



■ **Neurodermitis: Wenn die Haut leicht reizbar ist**

■ **NEU: GEHWOL med Sensitive pflegt empfindliche Fuß- und Beinhaut**

■ **Reise zu gewinnen! Kurort Bad Wurzach**

ABSATZSCHUHE

TAKE ME HIGHER!

Schon der französische Sonnenkönig Louis XIV. liebte sie. Und manche Frauen besitzen Hunderte von ihnen. Die Rede ist von hochhackigen Schuhen – eine raffinierte Erfindung, die jedem Menschen mehr Größe und einen Hauch von Glamour verleiht. Aber zu welchem Preis? Und woher stammen eigentlich die Vorfahren unserer modernen Absatzschuhe?

Bereits im 16. Jahrhundert wollten die Reiter der persischen Armee hoch hinaus – und zwar aufs Pferd. Spezielle Absatzschuhe halfen ihnen, auch im Gefecht nicht mit den Füßen aus dem Steigbügel zu rutschen. Ihr oberster Befehlshaber, der persische Schah Abbas I., pflegte Beziehungen nach Westeuropa. Er erhoffte sich Verbündete, um die Osmanen besiegen zu können. Auf ihren Reisen durch Russland, Deutschland und Spanien erregten seine wohlgerückt männlichen persischen Gesandten viel Aufmerksamkeit mit ihren Absatzschuhen. In den Augen westeuropäischer Adliger akzentuierten die Schuhe die Männlichkeit ihrer Träger. So machten sie sich diese zu eigen – und die Frauen folgten dem Trend. Absätze waren also zunächst Männersache. Ein berühmtes Beispiel für einen männlichen Aristokraten auf hohen Schuhen war Louis XIV., der gern auf roten Absätzen durch die Hallen seines Schlosses stolzierte.

Auf „in“ folgt „out“

Als der Absatzschuh-Trend auch die unteren Bevölkerungsschichten erreichte, sah der Adel sich gezwungen, aufzustocken. Um sich vom gemeinen Volk abheben zu können, mussten die Absätze immer höher werden. So wankten beispielsweise im Venedig des 16. Jahrhunderts die feinen Damen auf bis zu 75 Zentimeter hohen verzierten Säulen aus Kork, den sogenannten Chopinen. Meist wurden die modebewussten Frauen von Bediensteten gestützt. Sehr hohe Absätze und der damit verbundene unsichere Gang bedeuteten, dass man so viel Geld besitzt, dass keine körperliche Arbeit notwendig ist.

Nachdem die Französische Revolution jedoch Ende des 18. Jahrhunderts hohe Wellen in Europa geschlagen hatte und sich aufklärerische Gedanken manifestierten, kamen hohe Schuhe aus der Mode. Sie wurden als albern angesehen und mit der Dekadenz

des Adels assoziiert, der sich damals nur geringer Beliebtheit erfreute. Im Viktorianischen Zeitalter im 19. Jahrhundert waren Absatzschuhe in Form von Stiefeletten wieder schick – allerdings dieses Mal nur in der Damenwelt und in moderater Höhe.

In den 1950er Jahren, als Filmikonen wie Marilyn Monroe die Welt verzauberten, erlebten High Heels einen regelrechten Boom. Zu einer schönen Frau gehörten zu dieser Zeit klackernde hohe Schuhe, welche die Beine optisch verlängerten und die weiblichen Rundungen unterstrichen. Pin-up-Poster trugen zur Erotisierung von hohen Schuhen bei. Viel hat sich seitdem getan. Zunehmendes Gesundheitsbewusstsein lässt viele Frauen mit Bedacht zum glamourösen Schuhwerk greifen. So kommt es oftmals vor allem zu besonderen Anlässen zum Einsatz. In manchen Berufen werden hohe Absätze allerdings nach wie vor erwartet.

Gefährliche Leidenschaft

Wer jedoch nur in hohen Schuhen unterwegs ist, setzt den Vorfuß permanent einer besonderen Belastung aus. Ein Hallux valgus, das Hervortreten des Gelenks des großen Zehs, oder auch Hammerzehen, die sich krallenartig verformen, sind nur einige der möglichen Folgen. Haltungsschäden können ebenfalls auftreten. Im schlimmsten Fall sind Operationen notwendig.

Wechseln Sie also regelmäßig Ihr Schuhwerk und damit auch die Höhe Ihrer Absätze. Muten Sie Ihren Füßen, wenn Sie schon hoch hinauswollen, nicht mehr als vier Zentimeter an Höhe zu. Sollten Sie um das Tragen von High Heels gar nicht herumkommen, kann ein Druckschutzpolster, wie beispielsweise GEHWOL Vorfußpolster G, entlastend wirken. Das Polster lindert Schmerzen und „Brennen“ unter der Fußsohle. ■

NACHGEFRAGT

„Meine Füße schwitzen, obwohl sie eiskalt sind. Warum und was kann ich dagegen tun?“

Heinrich Faust, Braunlage

Vielleicht denken Sie, Sie sind der Einzige, der mit eiskalten und klatschnassen Füßen vor einer Haustür steht und verzweifelt hofft, dass er nicht gebeten wird, die Schuhe auszuziehen. Sie sind mit dem Problem aber nicht allein: Fast ein Drittel der Deutschen klagt über Schweißfüße. Und viele von uns haben schon unter kalten Füßen gelitten. Umso unangenehmer ist es, wenn beides zusammen auftritt.

Die einfachste Erklärung für schwitzende Eisfüße ist falsches „Einkleiden“: Die Schuhe sind zu warm, die Füße schwitzen,

das Wasser verdunstet und entzieht der Haut die Wärme. Dagegen hilft oft luftdurchlässiges Schuhwerk und häufiges Wechseln der Socken. Abhilfe kann auch die Creme-lotion GEHWOL med Antitranspirant für reduzierte Schweißbildung schaffen, indem sie die Poren verengt.

Eine weitere mögliche Ursache ist die Krankheit Hyperhidrose, die sich durch übermäßiges und temperaturunabhängiges Schwitzen auszeichnet. Dabei sorgt ebenfalls die Verdunstungskälte für Eisfüße. Die Gründe können vielfältig sein. Eine primäre,

also angeborene Hyperhidrose lässt sich mit einer Vielzahl von Maßnahmen, von lokal anwendbarer Therapie mit Antitranspirantien bis hin zu einem operativen Eingriff, behandeln. Eine sekundäre Hyperhidrose wiederum ist nur ein Symptom von anderen, oft wesentlich ernsthafteren Krankheiten. Falls Sie also unabhängig von der Temperatur und den Umständen unkontrolliert schwitzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Stress ist auch ein wichtiger Faktor. Die buchstäblich „kalten Füße“ sowie Angstschweiß sind eine Reaktion des Körpers auf belastende Situationen. Wenn Sie oft nervös sind oder generell seelisches Unbehagen verspüren, könnte das bei Ihrem Problem eine Rolle spielen. Damit sollten Sie sich befassen. Denn Stress fördert auch viele andere

Krankheiten. Generell ist es wichtig, auf die Füße zu achten: Warme Fußbäder für Sauberkeit, Einlegesohlen mit Holz, die Flüssigkeit aufnehmen, luftdurchlässiges Schuhwerk sowie ein Antitranspirant können Erleichterung bringen. Ihr Fußprofi kann Sie ebenfalls zum Eindämmen von übermäßigem Fußschweiß beraten. Falls aber diese einfachen Methoden nicht weiterhelfen oder Sie weitere Symptome aufweisen, sollten Sie zum Arzt gehen. ■



Jeannette Zastrow
Kosmetikerin/medizinische
Fußpflegerin,
Zossen-Wünsdorf

Vorsicht, leicht irritierbar!

Neurodermitis ist eine chronische, entzündliche Hautkrankheit, die mit einer hohen Empfindlichkeit der Haut einhergeht. Sie ist nicht ansteckend, jedoch verspüren die Betroffenen aufgrund von Juckreiz, Hautbildveränderungen und mitunter durch soziale Ausgrenzung einen hohen Leidensdruck. Wegen der gestörten Hautbarriere der Patienten steht Hautpflege bei der therapiebegleitenden Behandlung im Fokus.

Eigentlich stammt der Begriff „Neurodermitis“ aus dem 19. Jahrhundert. Damals waren die Menschen der Meinung, hinter den juckenden Hautveränderungen stecke eine Nervenentzündung. Obwohl sich dies später als falsch herausstellte, ist der Begriff weiterhin geläufig. Andere Bezeichnungen für die Hauterkrankung sind „Atopisches Ekzem“ oder „Atopische Dermatitis“.

Neurodermitis ist in den westlichen Industrieländern keine Seltenheit: Fünf bis 20 Prozent der Kinder leiden unter der Erkrankung. Mit zunehmendem Alter werden die Symptome oftmals schwächer oder verschwinden gänzlich. Dies kann gerade zu Beginn der Pubertät der Fall sein. Jedoch sind auch bis zu drei Prozent der Erwachsenen in der westlichen Hemisphäre von Neurodermitis betroffen. Die Ursachen für die Erkrankung, die in Schüben verläuft und mit einer hohen Empfindlichkeit der Haut einhergeht, sind noch nicht vollständig erforscht. Wahrscheinlich spielen bei ihrer Entstehung genetische Komponenten, immunologische Veränderungen sowie Umwelteinflüsse eine Rolle. Von Mensch zu Mensch fällt die Neurodermitis unterschiedlich in ihrer Dauer und Stärke aus.

