

Schöner Auftritt

Straffe Beine und sommerfittere Füße: Samtig-schön, makellos und perfekt gepflegt, ziehen sie alle Blicke auf sich.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

Sie sind jeden Sommer wieder ein Hingucker: schöne Beine! Die zwei ORF-Beauty- und Wellness-Expertinnen Simone Ronacher (www.ronacher.com) und Helga Fiala-Haslberger (www.beautesse.at) machen Ihnen im heurigen Sommer besonders schöne Beine mit ihren Tipps.

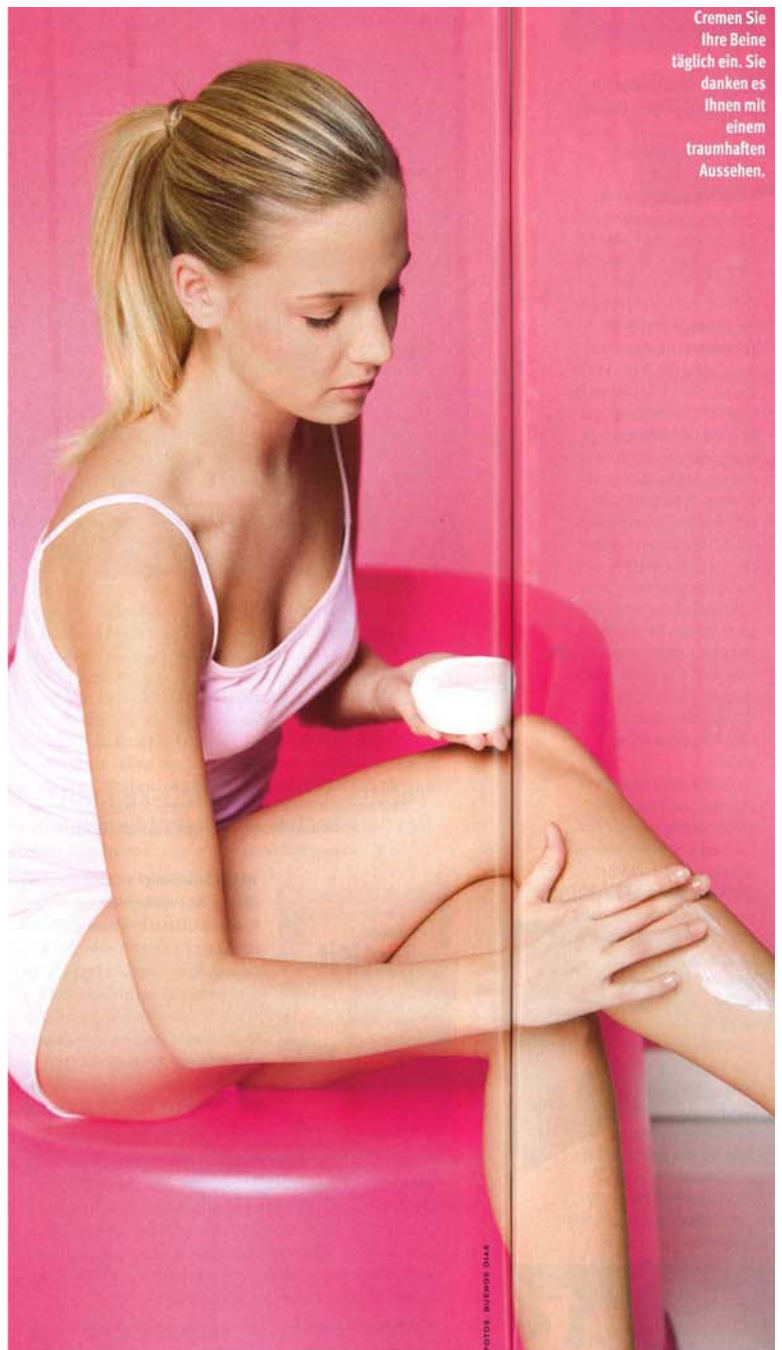
Helga Fiala-Haslberger, „Radio Wien“-Beauty-Expertin und Herausgeberin eines Online-Beauty-Magazins

Pflege Tipp 1: Täglich reinigen. Tägliche Reinigung. Saubere Füße gehören zum guten Ton. Schmutz und Schweiß bilden ein ideales Mikroklima für Bakterien, die sich gerne in den Zehenzwischenräumen sammeln. Und: Frische und Sauberkeit schätzt auch die Umwelt.

Pflege Tipp 2: Füße gut abtrocknen. Nach der Reinigung die Füße gut abtrocknen – v. a. die Zehenzwischenräume –, da Pilze und Bakterien in feucht-warmer Umgebung sehr gut und rasch gedeihen.

Pflege Tipp 3: Falsches Schuhwerk vermeiden. Enge und unbequeme Schuhe fördert die Bildung von Hornhaut. Bleibt sie unbehandelt, wird sie rau und rissig. Bakterien können rasch eindringen und schmerzhaft Entzündungen verursachen.

Pflege Tipp 4: Weg mit der Hornhaut. Harte, verhornte Haut behandelt man am besten mit Bimsstein und Fußfeile. Das regt auch das Wachstum der gesunden Hautzellen an. Hände weg von Hornhaut-Hobeln, sie können bei zu viel Druck Verletzungen machen.



Die tägliche Fußreinigung gehört zum guten Ton.

Pflege Tipp 5: Den Beinen etwas Gutes tun. Vermeiden Sie längere Sitzphasen mit überschlagenen Beinen und nehmen Sie öfter die Treppe statt den Lift.

Pflege Tipp 6: Mehr Bewegung. Radfahren, Schwimmen und Spaziergänge in flotterem Schritt machen müde Beine wieder munter.

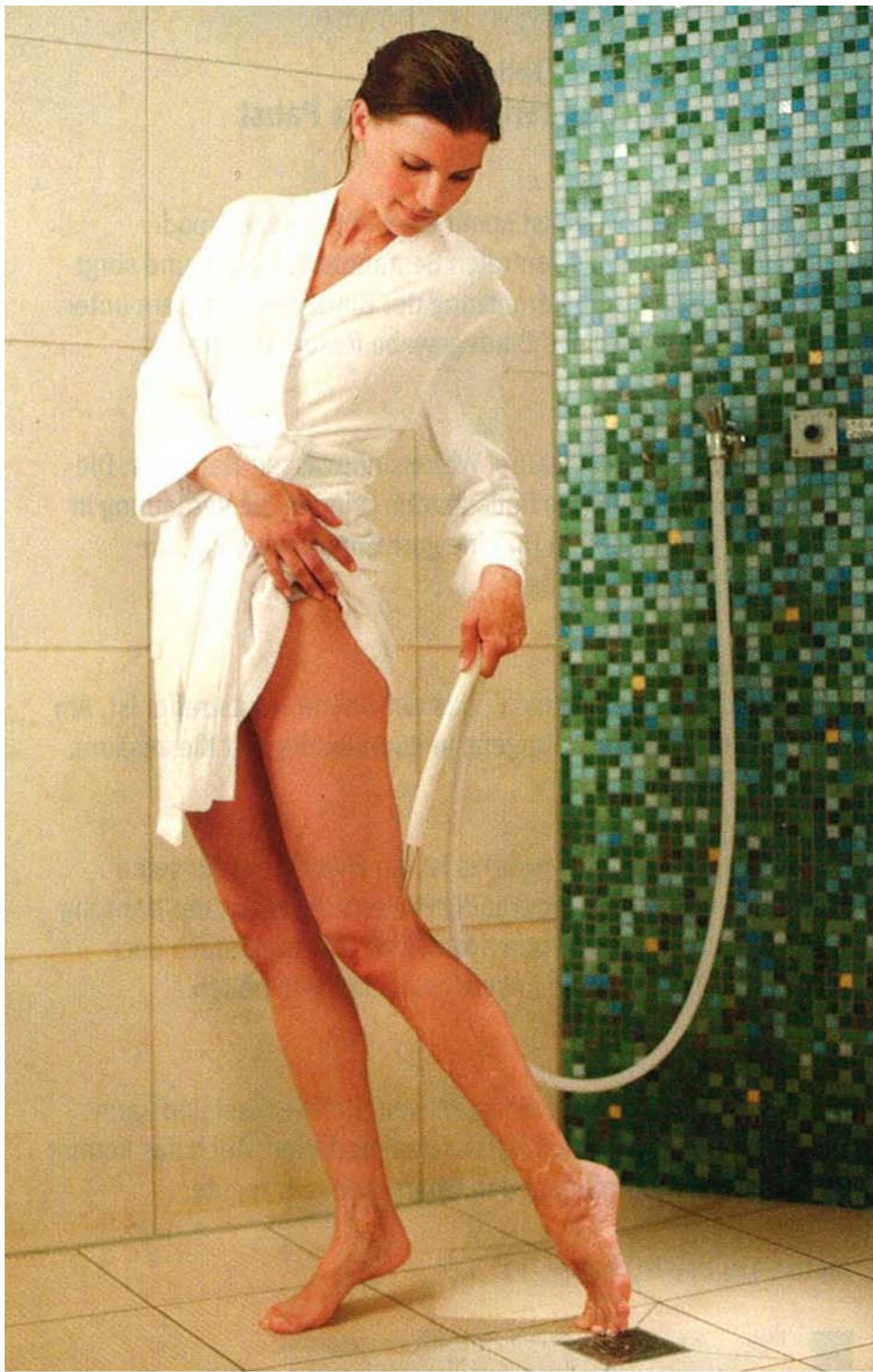
Pflege Tipp 7: Barfuß gehen. Gehen Sie in der warmen Jahreszeit so oft wie möglich barfuß. Das ist wohltuende und stärkende Gymnastik für Füße und Beine zugleich.

