

## WAS IST BEIM SCHUHKAUF ZU BEACHTEN, UM DRUCKSTELLEN ZU VERHINDERN?

Schuhmachermeister Helmut Farnschläder: Schuhe müssen beim Kauf passen und dürfen dabei weder drücken noch zwicken. Sonst sind Probleme kaum zu vermeiden. Wer Schuhe mit kalten Füßen kauft, sollte daran denken, dass sich Füße ausdehnen, wenn sie wärmer werden. Auch das kann später zu Druckstellen oder gar Blasen führen. Die beste Versicherung gegen Druck, Blasen & Co. ist generell der Kauf von fußgerechtem Schuhwerk in bester Qualität, bei dem Passform, Material und Verarbeitung stimmen. Der Kauf von Billigschuhen kommt die Füße in der Regel teuer zu stehen. •



Helmut Farnschläder,  
Präsident des Zentralverbandes des  
Deutschen Schuhmacher-Handwerks

### SOMMERZEIT IST SANDALENZEIT

Woran erkennt man, dass es Sommer ist? Ganz einfach, Füße werden wieder offen gezeigt. Besonders die Schuhliebhaberin präsentiert ihre Füße nun am liebsten in filigranen Riemchensandalen oder halboffenen, eleganten High Heels. Es gibt nur ein Problem: Ihre Füße können schnell ungepflegt wirken, da zum Beispiel verdickte Hornhaut und Blasen zum Vorschein kommen. Wer rechtzeitig vorbeugt, bei dem haben Blasen keine Chance.

An neues Schuhwerk müssen sich die Füße erst gewöhnen. Blasen treten oft nach dem ersten Tag auf. Das muss nicht sein: Schützen Sie Ihre Füße durch die richtige Pflege bereits vor dem ersten Tragen der Schuhe. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach geeigneten Hilfen wie Anti-Blasen-Sticks.

Aber wie entsteht eigentlich eine Blase am Fuß? Sie bildet sich als Reibungsstelle zwischen Haut und Schuh und wird meistens als unangenehm und schmerzhaft empfunden. Die Haut ist gerötet, und durch diesen ständigen Widerstand lösen sich die oberen Hautschichten von den unteren. Genau dieser Spalt füllt sich dann mit Wasser, eine Blase entsteht.

Oft taucht an den Zehen die erste Blase auf. Denn hier lastet der meiste Druck auf der Fußhaut. Ein Pflaster muss her! Aber nicht irgendeins. Hier helfen spezielle Blasenpflaster. Durch das Prinzip der feuchten Wundheilung wirkt das Pflaster wie eine zweite Haut. Das Wundsekret der Blase wird aufgenommen und für den Heilungsprozess genutzt. Es bildet sich ein Schutzpolster, das den Druck und die Schmerzen sofort lindert.



# NEUE APOTHEKEN ILLUSTRIERTE

HERAUSGEBER: ABDA – BUNDESVEREINIGUNG DEUTSCHER APOTHEKERVERBÄNDE



 SchuhMacher

[www.schuhmacherhandwerk.de](http://www.schuhmacherhandwerk.de)