Gestörte Hautbarriere

Eine von Neurodermitis geplagte Haut zeigt Rötungen und Schwellungen. Sie ist sehr trocken, leicht reizbar und schuppt. Die Hautveränderungen können nässen und Krusten bilden. Aufgrund von starkem Juckreiz kratzen sich die Betroffenen zudem

häufig ihre Ekzeme auf. Dies zieht mitunter bakterielle Sekundärinfektionen nach sich. Allgemein leiden die Patienten unter einer gestörten Hautbarriere. Der schlechte Hautzustand hat neben Trockenheit auch Wasserverlust zur Folge. So können Allergene leichter in die Haut eindringen und einen Neurodermitisschub auslösen.

Von den Ekzemen sind häufig Kopfhaut, Gesicht, Hände, Armbeugen, Kniekehlen sowie der Fußrücken der Patienten betroffen. Die Lebensqualität der Erkrankten wird jedoch nicht nur durch den Juckreiz beeinträchtigt, sondern oftmals auch aufgrund von Ausgrenzung durch Mitmenschen. Obwohl Neurodermitis nicht ansteckend ist, scheuen viele Nicht-Betroffene den Kontakt mit den Patienten. Zudem fühlen sich die Erkrankten buchstäblich nicht „wohl in ihrer eigenen Haut“. Da psychischer Stress die Neurodermitis verstärken kann, kann es somit zu einem Teufelskreis kommen.

Neurodermitis am Fuß

Die atopische Haut am Fuß ist gekennzeichnet durch einen Mangel an Hautfetten, besonders an Ceramiden. Studien haben gezeigt, dass die Zufuhr von bestimmten Lipidmischungen mit Ceramiden zu einer deutlichen Verbesserung der Barriereleistung der Haut führt.

Besonders im Winter sollten Betroffene auf die Hautpflege an Füßen und Beinen achten. Der ohnehin schon trockenen Haut droht in

der kalten Jahreszeit verstärkter Wasserverlust. Denn ist es draußen kalt, werden die Extremitäten weniger gut durchblutet. Das Blut versorgt jedoch normalerweise die Haut mit Feuchtigkeit. Diese fehlt der Haut, wenn sich der Blutkreislauf bei Kälte aus Armen und Beinen zurückzieht.

Behandlung

Nachdem ein Arzt die Diagnose gestellt hat, kann mit der Behandlung begonnen werden. Diese setzt sich zumeist aus zwei Komponenten zusammen: Zum einen muss die Haut mit Feuchtigkeit versorgt werden. Besondere Bedeutung kommt hierbei der regelmäßigen Hautpflege zu. Zum anderen lassen sich die Ekzeme, die im Zuge eines Neurodermitisschubs auftreten, mit Medikamenten behandeln. Gegen die Entzündungen und den Juckreiz kommen Salben sowie Cremes (topische Behandlung) oder auch Tabletten zum Einsatz (systemische Behandlung).

Besser früh als spät

Es ist wichtig, so früh wie möglich mit der Behandlung zu beginnen. Dann stehen die Chancen gut, dass eine gewisse Kontrolle über die Hauterkrankung gewonnen werden kann, was auch der Verzögerung von kommenden Schüben dient. ■

Der lästige Juckreiz plagt Betroffene von Neurodermitis Tag und Nacht.

Tipps für Neurodermitis-Patienten:

- Die regelmäßige Hautpflege an den Füßen ist ebenso wichtig wie jene am Rest des Körpers. Achten Sie darauf, dass Socken und Schuhe aus atmungsaktiven Stoffen gefertigt sind. Denn kann der Fußschweiß nicht ordentlich verdunsten, verbleibt er länger auf der Haut und fördert Reizungen.
- Kürzen Sie Ihre Fingernägel regelmäßig. So laufen Sie weniger Gefahr, sich beim Kratzen zu verletzen. Vor dem Schlafengehen können Sie zudem dünne Baumwollhandschuhe überstreifen, die das Schlimmste verhindern.
- Verzichtern Sie auf parfümhaltige Mittel. Verwenden Sie für die therapiebegleitende Hautpflege fett- und feuchtigkeitsspendende Produkte. Bei akuten Entzündungen jedoch ist auf einen geringen Fettanteil der Präparate zu achten.
- Denken Sie daran, sich kurz nach dem Baden mit einer Creme oder Salbe einzucremen. Sonst droht die Haut auszutrocknen. Verwenden Sie zum Abtrocknen stets weiche Handtücher und reizen Sie die Haut nicht unnötig durch zu festes Reiben.

