

Geniessen



BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

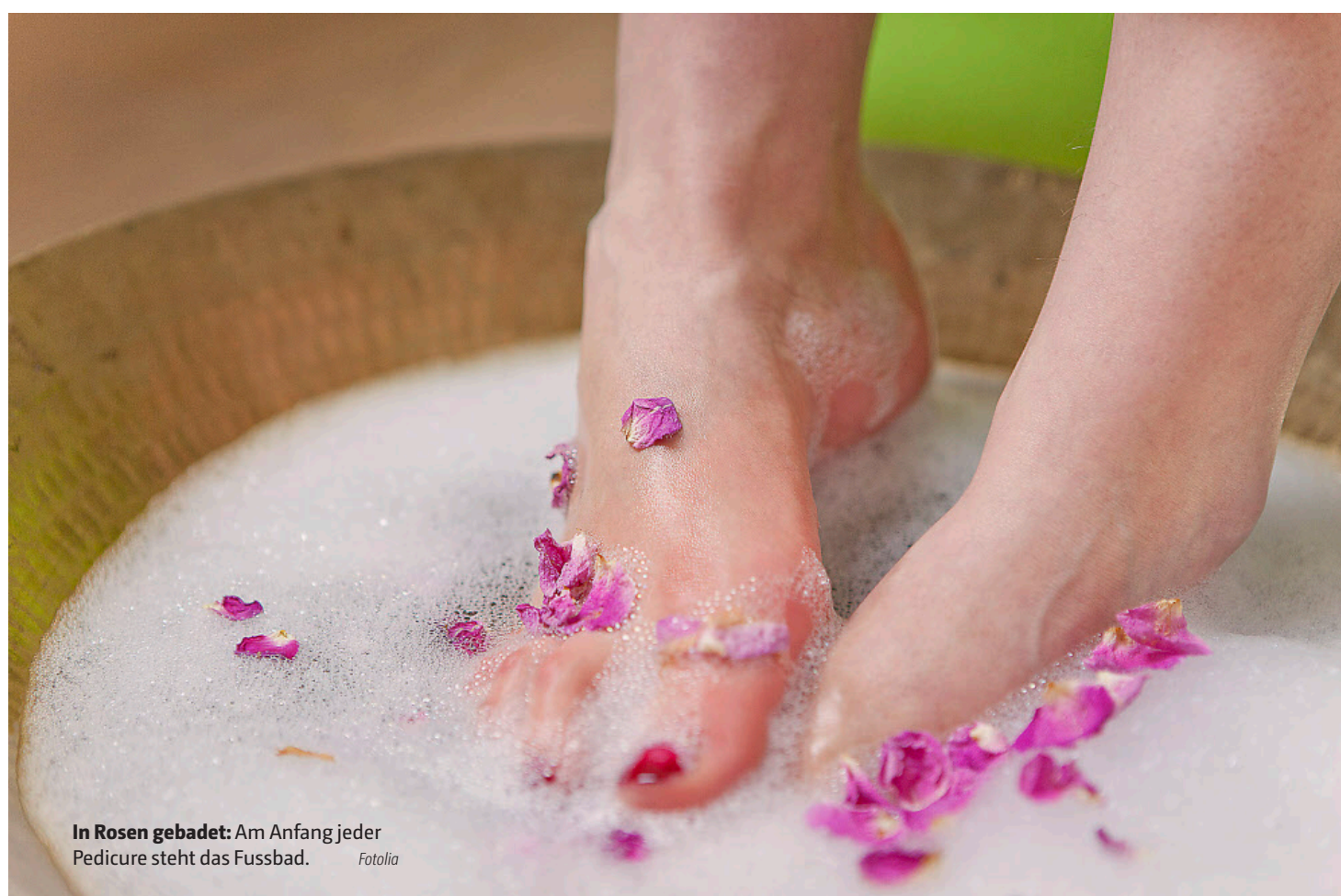
27

In fünf Schritten zum schönen Fuss

FUSSPFLEGE Lange waren sie eingeschlossen und verlangen jetzt nach intensiver Wartung: unsere wintergeplagten Füsse. Welche Pflege angebracht ist, erklären zwei Fussexpertinnen.

Ach, was für einen schweren Stand Füsse im Winter doch haben! Ungefähr seit einem halben Jahr sind sie jetzt schon eingepackt – in Wollsocken, in Stiefeln, in Skischuhen. Sie bekommen keine Luft, kein Licht und werden generell ganz schön vernachlässigt. Wer in Winterschuhen nicht schwitzte (und sich dadurch nicht nur durch unangenehmen Geruch bemerkbar machte, sondern womöglich noch einen Fusspilz kultivierte), ging lange auf trockenen Füssen. Pflege ist deshalb angesagt, jetzt reicht es gerade noch, Füsse frühlingsbereit zu machen.

