

Schrundensalbe

Anwendung der Schrundensalbe

Entnehmen Sie die Creme am besten immer mit einem sauberen Löffel oder Spatel. Tragen Sie sie zweimal täglich dünn auf Ihre rissigen Fersen auf und lassen Sie sie idealerweise über Nacht und unter Socken geschützt einwirken. Vor dem Eincremen kann es außerdem helfen, zunächst zu duschen oder ein Fußbad zu machen und die Füße leicht mit einem Bimsstein vorzubehandeln. Ihre Schrundensalbe können Sie darüber hinaus auch vorbeugend einsetzen. Dafür etwa ein- bis zweimal die Woche eine dünne Schicht auf die Füße auftragen.

Weitere Anwendungen gegen Schrunden:

Anti-Schwitz-Guss

Ein Grund, weshalb sich Hornhaut bildet: Wer an den Füßen viel schwitzt und durch Frischluft nicht genügend Ausgleich schaffen kann, wird häufig von Schwielen geplagt. Vorbeugend kann ein selbstgemachtes Salbeibad helfen.

So stellen Sie es her: 60 Gramm Salbeiblätter mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Leicht abkühlen lassen, in eine Schüssel geben, das Wasser knöchelhoch auffüllen und die Füße zehn Minuten darin baden.

Salzbad

Eine weitere pflegende Variante des Fußbads, die dabei hilft, Hornhaut zu entfernen: 50 Gramm Meersalz in fünf Liter lauwarmes Wasser geben und die Füße 15 Minuten darin baden. Das weicht die Hornhaut auf und macht sie leichter zu entfernen.

Ordentlich abrubbeln: Peeling

Nachdem die Hornhaut in einem der Bäder aufgeweicht wurde und damit leichter zu entfernen ist, rücken Sie ihr mit einem Peeling zu Leibe. Besonders pflegend ist diese Mischung: Drei Esslöffel Avocado und drei Esslöffel Salz zu einer glatten Masse verrühren und in kreisenden Bewegungen auf die Füße auftragen, einmassieren und circa fünf Minuten einwirken lassen. Anschließend mit warmem Wasser abspülen. Zwei- bis viermal die Woche wiederholen, um Hornhaut dauerhaft zu entfernen.

Trick mit Apfelessig

Auch mit dem beliebten Hausmittel Apfelessig lässt sich Hornhaut entfernen. Die enthaltene Säure löst die lästige Hornhaut, sodass diese manchmal sogar bei intensiver Behandlung von allein abfällt. Da Apfelessig jedoch relativ aggressiv wirkt, sollte der Trick nicht öfter als zweimal in der Woche angewendet werden. Aufgrund des enthaltenen Zuckers sollten Diabetiker darauf verzichten.