WAS IST EIGENTLICH ...

... MicroSilver BG™ ?

Schon vor Jahrtausenden nutzten Menschen, ohne es zu wissen, den antimikrobiellen Effekt von Ionen aus Silber. Im medizinischen Bereich werden silberhaltige Präparate heutzutage vor allem in der Wundbehandlung eingesetzt, um Infektionen zu verhindern. Auch die Kosmetik nutzt die besondere Kraft von Silberpartikeln gern zur Hemmung von Keimwachstum.

Hören wir das Stichwort „Silber“, denken wir meist an Reichtum, Schmuck und spannende Abenteuer unter Tage. Jedoch ist Silber nicht nur aufgrund seiner Schönheit und Korrosionsbeständigkeit von großem Wert. Das beliebte Edelmetall besitzt antimikrobielle Eigenschaften. Diese sind für Medizin und Kosmetik von großer Bedeutung.

Der Perserkönig Cyrus soll bereits 500 Jahre vor Christi Geburt während seiner Feldzüge Flusswasser in Silberkrügen transportiert haben, um es frisch zu halten. Auch die alten Ägypter verwendeten zur Wundheilung Silberfolien. Die Menschen des Altertums nutzten also eine Eigenschaft von Silber, die sie noch nicht vollends verstanden. Heute weiß man, dass die aus dem glänzenden Metall abgegebenen Silberionen Bakterien und Pilze an der Ausbreitung hindern. Silberionen schädigen nämlich bestimmte Transportproteine an den Zellmembranen von Keimen. Ohne diese funktionieren die Atmungskette, die Energiegewinnung und der Stofftransport der Keime nicht mehr. Kosmetische Produkte mit Silberpartikeln nutzen diesen Effekt, um die Flora der Haut zu regenerieren und Hautirritationen wie Juckreiz oder Rötungen zu lindern.

Silber ist nicht gleich Silber

Im neuen Präparat GEHWOL med Sensitive etwa kommt hochreines MicroSilver BG™ zum Einsatz. Dies ist ein nach der National Product Association (NPA) und ECOCERT zertifizierter haut- und umweltfreundlicher Kosmetikwirkstoff. MicroSilver BG™ bildet nach dem Auftragen in den Hautfalten eine Art Depot. Von dort aus gibt es seine Silberionen dosiert ab und regeneriert auf diese Weise die Hautflora. MicroSilver BG™ besitzt bedeutende Vorteile gegenüber noch kleineren Silberpartikeln, wie etwa Nanosilber, das ebenfalls in kosmetischen und medizinischen Produkten verwendet wird. Mikrosilber-Partikel sind größer und penetrieren, anders als das Nanosilber, nicht durch die Haut hindurch. Da Silberionen nur an der Partikeloberfläche gebildet werden, ist MicroSilver BG™ außerdem besser als beispielsweise herkömmliches Silberpulver mit ebenfalls deutlich kleinerer Oberfläche in der Lage, Bakterien und Pilze langfristig mit Silberionen zu infiltrieren. ■

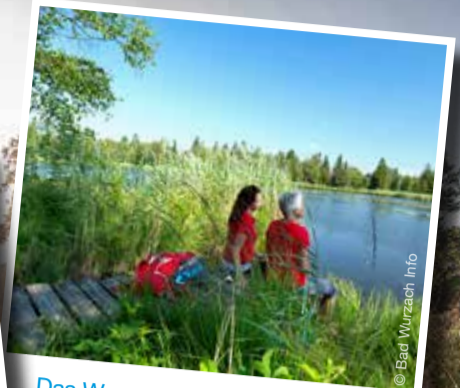
BAD WURZACH



Abenteuer Moor



In Bad Wurzach können Besucher die wohltuende Wirkung von Moorpackungen erleben.



Das Wurzacher Ried lädt Reisende ein, seine einzigartigen Schätze beim Wandern zu entdecken.

Zwischen dem Allgäu und Oberschwaben liegt eine kleine Kurstadt: Bad Wurzach, das älteste Moorheilbad Baden-Württembergs. Erstmals urkundlich erwähnt im Jahre 1273, blickt die Stadt auf eine lange Geschichte zurück. Heute ist sie ein beliebtes Reiseziel für Urlauber, die Trubel und Stress der Großstadt hinter sich lassen wollen.

