

Gesunde Füße sind sehr wichtig.
Denn auf unseren Füßen laufen wir
ein Leben lang.
Sind die Füße nicht gepflegt,
haben wir Probleme
und Schmerzen.

Haben Sie Probleme mit den Füßen?
Dann rufen Sie Ihren Arzt an.

Machen Sie einen Termin.



© Fotos: SOD / Julia Krüger, Jo Henker

Gesund durchs Leben

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Fitte Füße



Wir sind erreichbar:

Special Olympics Deutschland e.V.
Invalidenstraße 124 • 10115 Berlin

Tel.: +49 (0)30 / 24 62 52-0 • **Fax:** -19
info@specialolympics.de

www.facebook.com/special.olympics.deutschland
www.youtube.com/specialolympicsd
www.instagram.com/specialolympics.de

www.specialolympics.de

© Projekt – Gesund durchs Leben



Special Olympics **Fit Feet**



Tipps für Fitte Füße



Pflege der Füße



Waschen Sie Ihre Füße mit Wasser und Seife.



Trocknen Sie Ihre Füße gut ab.



Dann geht es Ihren Füßen gut.



Untersuchen Sie Ihre Füße.



Cremen Sie Ihre Füße ein.



Schneiden Sie Ihre Nägel 1 Mal im Monat.



Schuhe und Socken



Wechseln Sie jeden Tag Ihre Socken.



Die Schuhe sollen:

- gut passen
- nicht drücken

Die Zehen müssen sich bewegen können.

Tragen Sie keine kaputten Schuhe.