

Starke Nerven für Ihre Füße

! Achten Sie darauf, dass der Boden gereinigt ist und keine Risiken für Verletzungen Ihrer Füße birgt.

Sie wollen mehr für die Gesundheit Ihrer Füße tun? Unsere 9 praktischen Fußübungen für jeden Tag helfen Ihnen dabei. Wiederholen Sie die Übungen jeweils 10-mal.



Übung 1
Fersen-/Ballen-Übung

Stellen Sie im Sitzen die Füße hüftbreit nebeneinander. Heben Sie den Vorfuß, gleichzeitig belasten Sie die Ferse. Dann heben Sie die Ferse und belasten gleichzeitig den Vorfuß. Sie können die Übung auch seitenversetzt durchführen.



Übung 5
Füße über Handtuch abrollen

Legen Sie eine Handtuchrolle hinter den Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Rollen Sie das Fußgewölbe über das Handtuch – verlagern Sie dabei das Gewicht abwechselnd auf Ballen und Ferse.



Übung 2a
Fuß nach vorne strecken

Strecken Sie abwechselnd ein Bein nach vorne aus und dehnen Sie den entsprechenden Fuß, indem sie ihn ebenfalls für einige Sekunden möglichst weit nach vorne strecken.



Übung 6
Handtuch mit den Zehen greifen

Setzen Sie sich und legen Sie das Handtuch vor sich hin. Stellen Sie die Füße darauf, greifen Sie das Handtuch mit den Zehen und ziehen Sie es zu sich her. Dann lassen Sie es wieder los.



Übung 2b
Fuß zum Körper ziehen

Der zweite Teil der Übung unterscheidet sich dadurch, dass Sie nun jeweils die Zehen und damit den vorderen Teil des Fußes für einige Sekunden in Richtung Körper ziehen.



Übung 7
Füße über Ball abrollen

Stellen Sie im Sitzen die Füße hüftbreit nebeneinander. Heben Sie den Vorfuß, gleichzeitig belasten Sie die Ferse. Dann heben Sie die Ferse und belasten gleichzeitig den Vorfuß. Sie können die Übung auch seitenversetzt durchführen.



Übung 2c
Ziehen und Strecken im Wechsel

Kombinieren Sie nun die beiden vorherigen Übungen miteinander: Heben Sie beide Beine an und ziehen und strecken Sie den linken oder rechten Fuß im Wechsel.



Übung 8
Zeitung mit den Füßen bearbeiten

Breiten Sie eine Zeitungsdoppelseite vor sich aus. Knüllen Sie sie mit den Füßen zusammen. Streichen Sie sie anschließend glatt. Packen Sie dann mit den Füßen alles zu einem kleinen Paket zusammen.



Übung 3
Füße kreisen lassen

Heben Sie beide Beine leicht an und kreisen Sie mit den Füßen erst nach außen und anschließend nach innen. Sie können sich seitlich am Stuhl festhalten.



Übung 9
In Zeitlupe gehen

Gehen Sie in Zeitlupe. Treten Sie bewusst mit der Ferse auf und rollen Sie den Fuß langsam ab. Stoßen Sie sich mit den Zehen merklich ab.



Übung 4
Mit den Zehen greifen

Stellen Sie beide Füße auf den Fersen ab. Spreizen Sie Ihre Zehen auseinander und ziehen Sie sie dann zusammen, als ob Sie etwas greifen wollen.



milgamma[®] protekt Bei Neuropathien infolge eines Vitamin-B1-Mangels

- Bei Nervenschäden (Neuropathien) infolge eines Vitamin-B1-Mangels
- Kann Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühle und Schmerzen in den Füßen lindern
- Benfotiamin zum Ausgleich des Vitamin-B1-Mangels
- Nur 1 Tablette täglich

milgamma[®] protekt Filmtabletten.

Wirkstoff: Benfotiamin (fettlösliches Vitamin B1-Derivat). Anwendungsgebiete: Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Oktober 2019



Nur
1 Tablette
täglich