Bei Bad Wurzach befindet sich mit dem Wurzacher Ried eines der bedeutendsten Naturschutzgebiete Deutschlands und das größte intakte Hochmoor Mitteleuropas. Da es an Brennmaterial fehlte, wurde hier zwischen 1920 und 1962 Torf gestochen. 1995 wurde der Abbau eingestellt, um das Biotop zu erhalten. Die Randbereiche des Moors werden aber teilweise noch landwirtschaftlich genutzt.

In dieser riesigen Schatzkammer der Natur leben über 2.500 Pflanzen-, Tier- und Pilzarten. Manche davon stehen auf der „Roten Liste“ gefährdeter Arten. 1989 erfolgte die Auszeichnung des Wurzacher Rieds mit dem Europadiplom als eines der größten Hochmoorgebiete Mitteleuropas – mit der Auflage, einen Plan für die Renaturierung des Moores zu erstellen. Dieser wird seit 1991 umgesetzt. 2007 folgte die Ernennung des Moores zum Vogelschutzgebiet, da Vögel wie der Ziegenmelker hier optimale Brutbedingungen vorfinden.

Entspannung oder Abenteuer

Bis heute spielt das „schwarze Gold“ für Bad Wurzach eine wichtige Rolle. Dessen heilende und wohltuende Wirkung wird hier schon seit 1936 eingesetzt. Die täglich frisch zubereiteten Moorpackungen und -bäder im Gesundheitszentrum des Kurhotels am Reichsberg helfen besonders gut bei Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen. Um alte, bewährte Mittel durch modernen Komfort zu ergänzen, steht Besuchern der Kurstadt zudem die mit 4 Wellness Stars Deutschland ausgezeichnete Vitalium-Therme mit Dampfbad und Sole-Relaxraum zur Verfügung. Das Thermalbad mit Innen- und Außenbecken, das Wohlfühlhaus für Wellness-Anwendungen und die großzügige Saunalandschaft laden Reisende zum Entspannen ein. Bad Wurzach gehört übrigens zum Verbund „Alpenwellness Allgäu“. Dessen fünf Mitgliedsorte zeichnen sich durch ihre Angebote zur Steigerung des Wohlbefindens aus. Ansässige Ärzte und Therapeuten bieten demnach eine breite Palette an Gesundheitsprogrammen an.

Wer Abenteuer und Herausforderungen sucht, den nehmen die Routen der Wandertrilogie Allgäu auf eine aufregende Reise mit: „Himmelsstürmer“ erkunden die Gebirgslandschaft des Allgäus, als „Wasserläufer“ zieht man vorbei an klaren Seen und Wasserfällen. Die „Wiesengänger“-Route wiederum verläuft direkt durch Bad Wurzach und führt über die wunderschöne Hügellandschaft. Auf den langen, aber spannenden Wegen kommen Reisende an Schlössern, Kirchen und Klöstern vorbei.

Für Besucher, die keinen so weiten Weg auf sich nehmen wollen, gibt es eine kürzere, aber nicht minder interessante Alternative: Der Torflehrpfad, der durch die Naturschatzkammer Wurzacher Ried führt und die spannende Geschichte erzählt, wie das Moor von der Natur und vom Menschen geformt wurde. Außerdem startet am Torfmuseum das historische „Torfbähne“. Beide Attraktionen lassen Reisende tiefer in die Welt des Rieds eintauchen. Ein weiteres Highlight ist die multimediale Erlebnisausstellung „Moor-Extrem“, in der die Vielfalt und die Besonderheiten des Lebensraumes Moor gezeigt werden. Mithilfe verschiedenster multimedialer Erlebnisstationen wird die Region für alle Sinne erlebbar. Im Südwesten des Wurzacher Rieds, im Niedermoorbereich,

liegen die an Kalk und Mineralien reichen Haidgauer Quellseen. Mit einem Durchmesser von einigen wenigen bis zu rund 20 Metern bieten sie mit ihrem klaren, bläulich-grünen Wasser Abwechslung zu den dunklen Gewässern des Moors.

Kulturprogramm

Auch Kulturinteressierte kommen auf ihre Kosten. Bad Wurzach ist Teil der 500 Kilometer langen Oberschwäbischen Barockstraße und somit mangelt es der Region nicht an Sehenswürdigkeiten. Das Barocktreppenhaus im Wurzacher Schloss mit dem Götterhimmel als Deckenfresko, die klassizistische Pfarrkirche St. Verena und die barocke Wallfahrtskirche auf dem Gottesberg sind nur einige davon. Auch lohnt sich ein Besuch im Kloster Maria Rosengarten, wo die pittoreske Rokokokapelle zur Besichtigung bereit steht.

