

Zeigt her eure Füße...



Jetzt ist es soweit, unsere Füße brauchen ein Feintuning! Ob Sandalen, Stilettos oder Flip-Flops – ungepflegte Füße ziehen jeden Mode-Style herunter. Aus der Form geratene Zehennägel, rissige Fersen – das muss nicht sein, und mit etwas Geduld und regelmäßigem Einsatz heißt es nicht «oben hui und unten pfui».

VON VALESKA JANSEN

■ Die Füße sind am weitesten von unserem Kopf entfernt. Vielleicht ist das der Grund, warum so viele Menschen ihnen so wenig Beachtung schenken. Meistens (ver-)stecken wir sie in Strümpfe und

Schuhe. Ach ja, und die gepflegten Füße hören übrigens nicht schon nach der Fußsohle auf – im Gegenteil, auch die Beine sollten von einer gezielten Fußpflege profitieren.

Pflege Tipps, mit denen Sie Ihre Füße garantiert ins beste Licht setzen:

Fußbad

Ein warmes Fußbad entspannt die Füße nach einem anstrengenden Tag und macht die Haut an den Sohlen schön weich. Die Nägel werden perfekt auf eine Pediküre vorbereitet.

Hornhaut ade

Die aufgeweichte Hornhaut lässt sich leicht mit einer Bims- oder Fußfeile abrubbeln. Aber aufgepasst: nie zu viel Hornhaut entfernen, sonst wächst sie umso stärker nach.

Peeling

Ein Fußpeeling entfernt die letzten übrig gebliebenen Hautschüppchen an den Sohlen und regt die Durchblutung an. Müde Füße werden wieder munter.

Cremen und Muntermacher

Belebende Lotionen beugen nicht nur neuer Hornhautbildung vor, sie machen auch die Sohlen streichelhart. Kühlende Bein- und Fußsprays erfrischen mit Menthol oder Minze und verhindern Fußgeruch. Die Muskeln entspannen sich.

Nägel in Form bringen

Alle drei bis vier Wochen sollten die Fußnägel mit einem Knipser oder einer Schere in Form gebracht werden. Dabei sollte man immer gerade kürzen, damit der Nagel nicht seitlich ins Nagelbett einwächst. Mit einer Feile wird der Nagel abschließend noch abgerundet. Damit er nicht splittet, immer nur in eine Richtung feilen.

Lackieren

Knallige Pink- und Rottöne oder etwas hellere Nuancen sind in und sexy. Zehentrenner erleichtern das Lackieren. Um der Farbe auf den Nägeln genug Zeit zum Trocknen zu geben, empfiehlt es sich, die Zehen abends vor dem Schlafen zu lackieren. Farbloser Klarlack über der eigentlichen Farbe verhindert schnelles Absplittren. Bei knallroten Lacken ist ein Unterlack wichtig, damit sich nicht gelbe Verfärbungen auf dem Nagel bilden. □



V. l. n. r.: **Babor**, Feetness – Vitalizing Cream & Mask; **Babor**, Feetness – Refreshing Bath; **Origins**, Reinventing The Heels; **Alessandro International**, Pedix – Smooth Effect Rescue Balm. Vorne liegend: **Dr. Hauschka**, Rosmarin Fußbalsam.



V. l. n. r.: **Bebe Young Care**, Shower & Shave Cream; **Yves Rocher**, Lavande Essentielle – Belebendes Eisgel; **Yves Rocher**, Lavande Essentielle – Aufbauende Fuß-Creme; **Garnier**, Body Repair; **Neutrogena**, Fußcreme; **Compeed**, Zehenpflaster.