

### Tipps für warme Füße in der kalten Jahreszeit

- Ein Saunabesuch kann nicht nur eine angenehme Auszeit darstellen. Der Wechsel zwischen heiß und kalt trainiert zudem die Blutgefäße. Die anschließende kalte Dusche kurbelt die Durchblutung an. Bei Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen sollte jedoch vor dem Saunieren ein Arzt konsultiert werden.
- Feurige Gewürze in der Mahlzeit fördern ebenfalls die Durchblutung. Tabasco, rote Pfeffersorten, Chili, Paprika oder andere scharfe Schoten verbessern mit ihrem Bestandteil Capsaicin nachweislich den Blutfluss. Auch Senf und Senfkörner regen den Kreislauf an.
- **GEHWOL FUSSKRAFT Wärmebad-Konzentrat**  
Paprikaextrakt und Rosmarin aktivieren die Wärmerezeptoren der Haut und fördern die Durchblutung. Die Kombination sorgt für wohlige Wärme.
- **GEHWOL FUSSKRAFT ROT für trockene spröde Haut**  
Ein Balsam, der mit Extrakten aus Paprika und Ingwer sowie ätherischen Ölen aus Rosmarin und Bergkiefer die Füße wärmt und zusätzlich die Haut pflegt.
- Wer jedoch ständig kalte Hände und Füße hat, sollte dies von einem Arzt abklären lassen, denn in manchen Fällen ist das andauernde Frieren Symptom einer ernst zu nehmenden Krankheit, die in Behandlung gehört.

Wärmende Fußpflegeangebote von GEHWOL

# Kuschelzeit für Ihre Füße

**Bald ist es wieder so weit: Der Herbst verändert mit seiner Farbenpracht Stadt und Land. Der Jahreszeitenwechsel hat leider Nachteile für die Füße, welche nun schneller auskühlen. GEHWOL bietet jedoch mit wärmenden Präparaten mehr Kuschelfaktor für die rotgoldene Saison.**

Eigentlich lieben wir den Herbst. Auf ausgiebigen Spaziergängen beeindruckt uns das Farbenspiel der Natur. Die Luft duftet nach frischem Regen. Zu Hause werden warme Getränke genossen und manch einer holt ein längst vergessenes Buch aus dem Schrank. Die Herbstzeit ist eigentlich eine kuschelige Jahreszeit. Auf die frierenden Füße können wir aber getrost verzichten.

Zwei Präparate von GEHWOL eignen sich besonders gut, um Eiszapfen von den Füßen fernzuhalten. So bietet sich zum einen ein vitalisierendes, wärmendes Fußbad mit dem GEHWOL FUSSKRAFT Wärmebad-Konzentrat an. Seine Geheimwaffe gegen „Frostbeulen“ ist das Capsaicin. Dieser in Paprika vorkommende Stoff regt die Wärmerezeptoren der Haut an. Daraufhin weiten sich die Blutgefäße und die Durchblutung wird verstärkt. Auch die im Wärmebad enthaltenen Öle aus Rosmarin und Latschenkiefer besitzen durchblutungsfördernde Eigenschaften. Sanftes Lavendelöl wiederum wirkt beruhigend sowie heilungsfördernd und sorgt für die Extraportion Wohlbefinden. Die pflanzlichen Öle im Präparat vereinen sich zu einer Formel mit antiseptischen,

desodorierenden und desinfizierenden Eigenschaften. Somit kommen selbst dick eingemummelte Füße nicht so schnell ins Schwitzen, was ein Auskühlen zur Folge hätte. Die Füße bleiben nach dem Wärmebad insgesamt länger frisch und Fußgeruch wird verhindert. Damit das Bad seine Wirkung richtig entfaltet und nicht zu heiß wird, sollte die Wassertemperatur 37 Grad betragen. Nach drei Minuten können die Füße aus dem Wasser genommen und gründlich abgetrocknet werden.

#### Wärmende Pflege

Im Anschluss an das Bad verstärkt der Pflegebalsam GEHWOL FUSSKRAFT ROT für trockene spröde Haut die Wärmewirkung und macht die Fußhaut schön geschmeidig. Kampfer, Extrakte aus Paprika und Ingwer sowie ätherische Öle regen die Durchblutung an und schenken ein wohliges Wärmegefühl. Darüber hinaus gibt das hautfettende Präparat müden und schmerzenden Füßen Wohlbefinden. Abschließend verhüten seine antiseptischen Inhaltsstoffe Fußgeruch, lästigen Fußpilz sowie unangenehmen Juckreiz in den Zehenzwischenräumen.



Wärme-Boost für durchgefrorene Füße:  
GEHWOL FUSSKRAFT ROT und GEHWOL  
FUSSKRAFT Wärmebad-Konzentrat