Mehr Informationen:

Bad Wurzach Info
Rosengarten 1
88410 Bad Wurzach
Telefon: 07564 302150
E-Mail: service@bad-wurzach-info.de
Internet: www.bad-wurzach.de
www.alpenwellness.de

NEU: GEHWOL MED SENSITIVE

Schutz und Pflege für empfindliche Haut



Empfindliche Haut entsteht nicht einfach so. Ihre Symptome wie Juckreiz, Rötung oder Hautbrennen stehen am Ende einer Kaskade, die mit trockener Haut beginnt. Ohne geeignete Pflege verliert die Haut ihre schützende Barrierefunktion. Keime und Allergene können so leichter eindringen – es kommt zu neuen Reizungen. GEHWOL med Sensitive jedoch pflegt die empfindliche Haut am Fuß und wirkt übermäßiger Keimverbreitung entgegen.

Mit ausgewählten Inhaltsstoffen verhindert GEHWOL med Sensitive, dass sich Keime und Allergene in tiefere Hautschichten ausbreiten und bietet somit eine wirksame Vorbeugung gegen Infektionen. Darüber hinaus versorgt die Creme Füße und Beine mit viel Pflege. Die in ihr enthaltenen Ceramide, welche auch in der Haut zu finden sind, regenerieren die Barrierefunktion der Haut und schützen vor dem Austrocknen. So wird sie widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse.

Mit Silber veredelt

GEHWOL med Sensitive besitzt des Weiteren mit dem hochreinen MicroSilver BG™ eine echte Geheimwaffe gegen Pilze und Keime. MicroSilver BG™ lagert sich nach dem Auftragen in den Hautfalten ein und fungiert dort als eine Art Depot. Von hier aus gibt es seine Silberionen dosiert ab und stört damit den Zellstoffwechsel von Bakterien und Pilzen. Deren übermäßige Ausbreitung wird somit verhindert.

Von der Natur inspiriert

Auch enthält die Sensitive-Formel natürliche Komponenten, die den hautberuhigenden Eigenschaften wilder Pistazie, die als Beere in den Mittelmeerregionen vorkommt, nachempfunden sind. Die Stoffe erhöhen zusammen die Toleranzschwelle sensibler Haut und beruhigen sie bereits zu Beginn der Irritation. Extrakte aus Ingwer und Kamille wirken ebenfalls hautberuhigend und stoppen Entzündungsbotschaften. So können innerhalb kurzer Zeit weniger Hautrötungen erreicht werden. Zu guter Letzt spendet geschmeidiges Mandelöl viel Feuchtigkeit und pflegt die Haut angenehm weich.

GEHWOL med Sensitive ist klinisch sowie dermatologisch geprüft. Die Creme eignet sich aber nicht nur allgemein für sensible Haut, sondern auch als therapiebegleitende Pflege bei Diabetes und Neurodermitis. Das Präparat sollte täglich morgens und abends auf die gereinigte, trockene Fuß- und Beinhaut aufgetragen werden. Eine sanfte Massage unterstützt das Einziehen.

PREISRÄTSEL

1. Preis

Zu zweit in Bad Wurzach: Unter allen Teilnehmern verlosen wir einen Aufenthalt für drei Nächte im Drei-Sterne-Superior Kurhotel am Reischberg mit Halbpension, einem Wanderpaket und Wellness vom Feinsten.



Das Kurhotel am Reischberg bietet seinen Gästen mit eigenem Fitnessstudio, Wellness-Behandlungen sowie durch die angeschlossene Vitalium-Therme nicht nur Entspannung, sondern auch eine große Auswahl an Gesundheitsprogrammen. Zudem ist das Hotel ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen.

Käsevesper in der Privatkäserei Vogler. Wer die Allgäu-Wandertour lieber kurz hält, der hat umso mehr Zeit für Wellness. So warten auf die Gewinner je eine Entspannungsmassage, ein orientalisches Rasulbad sowie eine Auszeit im Shiatsu-Massagesessel. Die Vitalium-Therme, ausgezeichnet mit 4 Wellness Stars Deutschland, ist bequem über den Bademantelgang des Hotels zu erreichen. Der tägliche Eintritt in das Thermalbad und die Saunalandschaft ist für die Gewinner kostenfrei. Das Kurhotel ist übrigens, wie Bad Wurzach, Partner der „Alpenwellness Allgäu“.

