

Fußpflege und Vorsorge gegen Blasen

Eine Blase, die man gar nicht erst bekommt, braucht man auch nicht verarzten. Eine gute Fußpflege soll genau das bewirken.

Die hier gegebenen praktischen Hinweise sind sämtlich auf den Wander- und Pilgerwegen „eingesammelt“ worden, die ich besprochen habe. Was sich nicht bewährt hat, das habe ich auch nicht für Sie aufgeschrieben. Das heißt trotzdem nicht, dass all das bei jedem in gleicher Weise genauso passen wird, aber die Chance ist groß, dass es in der Anwendung hilfreich sein kann. Umso empfindlicher jemand ist, desto intensiver wird er diese Tipps nutzen. So sind sie gemeint.

Naturgemäß können die Hinweise weder den Anspruch auf Vollständigkeit haben, noch kann ich irgendeine Gewähr dafür übernehmen, dass sich die Mittel oder Verhaltensweisen tatsächlich bei Ihnen ausschließlich zum Guten entfalten. Deshalb probieren Sie die Empfehlungen am besten **lange vor der Reise** auf Trainingsauflügen aus, dann wissen Sie sicher, was hilft und was nicht. Ich wünsche Ihnen und Ihren Füßen allzeit einen Guten Weg!

Entzündete Füße können das Ende einer Pilgerreise bedeuten.

Deshalb ist es wichtig, das Umfeld Fuß, Socke und Schuh einmal genau unter die Lupe zu nehmen. Zum Ende dieses Heftchens schreibe ich dann auch noch etwas zur Behandlung von Blasen, aber vorher wollen wir alles dafür tun, dass es gar nicht erst zu den Plagegeistern kommt. Gleichzeitig möchte ich die Hinweise kurz halten, deshalb verzeihen Sie bitte die wenig literarische Sprache, die ich mir in diesem kleinen Hinweisgeber verordnet habe.

Andererseits hat sich meine Frau bei der Lektüre köstlich amüsiert – ein gutes Zeichen? Offensichtlich, denn bei allem ernsthaften Bemühen möchten wir doch immer auch Freude und Spaß an unserem Tun haben. So auch hier.



Hinweise zum Fuß und der Haut

Füße bekommen nur Blasen, wenn Druck oder Reibung die Haut überbeanspruchen. Sobald Feuchtigkeit mit ins Spiel kommt, verliert die Haut wichtige Schutzfunktionen und ist hoch gefährdet.

Sie sollten alle drei Aspekte also stets im Blick haben:

1. Druckstellen immer **sofort** behandeln

2. Reibung immer **sofort** abstellen

3. Feuchtigkeit am Fuß vermeiden

Betrachten wir die drei Facetten nun nacheinander.

1. Druck vermeiden und behandeln

Verwenden Sie **eingelaufene Schuhe** auf Ihrer Reise. Nutzen Sie ebenfalls bereits **eingelaufene Socken**.

Wenn sich Socken beim Laufen verschieben (z.B. herunter rutschen, wie das bei Gummistiefeln so gern passiert), sind sie nicht geeignet oder der Schuh ist nicht passend. Das wird sich auch nicht durch das längere Tragen oder „Einlaufen“ verbessern. Tauschen Sie Socke oder Schuh, bis beides einen **festen Sitz** hat und sich der Strumpf am **ganzen Tag** nicht verschiebt.

Verwenden Sie **keine grobmaschigen Socken**, wie sie bei den handgestrickten Modellen von der Großmutter typisch sind. Selbst, wenn Sie darunter sehr feine, engmaschige Unterziehsocken tragen, ist die Gefahr von Druckstellen sehr groß. Nähte im Zehenbereich sind meistens unangenehm, gute Socken haben hier keine fühlbare Naht. Am Tagesende sollten sich Webmuster der Strümpfe nicht auf der Haut abzeichnen.

