

Müde und schmerzende Füße?

29.08.2017, 11:43 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *entspannung-leben.de*

Presseagentur: *entspannung-leben.de*

Eine entspannende Fußmassage - wer möchte das nicht gern, wenn die Füße mal wieder schmerzen und brennen? Wir zeigen, wie das auch ohne Profi-Masseur funktionieren kann.

Die meisten kennen folgende Situation: Langes Stehen, anstrengender Sport, belastende Haltungen am Arbeitsplatz. Wer würde dann nicht gern die Beine hochlegen oder ein entspannendes Fußbad nehmen können, um sich Entspannung und Abhilfe von schmerzenden Füßen zu schaffen?

Nach einem langen Tag ist eine Fußmassage Wellness pur für die Füße. Doch Sie haben vielleicht niemanden, der Ihnen die Füße massieren kann und möchten es auch nicht selber machen, da die Entspannung wesentlich geringer ausfällt?

Ein Fußmassagegerät (<https://www.entspannung-leben.de/fussmassagegeraet/>) kann dazu eine tolle Anschaffung sein, die nahezu jederzeit helfen kann, dem Brennen in den müden Füßen entgegen zu wirken.

Weil das Fußmassagegerät auch sehr einfach anzuwenden ist, ist es bei vielen sehr beliebt.

Eine Fußmassage sorgt für Entspannung von Körper und Geist. Durch eine Massage werden verspannte Muskeln und verhärtete Stellen besser durchblutet, gelockert und gelöst.

Die Massage macht vor allem eines: sie regt die Durchblutung an. Und so werden Massagen meist auch als schmerzlindernd empfunden.

Außerdem sorgt die Massage für Entspannung des gesamten Körpers und damit auch für seelische Entspannung und den Abbau von Stress.

Vor allem eine Fußmassage gilt als Massage mit positiver Wirkung auf den gesamten Körper, insbesondere wenn bestimmte Reflexpunkte und -zonen an den Füßen berücksichtigt werden.

So können Sie sich nach anstrengenden Tagen dabei helfen, abzuschalten und neue Energie zu tanken.

Wie funktioniert ein Fußmassagegerät? Ein Fußmassagegerät besteht in der Regel aus einem Untergrund, auf der Sie Ihre Füße abstellen können.

Diese ist mit Kugeln oder Noppen versehen, die der Akkupressur dienen. Meistens rotieren diese Kugeln oder Noppen und üben damit unterschiedlichen Druck an verschiedenen Stellen an den Füßen aus.

Dadurch wird die Muskulatur stimuliert und massiert. Es gibt Geräte sowohl für die trockene Anwendung, als auch für die Fußmassage mit Wasser - dies hängt von ihren persönlichen Vorlieben ab.

In der Regel benötigen Geräte zur Fußmassage eine Stromanschluss oder Batterien, es gibt jedoch auch Modelle aus Holz, die ohne Strom funktionieren - hier müssen Sie aktiv werden und Ihre Füße bewegen, damit der gewünschte Effekt erreicht wird.

Für die Massage von verspannten Waden gibt es ebenfalls Massagegeräte, auch kombiniert mit einer Fußmassage.

Voraussetzungen für die Anwendung

Damit die Nutzung eines Fußmassagegeräts von Erfolg ist, müssen Sie für passende Rahmenbedingungen sorgen.

Entspannende Musik im Hintergrund, ein ruhiger Raum ohne Störungen und die Möglichkeit, dass Sie sich entspannt hinsetzen können - das sind die idealen Voraussetzungen.

Bitte beachten Sie auch, dass die Anwendung eines Massagegerätes bei bestimmten körperlichen Problemen nicht sinnvoll ist.

Dazu gehören beispielsweise: Thrombose, Krampfadern oder offene Verletzungen. Im Zweifel stimmen Sie sich vor der Anwendung des Fußmassagegeräts immer mit Ihrem Arzt ab.

Pressekontakt:

entspannung-leben.de
Frau J. Dreissel
Wittestr. 30K
13509 Berlin

fon ..: (030) 22908408

web ..: <https://www.entspannung-leben.de>

Portrait

Bei entspannung-leben findest du (fast) alles für Entspannung und Erholung in deinen eigenen vier Wänden. Wir stellen dir verschiedene Massagegeräte und tolle Möglichkeiten vor, um verspannte Muskeln zu lockern oder auch um besser zu schlafen.

News-ID: 965679 • Views: 170 (Stand: 23.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/965679/Muede-und-schmerzende-Fuesse.html>