Mit dem Gewinnpaket kommt keine Lange- weile auf. So kann das Gewinnerpaar schon am Anreisetag, ausgestattet mit einer Wanderkarte, Bad Wurzach und das Wurzacher Ried erkunden. Anschließend wartet die Ausstellung „Moor Extrem“ im Naturschutz- zentrum. Der Eintritt ist im Gewinn enthalten. Am zweiten Tag erkunden die zwei Glücks- pilze die Wandertrilogie-Etappe, welche durch das Hochmoor-Naturschutzgebiet Wurzacher Ried führt. Für je zwei Lunchpakete ist ge- sorgt. Am dritten Tag wagen Ambitionierte die 25 Kilometer lange Wandertrilogie-Etappe von Bad Wurzach über Schloss Zeil bis nach Leutkirch. Zwischendurch gibt es ein

Weitere Informationen sowie Buchungsmög- lichkeiten:
Kurhotel am Reischberg
Karl-Wilhelm-Heck-Str. 12
88410 Bad Wurzach
Telefon: 07564 3040
E-Mail: info@kurhotel-am-reischberg.de
Internet: www.kurhotel-am-reischberg.de
www.alpenwellness.de

2.-20. Preis

Je ein sechsteiliges Set mit GEHWOL-FUSSKRAFT-Präparaten für wohlige Füße und Beine bei Kälte.

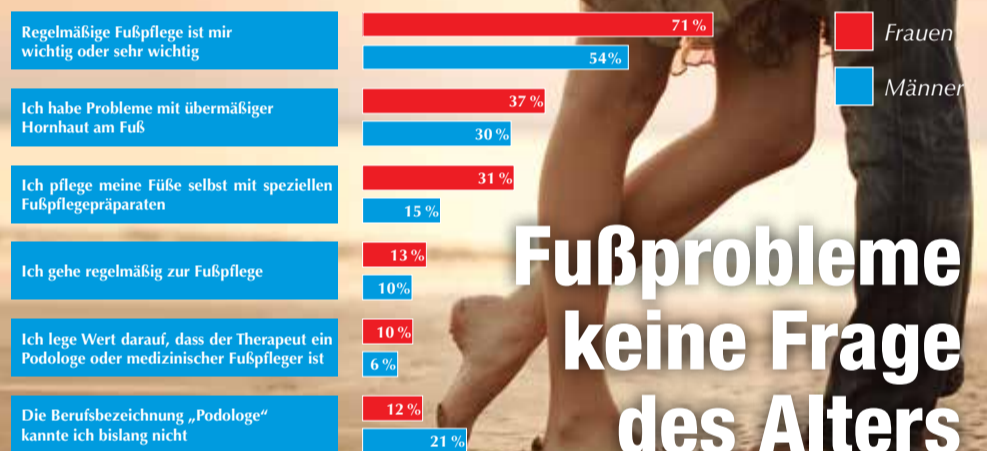


Willkommen in der Welt von GEHWOL FUSSKRAFT! Wenn es draußen wieder kälter wird, freuen sich die Füße über Wärme und wohlthuende Pflege. In dieser Jahreszeit sind außerdem Entspannung und Schutz vor Trockenheit wichtig. Für die Extraportion Wellness sorgt ein wärmendes Fußbad mit dem GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Pflegebad. Es weicht Hornhaut sanft auf und spendet den Füßen viel Feuchtigkeit. Die Soft Feet Creme rundet das relaxierende Pflegebad mit einer Portion Milch und Honig sowie tiefenwirksamem Hyaluron ab. Alternativ kann die GEHWOL FUSSKRAFT Hydrolipid-Lotion eingesetzt werden. Sie hilft besonders bei rissiger und spannender Winterhaut. Sie zieht schnell ein und versorgt trockene Füße und Beine mit viel Feuchtigkeit und hautfreundlichen Lipiden. Gegen die Kälte

erzeugt GEHWOL FUSSKRAFT ROT für trockene Haut mit feurigem Ingwer- und Paprikaextrakt ein angenehmes Wärmegefühl. Ganz neu im Sortiment ist die GEHWOL med Sensitive Creme. Sie ist der Spezialist für empfindliche, juckende und gerötete Haut. Dazu gibt es ein kuscheliges Handtuch. ■

GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Pflegebad
GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme
GEHWOL FUSSKRAFT Hydrolipid-Lotion
GEHWOL FUSSKRAFT ROT trockene Haut
Neu im Sortiment: GEHWOL med Sensitive mit einem flauschigen, weichen Handtuch

GEHWOL FUSSPFLEGETRENDS, TEIL 2



Fußprobleme keine Frage des Alters

In allen Altersgruppen gibt es Fußprobleme. Wie damit umgegangen wird, kann von Generation zu Generation variieren. Das zeigen die GEHWOL Fußpflegetrends, eine repräsentative Online-Umfrage unter 1.000 Frauen und Männern in Deutschland ab 18 Jahren.

