn möglich - regelmäßig waschen, danach wieder gut trocknen lassen.
- Um Feuchtigkeit zu binden, eignet sich Backpulver. Etwas Backpulver in dünne Baumwollsocken gefüllt und über Nacht in die Schuhe gesteckt bindet Restfeuchtigkeit.
- Zedernholz, Zimt, Lavendel oder Teebaumöl geben natürlichen Duft. Teebaumöl wirkt zusätzlich antiseptisch und antibakteriell. Zitronenschale über Nacht in die Schuhe gesteckt, bindet unangenehme Gerüche.
- Babypuder hilft gegen übermäßige Schweißbildung und lässt sich auch in die Schuhe streuen.

Trockendeo - auch für die Füße wirksam

Ein Trockendeo bindet Gerüche sehr gut und wirkt sanft zur Haut. Eine Prise Pulver auf der Handfläche verteilen und auf die trockenen Füße auftragen und überschüssiges Puder abreiben. Bei Stiefel oder Sportschuhe: einstreuen, über Nacht einwirken lassen und am nächsten Tag wieder herausklopfen.

Rezept: Rosmarin-Trockendeo (Ruck-Zuck Rezept) selber machen

Für die Herstellung für 1 Glastiegel á 30ml benötigen Sie: 20 g Natron, 1 EL getrockneter

Rosmarin (gemahlen) 2 kleine Schüsseln, 1 Feinsieb, Kaffeemühle oder Mörser, Esslöffel

Zubereitung: Rosmarin mit Natron in einer Kaffeemühle zu feinem Pulver mixen. Dann durch ein Feinsieb streichen und die groben Teile entfernen. In den Glastiegel abfüllen und 1-2 Tropfen ätherisches Rosmarinöl dazu geben.

Haltbarkeit: unbegrenzt, falls der Duft nachlässt mit 1-2 Tropfen ätherischen Öl gut vermischen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Rezept: Gänseblümchen-Wundsalbe zur Pflege rissiger Haut

100 ml Sonnenblumenöl 1 Handvoll Gänseblumen (frisch, oder getrocknet) 15 g Bienenwachs 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl fein

Zubereitung: Aus Sonnenblumenöl und Gänseblumen einen warmen Ölauszug herstellen. Dazu mischen Sie die beiden Zutaten in einem Schraubglas und lassen es im Wasserbad bei 50°C eine Stunde leicht köcheln. Abkühlen lassen und den Vorgang am nächsten Tag wiederholen.

Danach durch ein Feinsieb filtrieren. Den Gänseblumen-Ölauszug mit Bienenwachs in einem kleinen Topf schmelzen lassen und zum Schluss das 100% reine ätherische Lavendelöl dazugeben. In kleine Gläschen abfüllen und beschriften.

Haltbarkeit: 6 Monate, im Kühlschrank 1 Jahr

Dieses Rezept funktioniert auch mit Ringelblumenblüten, Johanniskrautblüten und vielen anderen hautpflegenden Wildkräutern wie Vogelmie und Gundelrebe.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Rezept: Kühlender Fußbalsam

Zutaten für ca. 2x 50ml Gläschen 50 ml Rosskastanien-Oliven-Ölauszug 8 g Bienenwachs * 8 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (Mentha x piperita)

Zubereitung: In einem Topf 200 ml kaltgepresstes Olivenöl mit frischen (1 Handvoll) oder getrockneten (1/2 Handvoll) zerkleinerten Rosskastanien erwärmen und ca. 30 Min. - 1 Stunde ziehen lassen. Danach durch ein Feinsieb filtrieren und die 50 ml Ölauszug abmessen.

Rosskastanien-Ölauszug mit Bienenwachs in einem Topf sanft erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Etwas abkühlen lassen (handwarm) und danach das ätherische Öl

hinzugeben. In saubere Gläser abfüllen.

***Achtung:** Der Fußbalsam ist nicht für Schwangere und Kinder unter 6 Jahren geeignet. Verwenden Sie ausschließlich hochwertige und biologische ätherische Öle, keine Duftöle. Lassen Sie sich gut beraten.

Wirkung: Der Rosskastanien-Ölauszug enthält Inhaltsstoffe, die venenstärkend, abschwellend, entzündungshemmend, und schmerzstillend wirken. Das Pfefferminzöl wirkt erfrischend, entzündungshemmend und belebend.

Anwendung: Mit sauberen Händen etwas vom Balsam entnehmen und noch auf die feuchten Füße auftragen, damit zieht die Salbe noch besser in die Haut ein. Gut einmassieren.

Vor Beginn alle Arbeitsgeräte und Behälter mit Alkohol desinfizieren.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“