

Schöne Füße: Der Beauty Pflegeplan

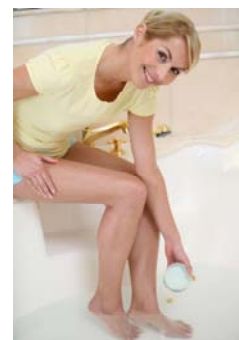
Mit Sicherheit schöne Füße

Nach einem kalten Winter brauchen auch Füße eine besondere Pflege, um sich von der „Socken- und Stiefelsaison“ zu erholen. Jetzt im Frühling tragen die Füße nicht nur uns, sondern bei Modebewussten auch filigranen, offenen oder hochhackigen Schuhschmuck. Dieser sieht nur mit gepflegten Füßen gut aus. Auch hier gilt: Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zur Schönheit. Mindestens zweimal im Monat sollten die Füße mit einem ausführlicheren Beauty-Programm verwöhnt werden.



Gepflegt von Kopf bis Fuß

- **Ein Fußbad** entspannt nach einem langen Arbeitstag. Die Seele baumeln lassen und sich etwas Gutes gönnen. Wellness zu Hause für wenig Geld. Im Handel finden Sie zahlreiche Produkte – gegen müde, schwitzende, kalte oder raue Füße oder einfach nur Duftzusätze zum Verwöhnen. Nach dem Bad sollten Sie die Füße immer sorgfältig trocknen, auch zwischen den Zehen. Bleibt es dort feucht, ist es der ideale Nährboden für Fußpilz.
- Schön entspannt, geht es zur **aktiven Pflege**. Die Hornhaut muss entfernt werden. Oft reicht es, diese mit einem harten trockenen Handtuch, einem Bimsstein oder einer Feile abzurubbeln. Nur wenn die Hornhaut zu dick ist, sollte man vorsichtig mit einem Hornhauthobel arbeiten. Hierbei ist wegen erhöhter Verletzungsgefahr Vorsicht geboten.



- Nun können Sie je nach Bedarf **die Nägel** kürzen und lackieren. Kleiner Tipp: Feilen Sie die Nägel relativ gerade und spatenförmig, damit nichts ins Nagelbett wächst. Perfekte Länge: Nagel- und Zehende sind auf einer Höhe.

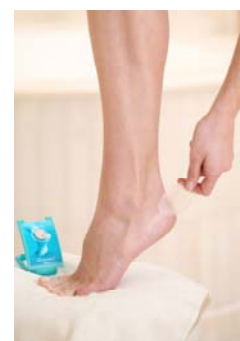


Reibungslos und attraktiv

Die Blase am Fuß quält nicht nur, sondern sieht auch nicht „sexy“ aus. Die ungeliebte Blase entsteht durch Reibung, indem die oberen Haut-Schichten abgelöst werden und sich eine Flüssigkeits-Ansammlung bildet. Jetzt können Sie Blasen vorbeugen oder kurieren:

Prophylaxe: Tragen Sie zum Schutz vor Abschürfungen und Blasen vor dem Anziehen der Schuhe einen speziellen Anti-Blasen-Stick (z. B. Compeed, Apotheke) auf die betroffenen Hautstellen wie z. B. Ferse oder Zehen auf. Er enthält einen farblosen Gleitfilm auf Pflanzenölbasis, welcher die Reibung zwischen Fuß und Schuh auf ein Minimum reduziert. So können Blasen gar nicht erst entstehen.

Behandlung: Hat sich bereits eine Blase gebildet, können moderne, transparente Hydrocure-Pflaster (z. B. von Compeed, Apotheke) helfen. Das Pflaster nimmt die körpereigene Feuchtigkeit der Blase auf und bildet so ein Schutzpolster, das den Druck vermindert und für unmittelbare und andauernde Schmerzlinderung sorgt.



Die Extraportion Fußliebe

Nach ausgiebigem Bad, Peeling, Massage und dem perfekten Schnitt brauchen Ihre Füße jetzt vor allem intensive Pflege, denn die Haut an den Füßen besitzt wenige Talgdrüsen und wird schnell spröde. Extra-Pflege für sehr trockene Haut bieten spezielle Feuchtigkeitsmasken und Cremes, z. B. von Compeed (aus der Apotheke). Richtig intensiv entfaltet sich die Creme bei einer Kur über Nacht: Fußcreme dick auftragen, Baumwoll-Socken drüberziehen und im Schlaf einwirken lassen.

Wenn Sie Ihren Füßen noch etwas Gutes tun wollen: Barfuß laufen ist die beste Gymnastik für Füße. Besonders im Sommer sollten Sie so oft wie möglich „frei“ laufen. Ihre Füße werden es Ihnen danken.

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere

