



QUARG EMPFEHLT



TIPPS FÜR STARKE FÜSSE.

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

über die Hälfte unseres Lebens sind wir auf den Füßen unterwegs und legen dabei eine beachtliche Strecke von über 120.000 Kilometern zurück. Die Hauptlast tragen dabei unsere Füße. Dass die Füße »ihren Job machen«, uns gesund und beschwerdefrei in Bewegung halten, ist für uns selbstverständlich. Zum Dank für die täglichen Höchstleistungen stecken wir sie in mehr oder weniger gut sitzende Schuhe, lassen ihnen kaum Luft zum Atmen und pflegen sie mehr schlecht als recht. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn die Füße irgendwann schmerzhaft auf sich aufmerksam machen.

Wir haben wertvolle Tipps für Ihre Fußgesundheit.



Torsten Quarg
Sanitätshaus Quarg GmbH

GRATIS:
**INDIVIDUELLE
FUSSDRUCK-
MESSUNG**

Angebot gültig
bis 30.06.2016

TIPPS

— Nach einem langen Tag ist ein Fußbad von 5–10 Minuten eine Wohltat für die Füße.

— Bewegung tut auch den Füßen gut. Nutzen Sie daher jede Möglichkeit, um ein paar Schritte zu gehen.

— Barfuß laufen kräftigt und sensibilisiert die Muskulatur der Füße. Diabetiker sollten allerdings darauf verzichten.

— Vergessen Sie bei der täglichen Körperpflege Ihre Füße nicht. Regelmäßiges Eincremen hält die Füße geschmeidig und beugt Rissen vor.

— Glatt und faltenfrei sitzende Strümpfe im Schuh helfen, schmerzhaften Druckstellen und Blasen vorzubeugen.



Mit freundlicher Unterstützung von



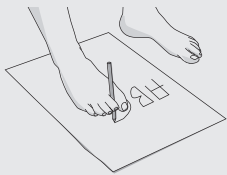
ÜBUNGEN FÜR STARKE FÜSSE

01



Rollen Sie einen Massage-Ball über die ganze Fläche Ihrer Fußsohle mit festem Druck hin und her.

02



Setzen Sie sich, stellen Sie einen Fuß auf ein Blatt Papier und klemmen Sie – wie abgebildet – einen Stift zwischen die Zehen. Schreiben Sie damit einige Wörter.



03

Setzen Sie sich und stellen Sie einen Fuß auf ein Handtuch. Greifen Sie nun mit den Zehen nach dem Handtuch und versuchen Sie es hochzuheben.



04

Setzen Sie sich und stellen Sie beide Füße auf eine Zeitung. Greifen Sie nun mit den Zehen nach der Zeitung und zerreißen Sie diese langsam Blatt für Blatt. Versuchen Sie die Zeitung in viele Papierschnipsel zu zerreißen.

Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie geeignet sind.



MACHEN SIE SICH STARK FÜR IHRE FÜSSE

RICHTIG AUSWÄHLEN

Beim Schuhkauf steht oft die Optik an erster Stelle. Gerade Frauen sind gerne bereit, bei ihrem »Traumschuh« Abstriche bei der Bequemlichkeit zu machen. Wer jederzeit gut durchs Leben gehen möchte, sollte lieber zu fußgerechten, passenden Schuhen greifen. Sie unterstützen die Füße und wirken sich positiv auf den gesamten Körper aus.

MASSARBEIT

Wer seine Füße unterstützen möchte, ist beim Orthopädie(schuh)techniker richtig. Dort bekommt man verschiedene Schuheinlagen, die Füße, Knie- und Hüftgelenke entlasten und Beschwerden lindern. Nach genauer Diagnose mittels modernsten Messsystemen fertigen die Spezialisten maßgenaue Einlagen.

VERLÄSSLICHE STÜTZE

Die Einlage ErgoPad weightflex 2 entlastet und stabilisiert den Fuß. Sie ist besonders dünn, schmal und flexibel. Sie passt sich verschiedenen Absatzhöhen an und eignet sich damit für fast jeden modischen Schuh.



GUT INFORMIERT

Möchten Sie regelmäßig unsere Tipps, Produktinformationen und Aktionsangebote erhalten?

Ja, bitte per Post/ E-Mail.

Diesen Abschnitt einfach bei Ihrem nächsten Besuch bei uns abgeben.

Herr Frau

Name

Anschrift

E-Mail

Ort, Datum und Unterschrift

Ihre persönlichen Daten werden nur zur Erfüllung Ihres Informationswunsches verwendet und zu diesem Zwecke auch elektronisch ausschließlich in Deutschland gespeichert. Eine Weitergabe an mit uns in Geschäftsbeziehung stehende Firmen erfolgt nur, soweit dies zur Erfüllung Ihres Informationswunsches erforderlich sowie rechtlich zulässig ist. Obige Erklärung kann ich jederzeit widerrufen, womit die Zusendung automatisch endet. Den Widerruf kann ich per E-Mail an: info@quarg.net, per Brief an Sanitätshaus Quarg, Rethelstraße 100, 40237 Düsseldorf oder auf telefonischem Wege (+49 211 56 660 600) erklären.