



Fußmassage für zu Hause

Unsere Füße haben es nicht leicht. Zu enge, zu weiche, zu harte oder zu hohe Schuhe bedrängen sie jeden Tag viele Stunden. Deshalb: zu Hause Schuhe aus und hinein in warme Socken! Füße lieben barfuß. Eine Fußmassage verwöhnt unsere Hinterpfoten zusätzlich.

Ein Karton von Weihnachten wird in der Höhe eingekürzt, bunt bemalt oder beklebt und dann mit Massagekörnern gefüllt. Dazu kann man gut überlagerte Erbsen oder Bohnen nehmen, die sonst weggeworfen werden. Aber auch kleine Kieselsteine, grober Kies, Kastanien oder Eicheln eignen sich. Und dann darin herumwaten wie ein Storch im Salat!

Noch ein Tipp: Steht die Kiste unter dem Waschbecken, kann man morgens und abends die Zahnputzzeit zur Fußmassage nutzen! (AM)

