

Gesunde Füße

Auszug aus dem Vortrag von Ana Wäsler am 30.06.2017



Eine Massage tut den Füßen gut

- Geben Sie Öl oder Fußpflegecreme in die Hände.
- Streichen Sie zunächst die Unterschenkel und Füße von oben nach unten und umgekehrt aus.
- Dann den Fußrücken mit kreisenden Daumen von oben massieren, dann das Gewölbe lockern mit den Händen zuerst nach unten, dann nach oben drücken.
- Das hält die Gelenke geschmeidig.
- Für die Gelenke: Mit beiden Händen locker die Außen- und Innengelenke kreisförmig behandeln. Anschließend die Ferse großzügig massieren.

Die Fußsohlen nicht vergessen

- Mit dem Daumen kreisend die Sohle massieren
- Beginnen Sie bei den Zehen, und arbeiten Sie sich in einer Linie bis zu Ferse vor. Insgesamt die Sohle in drei Linien behandeln.
- Für die Achillessehne, macht sie geschmeidig:
- Mit Daumen und Zeigefinger die Sehne an der Ferse sanft von unten nach oben ausstreichen.
- Beine Ausstreichen: wenn Sie möchten, streichen Sie immer mal wieder mit etwas Öl die Beine von unten nach oben langsam aus – von den Knöcheln bis zu den Knien.

Das entspannt!

- Zehen Zupfen: Zum Abschluss jeden Zeh einzeln zwischen die Finger nehmen und vorsichtig nach vorne ziehen. Das lockert die Gelenke, macht beweglicher.

Beinmassage: entspannend und durchblutungsfördernd: Antistressfußbad

- Für ein Antistressfußbad einfach einige Tropfen Menthol oder Kiefernöl in 30 bis 35 Grad warmes Wasser geben und die Füße 10 Minuten darin baden. Danach eine Feuchtigkeitscreme auftragen.
- Rosenblätter, Wasser und einige Tropfen Rosen-Geranium Öl
- Danach die Füße mit dem Rosenöl einmassieren. Wirkt aufwärmend und entspannt.

