



**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](http://www.specialolympics.de)

© Projekt – Selbstbestimmt gesünder

## Special Olympics **Fit Feet**



**Fitte Füße**  
**Nagel-Pflege**

mon	tues	wed	thurs	fri	sat	sun
						X
						X
						X
						X



**Schneide deine Nägel 1 Mal im Monat.**



**Schneide deine Nägel gerade.**



**Benutze eine Schere.**



**Kratze nicht an deinen Zehennägeln 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.**

