

Schönheit ist



natürlich



Gut zu Fuß mit Natron

Endlich lockt uns die Natur mit angenehmen Temperaturen ins Freie, luftige Kleidung und Schuhwerk bringen uns in Sommerlaune – doch manch einer hat mit Fußgeruch und Schweiß zu kämpfen. Probieren Sie unsere Tipps aus und genießen Sie Sandalen, Turnschuhe und Co. ohne Sorgen.

Natronpulver im Schuhwerk Mit Schweißfüßen geht meist auch ein unangenehmer Geruch einher. Bei der Behandlung dieses Problems hat sich Natron (im Supermarkt und Drogerien erhältlich) als wirkungsvolles Mittel bewährt.

Anwendung Streuen Sie dünn Natronpulver (am besten in einen Puderzuckerstreuer o.Ä. einfüllen) vor dem Tragen in die Schuhe und schütteln Sie die Überreste nach dem Tragen wieder aus. Das basische Wundermittel neutralisiert lästige Gerüche und hält den

Fuß trocken. Wenn Sie Stoffturnschuhe, Ballerinas etc. ohne Strümpfe tragen möchten, reiben Sie Ihre Füße vor dem Anziehen mit dem Pulver ein.

Fußbäder mit Natron Ein bis zwei Mal pro Woche helfen auch Fußbäder mit Natron gegen Schweißfüße und Fußgeruch: Geben Sie hierzu drei Teelöffel Natron in eine Schale mit nach Ihren Wünschen temperierten Wassers. Das Bad sollte ca. eine halbe Stunde andauern, da das basische Natron eine Entsäuerung des Körpers anregt. Die Füße sind danach erfrischt und desodoriert. Waschen Sie Ihre Füße nicht mit Seifen, die den Säureschutzmantel zerstören, denn sonst verschlimmert sich der Geruch. Probieren Sie auch ergänzend ein **Natron-Fußpeeling** Das Pulver mit wenig Wasser anrühren und die Paste auf die Füße auftragen, gründlich verreiben und nach fünf bis zehn Minuten abwaschen.



© superfoto - Fotolia.com

Tipps Achten Sie zudem beim Kauf auf atmungsaktives Schuhwerk aus Feuchtigkeit transportierenden Materialien. Außerdem können Sie Natron auch bei der Wäsche einsetzen: 1 EL Natronpulver ins Weichspülfach geben, wie gewohnt waschen – und schon sind alle unangenehmen Gerüche in den Strümpfen neutralisiert. Probieren Sie auch unterschiedliche Materialien aus, vielleicht hilft Ihnen das Tragen von Baumwollsocken, evtl. Gewebe mit Silberionen. Auch sind diverse Schuheinlagen erhältlich, die den Fußgeruch stoppen sollen. Genießen Sie unbeschwert die warmen Temperaturen!

Beauty-Tipps



© medy70 - Fotolia.com