

# TIPPS FÜR GESCHWOLLENE FÜSSE *im Sommer*

## Füße hochlegen

So haben wir es auch von unserer Mutter oder Großmutter gelernt. Die schnelle Abhilfe bei geschwollenen Füßen: Füße hochlegen, wann immer es möglich ist – das löst Blutstauungen und lässt Schwellungen abklingen. Dadurch lastet weniger Druck auf den Venen, und das Blut kann leichter zurück zum Herzen gepumpt werden.

## Füße einreiben

Das Einreiben oder leichte Einmassieren der Gliedmaßen mit ätherischen Ölen kühlt und fördert die Durchblutung. Besonders gut geeignet sind dafür Öle der Minze (erfrischend), des Lavendels (wirkt ausgleichend) und des Rosmarins (durchblutungsfördernd).

## Kalter Guß oder Fußbad

Wer sich etwas mehr Zeit nimmt, der kann seinen Füßen auch gleich ein kleines Wellnessprogramm gönnen. Ein kaltes Abbrausen der Füße und Waden, ebenso wie ein entspanntes Fußbad kühlt nicht nur unsere Treter, sondern auch den Kopf. Auch wenn es verlockend ist, bestenfalls aber kein eiskaltes Wasser dafür benutzen, denn der Temperaturschock löst ein verstärktes Schwitzen aus und sorgt auch nicht langfristig für Abkühlung.



## Leichtes Essen und Trinken

---

Empfehlenswert ist an aktiven Tagen eine salzarme Ernährung. Dadurch speichert der Körper nicht unnötig Wasser und transportiert die Feuchtigkeit in unserem Körper besser. Als Ergänzung bieten sich auch leichte Sommergerichte mit Wassermelone, Gurke, Avocado oder Blattgemüse an. Auch das Trinken von Ingwertee hilft, da das darin enthaltene Kalium die Körperflüssigkeiten reguliert.

## Flexible und bequeme Schuhe von LaShoe

---

Wenn das Thermometer die 30-Grad-Marke knackt, leiden viele Frauen unter geschwollenen Füßen. Sind die Schuhe zu eng oder das Material des Schuhwerks ungenügend verarbeitet, kann sich die Wärme noch mehr stauen, und der Schuh drückt an allen Nähten und Enden. Daher ist die richtige Passform, aber auch flexibles und dennoch haltgebendes Material wichtig – insbesondere, wenn man auch unter einem Hallux valgus leidet. Hier bieten sich Sandalen mit dehnfähigem Stretchleder und Wechselfußbett sowie teilweise variablem Klettverschluss von LaShoe an. Schwellen die Füße an, gibt das speziell bearbeitete und besonders weiche Leder nach, und man kann die Riemchen zusätzlich über den Klettverschluss anpassen. Herausnehmbare Fußbetten schenken noch mehr Freiheit für die Füße – und sind sogar waschbar.

