

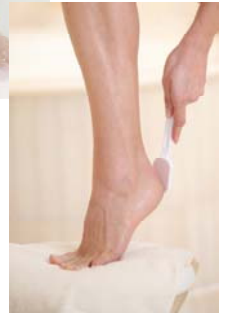
Wedding-Planner für die Füße

Damit auch Ihre Füße den schönsten Tag in Ihrem Leben genießen: Gönnen Sie ihnen jetzt ein ausgiebiges Beauty-Programm. Denn fitte Füße brauchen Sie an Ihrem großen Tag. Zum Tanzen, Stehen, Feiern...

+ Die perfekte Vorbereitung

Eine wöchentliche Fußpflege sollte gerade jetzt selbstverständlich sein. Am Tag vor der Hochzeit aber ist ein ausgiebiges Pflege-Programm angesagt: Beginnen Sie mit einem entspannenden Fußbad (37 Grad sind ideal), Zusätze von ätherischen Ölen (Lavendel oder Thymian) beleben und erfrischen die Füße. Ein Meersalz-Peeling (2 EL Meersalz in einer Schüssel mit warmem Wasser auflösen) macht die Haut wieder babyweich. Damit die Haut nicht aufquillt, sollte das Fußbad nicht länger als 5 Minuten dauern. Anschließend die Füße gut abtrocknen - auch zwischen den Zehen - und die Hornhaut mit einem Bimsstein entfernen.

Nun geht's in Richtung Fußspitzen: Fußnägel immer gerade schneiden oder feilen und die Nagelhaut mit einem Wattestäbchen vorsichtig zurückschieben. Gönnen Sie Ihren Füßen anschließend eine Fußmassage, z.B. mit einer speziellen Fußcreme. Haben Sie sehr trockene Füße? Dann cremen Sie Ihre Füße bis zu den Knöcheln ganz dick ein, ziehen Sie ein Paar Baumwollsocken darüber und lassen Sie die Creme über Nacht einwirken. Am Tag Ihrer Hochzeit ist die Haut wieder streichelzart.

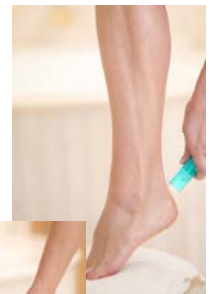


+ Der glänzende Auftritt

Auf Ihrer Hochzeit ist Glamour angesagt, z.B. mit einem glitzernden Nagellack oder in dezenter, aber eleganter „French Pedicure“. Beginnen Sie mit dem Lackieren erst dann, wenn die Füße trocken und fettfrei sind. Vorher sollten Sie Ihre Nägel mit einer Polierfeile oder Polierpulver auf Hochglanz bringen. Ihre Zehen müssen glänzen wie Perlen! Ebenso wie Ihre Brautschuhe. Die passen nicht nur perfekt zum Kleid sondern sind das I-Tüpfelchen Ihres Outfits. Damit Sie auch auf hohen Absätzen lässig und entspannt wirken, laufen Sie Ihre Schuhe am besten vor der Hochzeit ein. Schließlich sind Blasen am Hochzeitstag mehr als kleine Quälgeister!



Tragen Sie vor dem Anziehen der neuen Schuhe einen speziellen **Anti-Blasen-Stick (z.B. Compeed Anti-Blasen-Stick aus der Apotheke)** auf die am meisten beanspruchten Hautstellen auf, z.B. Ferse oder Zehen. Er enthält einen farblosen Gleitfilm auf Pflanzenölbasis, der die Reibung zwischen Fuß und Schuh auf ein Minimum reduziert.



+ Die „must haves“ fürs Brauttäschchen

Ein abgebrochener Nagel, eine Laufmasche im Strumpf, eine Haarsträhne, die nicht richtig sitzt - vor kleinen Katastrophen während der Hochzeit sind auch die strahlendsten Bräute nicht gefeit.

Ein kleines Notfall-Paket im Brauttäschchen kann vieles wieder gut machen: Taschentücher für Tränen der Rührung, eine Ersatz-Strumpfhose, Kopfschmerztabletten, Make-up zum Nachschminken, Kamm, Haarspray und Haarnadeln bei einer Hochsteck-Frisur, Deo, Parfüm, Pfefferminzbonbons (keine Kaugummis) für einen frischen Atem, ein Näh-Set für Notfälle, Nagellack, Nagelfeile und für alle Fälle: **Blasenpflaster (z.B. Compeed Blasenpflaster aus der Apotheke)**. Die vermindern den Druck sofort und sorgen für unmittelbare Schmerzlinderung. Sie sind sehr dezent und sorgen für eine unmittelbare Schmerzlinderung.

