



Du hast Probleme mit den Füßen.

Dann rufe deinen Arzt an.

Mache einen Termin.



SELBSTBESTIMMT GESÜNDER!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Fitte Füße



www.specialolympics.de

© Projekt – Selbstbestimmt gesünder

Special Olympics
Fit Feet

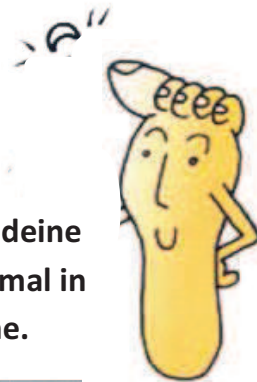


Fitte Füße
Nagel-Pflege

mon	tues	wed	thurs	fri	sat	sun
						X
						X
						X



Schneide deine
Nägel einmal in
der Woche.



Benutze
eine
Schere.



Schneide
deine
Nägel
gerade.



Kratze nicht
an deinen
Zehen-Nägeln
mit den
Fingern.



Schneide
deine
Nägel
nicht
rund.



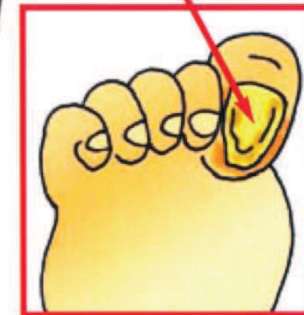
Wasche
deine Nägel
mit Seife und
Wasser.



Wenn ein
Nagel verfärbt
oder dick ist...



Rufe
deinen
Arzt an.



Mache
einen
Termin.