40- bis 49-Jährigen. Unter dem Problem „Hornhaut“ leiden alle Altersgruppen, vor allem aber die über 50-Jährigen. Fazit: Fußprobleme sind keine Frage des Alters. Im letzten Jahr berichteten die unter 30-Jährigen sogar häufiger über Fußprobleme als ihre älteren Mitbürger, häufiger auch als Senioren. Jedoch sind es gerade die Jüngeren, die Fußpflege signifikant weniger Bedeutung beimessen als die Senioren. Letztere bewerten die Wichtigkeit von Fußpflege mit der Schulnote 1,9, die unter 30-Jährigen nur mit der Note 2,4. Senioren (60 Jahre und älter) vertrauen ihre Füße auch deutlich öfter einem Fußprofi an. Zudem gilt für die Bundesbürger: Je mehr Fußpflegebewusstsein, desto höher der Anspruch an die Qualifikation des Fußpflegers. ■

Junge Erwachsene (18–19 Jahre) klagen beispielsweise vor allem über Schweißfüße und Fußgeruch. Twens (20–29 Jahre) kämpfen dagegen eher mit „Eisfüßen“. Hauttrockenheit spielt bei den 30- bis 39-Jährigen eine wichtige Rolle. Pilzinfektionen sowie rissige Haut beschäftigen wiederum besonders die

Anlass, Veranlassung	Bezeichnung, Be-nennung	künstliche Wasser-straße in Ägypten	größere An-siedlung	schweilen, kokain, brennen	steil; un-beug-sam	Ruhe, Laut-lo-sigkeit	ein Erdteil	sponisch: Haus	Geflü-gel-pro-duct
			5			Hauch, Anflug (engl.)			
Ausruf des Schmer-zes			Behälter, Hülle				weibl. Schwein		
saudi-arab. Stadt	1					Fahwasser-kundiger Handball-begriff		6	
franzö-sisch: Osten			Wunder-schale Gebürde		4		Segel-stänge Alters-ruhegeld		
Geld zurück-legen	Vater (Kose-name)	3	Schnitt-blume Finger-schmuck					Acker-land	
						Aufguss-getränk	weib-licher Natur-geist		8
Kuchen-gewürz			2	Welt-kampf					11
Raub-katze, Leopard							griech. Vorsilbe-fern		
Wasser-pflanze				frühere türk. Anrede: Herr					10

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort oder den ausgefüllten Antwort-Coupon an: Redaktion GEHWOL JOURNAL, Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH, Leimenrode 29, 60322 Frankfurt am Main
Einsendeschluss: 26. November 2017

ANTWORT-COUPON

1. Ihre Meinung interessiert uns, und wir freuen uns über jede Anregung. Darüber würde ich im GEHWOL JOURNAL gerne etwas lesen:

2. Preisrätsel 4/2017

Ja, ich möchte mitmachen und gewinnen. Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

3. Absender:

Redaktion GEHWOL JOURNAL, Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH, Leimenrode 29, 60322 Frankfurt am Main

Einsendeschluss: 26. November 2017 (Poststempel)

Der Rechtsweg sowie die Teilnahme über die Einschaltung Dritter, zum Beispiel Gewinnspielagenturen oder eine vollautomatische Gewinnspieleintragung, sind ausgeschlossen. Daten werden zu Marktforschungszwecken sowie zum Gewinnversand bis auf Widerruf gespeichert.

IMPRESSUM

Redaktion und Verlag
Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH, Leimenrode 29, 60322 Frankfurt am Main
Telefon 069 61998-0, Telefax 069 61998-10,
E-Mail: info@dkcommunications.de

GEHWOL JOURNAL erscheint im Auftrag der Eduard Gerlach GmbH, Lübbecke

Redaktionsleitung: Dorothea Küsters (verantwortlich), Dirk Fischer
Redaktion: Stefan Dudzinski-Lange, Maria Rumjanzewa, Serge Shifrin
Gestaltung: District Line Werbeagentur GmbH, Ober-Mörlen

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages und Quellenangabe gestattet. Recht der Übersetzung und anderweitiger Verwendung vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Besprechungsexemplare etc. keine Haftung. Kann GEHWOL JOURNAL nicht erscheinen oder ausgeliefert werden, ergeben sich hieraus keine Ansprüche gegen den Herausgeber. Gerichtsstand: Frankfurt am Main.

Das richtige Lösungswort des GEHWOL-JOURNAL-Rätsels 3/2017 lautet: **RATTENFAENGER**.

Über einen Aufenthalt in Hameln mit Begleitung kann sich Sabine Keil aus Friedrichsdorf (Taunus) freuen.

Die Gewinner der Pflegesets haben ihre Preise bereits erhalten.

Überreicht durch Ihr Fußpflege-Institut: