

In Zusammen-
arbeit mit
Der-Outdoortester.de

Wie auf Wolken wandern

Autsch! Nach der Wandertour schmerzen oft die maltraitierten Füße. Wellness-Expertin Birgit Wieczorek erklärt, wie Sie die Qual in fünf bis zehn Minuten wegmassieren können

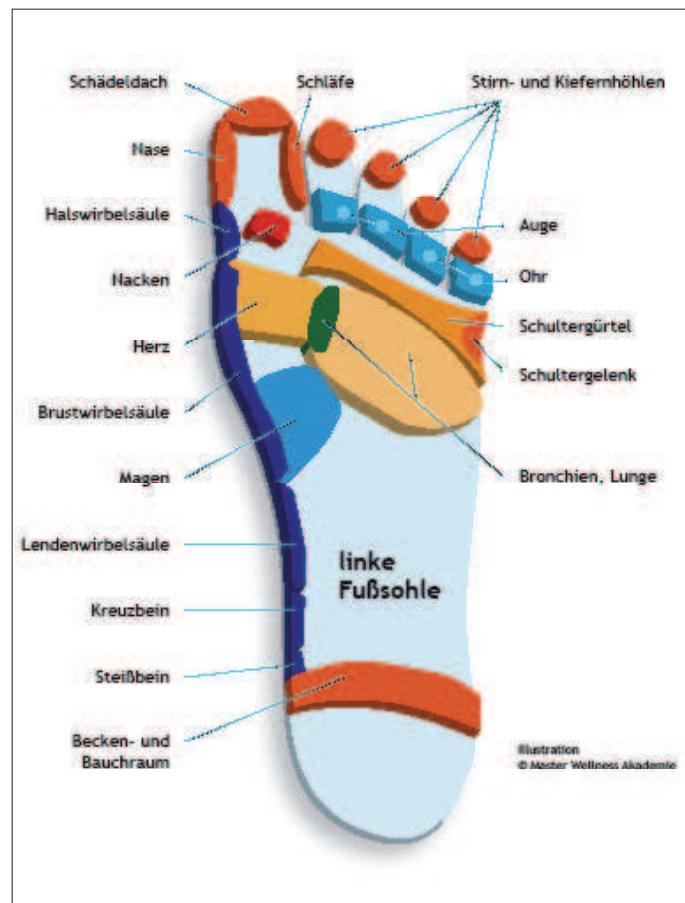
Haben Sie auch oft das Gefühl, dass Ihre Füße nach einer anstrengenden Wanderung fast unerträglich schmerzen? Das ist (leider) normal. Hohe Anforderungen beim Wandern hinterlassen eben ihre Spuren und führen zu Energieverlust. Der Outdoor-Tester Frank Delbrügge fragte für InShoes Birgit Wieczorek, die Inhaberin der Master Wellness Akademie, nach vorbeugenden Maßnahmen.

INSHOES: Welche Möglichkeiten gibt es, Füße zu entspannen? Neben einem geeigneten Schuhwerk empfehle ich eine kleine Fußmassage, die entspannend und pflegend zugleich ist.

Nun hat aber natürlich nicht jeder Zeit, nach der Wanderung einen Masseur aufzusuchen. Genau, und deshalb können Sie die hier von mir empfohlene Massage sogar an sich selbst durchführen.

Wie funktioniert das genau?

In unseren Füßen spiegeln sich viele Organe wieder, die dort in kleine Zonen eingeteilt sind. Diese können durch eine gezielte Bearbeitung zu einer Entspannung des ganzen Körpers und somit auch der Füße führen. Bei regelmäßiger Anwendung haben Sie fast das Gefühl, wie auf Wolke sieben zu wandern.



UND SO WIRD'S GEMACHT:

Dauer: 5 – 10 Minuten

- Massageöl: Melissenöl, z. B. von CosTra, entspannt, pflegt und duftet zitronig-frisch. (Erhältlich unter: www.wellnessartikel24.de)
- Bild 1: Fuß auf dem Oberschenkel ablegen und ihn ganz mit Melissenöl einölen.
- Bild 2: Kneten Sie den Fuß mit beiden Händen von der Ferse bis zu den Zehen bis zu den Zehen (1x).
- Achten Sie darauf, dass Sie die Ferse mit Daumen und Zeigefinger und den Fuß mit der gesamten Hand massieren.
- Danach massieren Sie jeden Zeh einzeln nacheinander und zwirbeln diesen nach oben aus (1x).
- Bild 3: Massieren Sie nun den Fußballen, indem Sie abwechselnd Ihre Daumen wie bei einer Wiege einsetzen (3x).
- Bild 4: Massieren Sie die Sohle von unten nach oben, indem Sie Punkt für Punkt mit dem Daumen bearbeiten (je Punkt 3x).
- Bild 5: Anschließend machen Sie eine Faust und gleiten mit der Faustoberfläche wie mit einer Baggerschaufel über die Fußinnenfläche (3x).
- Bild 6: Zum Abschluss streichen Sie den gesamten Fuß mit der flachen Hand aus und wechseln zum anderen Fuß (1x).

