



Der Schrunden-*Pflegeplan*

GESCHMEIDIGE FERSEN IN VIER SCHRITTEN

Rissige Fersen entstehen, wenn dicke Hornhaut austrocknet. Der Plan dagegen ist einfach und braucht vor allem eines: Regelmässigkeit.

- I

Abends fetten
Täglich eine fetthaltige Creme, idealerweise mit Urea. Dünn aufgetragen wirkt sie am besten.
- II

Socken darüber
Baumwollsocken über Nacht lassen die Pflege in die Haut einziehen statt ins Bettzeug.
- III

Sanft statt radikal
Keine Hobel, keine groben Raspeln: Sie reizen die Haut zu neuer, noch härterer Hornhaut.
- IV

Druck entlasten
Offene Fersen und harte Böden verschärfen die Risse, geschlossene, gedämpfte Schuhe helfen.

BITTE NICHT

Blutende oder tiefe Risse nicht selbst bearbeiten, sie sind Eintrittspforten für Keime.

WANN ZU UNS

Tiefe oder schmerzhaft Schrunden gehören in fachliche Pflege: Wir tragen die verdickte Schicht schonend ab und versorgen die Risse, danach hält der Pflegeplan die Haut geschmeidig.



Mehr dazu im Haus: das Lexikon-Zimmer zu den Schrunden.
Dieses Merkblatt informiert allgemein und ersetzt keine Untersuchung. Stand: Juli 2026.

HOTTINGER PODOLOGIE
Zeltweg 74, 8032 Zürich · 043 535 44 47
Montag bis Freitag, 8 bis 20 Uhr
hottinger-podologie.ch · Termine auch am frühen Abend