

# Alte Socken und Melkfett



## Wie sich Blasen in neuen Bergschuhen vermeiden lassen

Alte Hasen gehen mit neuen Schuhen nicht gleich auf große Tour. Denn: Der Spaß an einer Wanderung vergeht schnell, wenn sich eine Hautblase bildet. „Tragen Sie neue Schuhe vielmehr ein paarmal auf kürzeren Strecken ein“, rät der Sportmediziner und Hausarzt Dr. Michael Karsch im Patientenmagazin „HausArzt“. Das Gleiche gelte für neue Schuheinlagen. Karsch rät davon ab, anfällige Stellen mit einem Pflaster abzukleben. „Bei längeren Wegstrecken und wenn der Fuß schwitzt, kann es verrutschen und dann erst recht zu Blasen führen.“ Besser sei es, die Füße vor der Wande-

rung mit Melkfett oder Vaseline einzureiben. „Das macht die Haut geschmeidig und unempfindlich für Blasen.“ Vom Tragen neuer Strümpfe rät Karsch ebenfalls ab. Besser sei es, mehrmals getragene und gewaschene anzuziehen. Weil diese weniger Falten werfen und nicht so rau sind, ist die Gefahr für Blasen geringer. Und entsteht trotzdem eine, sollte sie auf keinen Fall aufgestochen werden, denn eine intakte Blase ist ein guter Infektionsschutz. Platzt sie dagegen von selbst auf, wird sie wie eine einfache Wunde behandelt: desinfizieren und mit einem Pflaster schützen.