Eveline Hartmann von Aerni Spa in Bern und Brigitte von Burg von der Fusspflegepraxis in Bern – beide sind diplomierte Fusspflegerinnen – sagen, worauf es ankommt.



In Rosen gebadet: Am Anfang jeder Pedicure steht das Fussbad. Fotolia

1. Gönnen Sie sich ein Bad, ein Peeling und eine Maske. Am Anfang steht das Bad. Im Prinzip reicht ein Becken mit warmem Wasser. Brigitte von Burg nimmt ein Kräuterbad mit unter anderem Fichtennadel, Eukalyptus und Rosmarin und Badesalz, sogenanntem Kaviar. Eveline Hartmann sagt: «Wir machen bei der Pflege eigentlich keinen Unterschied zwischen Gesicht und Fuss.» Der Fuss bekommt also ein «Gesichtspeeling», entweder eines aus dem Fachhandel oder ein selbst gemachtes (eine cremige oder ölige und eine körnige Substanz zu gleichen Teilen mischen – zum Beispiel ein Olivenöl mit Zucker). Hartmann legt auch eine Gesichtsmaske für Feuchtigkeit und Reinigung auf. Die anschliessen-

de Massage tut gut. Wer Gelegenheit hat, soll sich massieren lassen, das trägt zur Entspannung bei und stärkt das Immunsystem, vor allem, wenn die Stoffe im Öl oder in der Creme nachwirken.

2. Kürzen und feilen Sie die Nägel richtig. Zuerst zum Nägelschneiden: Am besten verwendet man dazu eine grosse Zange. Eine Nagelschere tut es aber auch, im Notfall auch ein Nagelknipser, mit dem man jedoch nicht so genau schneiden kann. «Hauptsache, man schneidet nicht die Ecken runter», sagt Eveline Hartmann. Das kann Reizungen und Entzündungen geben, aber auch Hühneraugen.

Wie bei der Manicure sollen überflüssige Häutchen abgeschnitten werden. «Aber nicht radikal!», warnt Eveline Hartmann. Sie schiebt die Häutchen mit einem Rosenholzstäbchen zurück, nachdem sie sie mit einem Hornhauteinweicher eingerieben hat. Der Nagel des kleinen Zehs ist meist ein wenig verhornt. «Das kommt unter anderem davon, dass er durch die Schuhe eingeeengt wird», sagt die Fusspflegerin Eveline Hartmann. Nun kommt die Nagelfeile zum Einsatz. Die Länge von Nägeln ist natürlich Geschmacksache. Wer aber zum Beispiel viel joggt, ist gut beraten, wenn die Nägel kurz geschnitten sind.

«Wir machen keinen Unterschied zwischen Fuss und Gesicht.»

Eveline Hartmann
Fusspflegerin

3. Entfernen Sie Hornhaut und Druckstellen. Die Haut an den Fusssohlen ist trockener als anderswo. Hornhaut ist zwar ein natürlicher Schutz des Fusses. Da die Sohle aber keine Talgdrüsen hat, produziert sie auch kein Sebum (Talg), sodass sich an den Druck- und Reibstellen nicht nur Hornhaut, sondern auch Risse und Schunden bilden können. Eveline Hartmann entfernt die Hornhaut wie die meisten Fusspflegerinnen maschinell. Das Gerät tönt ein bisschen wie eine elektrische Zahnbürste. Zu Hause tut es eine Feile, am besten eine spezielle Fussfeile. Ob man dies nass oder mit dem trockenen

Fuss macht, ist einem natürlich selbst überlassen. Brauchen Sie aber keinesfalls ein Messer: Eigentlich sollte das Skalpell nur von erfahrenen Podologen, medizinischen Fusspflegern, eingesetzt werden, denn auch hier ist Zurückhaltung angesagt, mit dem Messer kann man sich sehr schnell grosse Verletzungen zuführen, sagt die Fusspflegerin Brigitte von Burg. Sie setzt zur Abtragung von Hornhaut ein Fusspflegegerät mit speziellem Hornhautschleifer ein. Also: Der Hornhaut und anderen Druckstellen besser mit einer Feile oder mit einem Hornhautschleifer zu Leibe rücken.

4. Lackieren Sie Ihre Nägel. Kaufen Sie sich Zehentrenner, oder versuchen Sie es mit der einfachen Variante – Streifen von Papiertaschentüchern, die Sie zwischen die Zehen stecken, sodass diese sich nicht berühren. Ein Unterlack, zwei Schichten Nagellack und ein Überlack, und schon sind sie fertig, die schönen Füsse. Und nicht vergessen: Immer von aussen nach innen lackieren. Gefällt die Farbe nicht mehr, gehts ans Ablackieren. Wichtig: Billige Nagellackentferner schaden dem Nagel. Besser einen hochwertigen und nach Möglichkeit natürlichen verwenden.

5. Cremen Sie viel. «Wenn möglich jeden Tag die Füsse eincremen», sagt Brigitte von Burg. Eine komplette Fussbehandlung empfiehlt sie alle sechs Wochen. Eveline Hartmann pflegt die Füsse jeweils mit einem Gemisch aus Creme und Kokosnussöl, das besonders nährend ist. Wer vor lauter Trockenheit bereits Risse hat, soll eine Schundencreme einreiben.

Nina Kobelt

www.aernibern.ch
www.diefusspflegepraxis.ch

Letzter Schrei

Rot und Nude

Dieses Jahr sind zum einen auf den Nägeln wilde Looks wie Metallfarben angesagt oder «Crackles» (zwei Farben übereinander mit Lack, der «bricht»). Auf Laufstegen sah man auch weisse Deckfarbe auf den Nägeln (etwa so, wie damals in langweiligen Schulstunden, als wir die Nägel mit Tipp-Ex anmalten) oder bun-



Rottöne sind in. Hier von Une.

te Fingerkuppen (wie French Manicure, nur in Denim-Blau, Emerald-Grün oder Gelb). Wem das alles zu extravagant ist, streicht sich ganz zarte Nude- oder Rottöne auf die Nägel. Natürliche und biologische Lacks. In der Schweiz etwa bei Une oder Priti NYC. nk

Getestet

Balsam für die Füsse Experten raten, zweimal täglich die Füsse einzucremen. In Fusscremen stecken Stoffe wie Urea oder Glycerin, die Wasser binden, sie halten die Haut geschmeidig und schützen so vor Rissen, Verhornungen und Blasen. Viele der Cremes kühlen und desinfizieren. Das sind unsere Lieblinge:

Sie riecht so, wie man sich eine anständige Biocreème vorstellt: nach Erde, nach Natur und Wald. Die Fusspflegcreme des Schweizer Unternehmens **Bio-kosma** fühlt sich ein bisschen an, als ob man einen Spaziergang auf Moos machen würde, auch weil die Inhaltsstoffe, unter anderem Essenzen aus Fichtennadeln, Rosmarin und Pfefferminze, wunderbar belebend wirken. (75 ml, ca. 10 Fr.)

Super Preis-Leistungs-Verhältnis: eine Tube **Fussbalsam** von **Kneipp** (Migros) mit Ringelblu-



me und Rosmarin reicht aus, bei Sommerbeginn schöne Füsse zu präsentieren. (75 ml, ca. 9 Fr.)

Die **Dr.-Hauschka-Fitness-Fusscreme** zieht gut ein und ist dadurch auch für rissige Füsse eine Pflege. Besonders angenehm: Nach langen Nächten in High Heels vor dem Schlafen auftragen – schon kanns am nächsten

Tag weitergehen. Unter anderem wegen des Johanniskrautes, Erdnussöl, Wollwachs und Olivenöl. (75 ml, ca. 23 Fr.)

Alessandro international (bekannt für die famosen kleinen Nagellackfläschchen) gibt diesen Frühling gleich eine ganze Fusslinie heraus. Peeling, Feile, Hornhautentferner gehören dazu, ein

Fusspulver und natürlich ein **Fussbalsam**. Der riecht etwas... klinisch. Das ist das einzige Übel. Erhältlich zum Beispiel bei Loeb oder Globus. (50 ml, ca. 14 Fr.)

Luxus für die Füsse: Nach einer Behandlung mit der **Amande Soins des pieds** von **L'Occitane** fühlen sich die Füsse weich und geschmeidig an. Mandelöl und

-milch, Karité-Butter und Minzöl sei Dank. (50 ml, ca. 14 Fr.)

Testsieger, nicht nur wegen des attraktiven Preises: Die Fusscreme aus der Linie der Landi-Eigenmarke **Beauté Suisse** hats in sich, Salbeixtrakt und Mandelöl machen müde und trockene Füsse munter, und die Creme zieht gut ein. (75 ml, 3,40 Fr.) nk