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

© Projekt – Selbstbestimmt gesünder

Special Olympics

Fit Feet

Fitte Füße

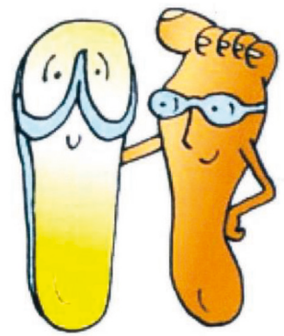
Wasche deine Füße mit Wasser und Seife.

Trockne deine Füße gut ab.

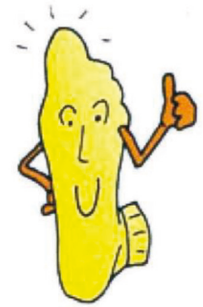
Creme deine Füße ein.

Untersuche deine Füße.

Schneide deine Nägel einmal in der Woche.



Trage Schuhe oder Sandalen. Das schützt deine Füße.

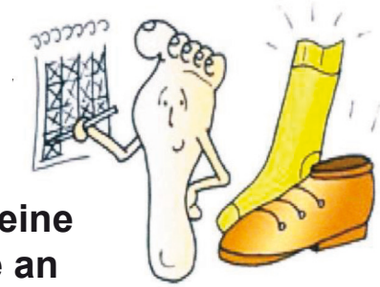


Trage immer saubere Socken.

Deine Schuhe sollen groß genug sein.

Die Zehen müssen sich bewegen können.

Die Schuhe sollen innen sauber sein.



Ziehe keine Schuhe an die kaputt und alt sind.