Pflege Tipp 8: Gesund ernähren. Ein ballaststoffreicher, aber salz- und fettarmer Speiseplan sowie ausreichend Flüssigkeit sind eine gute Unterstützung für das Fit-Programm der Beine. Petersilie, Liebstöckel und Wassermelonen haben etwa eine entwässernde Wirkung (s. auch rechts: Lebensmittel gegen Cellulite).

Pflege Tipp 9: Täglich eincremen. Und zwar den ganzen Fuß mit Fußbalsam – morgens und abends – schützt vor trockener Haut und Hornhautbildung und stärkt zusätzlich die natürliche Hautbarriere.

Pflege Tipp 10: Doppelte Portion Pflege. 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.





Pflegetipp 11: Sonnenschein aus der Tube. Ein zarter Bronzeton an den Beinen sieht nicht nur gut aus, er lässt auch Cellulite in den Hintergrund treten und die Beine einfach schlanker wirken. Zur Vorbereitung sollte man tags zuvor die Beine peelen und enthaaren.

Pflegetipp 12: Nägel in Form bringen. Schneiden oder feilen Sie Fußnägel immer gerade und schieben Sie die Nagelhaut mit einem Wattestäbchen vorsichtig zurück.

Simone Ronacher, Hotelchefin und Radio-Kärnten-Wellness-Expertin gibt Tipps

Pflegetipp 13: Kalt duschen. Duschen Sie die Beine mit angenehm kühlem Wasser zwei- oder mehrmals täglich einige Minuten von unten nach oben ab. Ihre Beine werden es Ihnen danken.

Pflegetipp 14: Beine hochlagern. Bei Schwellungen lagern Sie die Beine hoch und kühlen sie mit einem kalten Handtuch.

Pflegetipp 15: Strumpflös, nein danke! Vermeiden Sie das Tragen von geschlossenen Schuhen ohne Strümpfe darunter anzuziehen, sonst sind Ihre Füße immer feucht und durch die Reibung entstehen Blasen!

Pflegetipp 16: Fußbad zum Verwöhnen. Verwöhnen Sie Ihre Füße durch ein Fußbad mit Buttermilch. Geben Sie dazu 1/4 l Buttermilch und 4 EL Honig in das Badewasser. Sie werden sofort spüren, wie die Haut geschmeidiger wird.

Pflegetipp 17: Klarlack für die Nägel! Es gibt eine Vielzahl von Nagellacken, die mit hellen, sonnigen Farben den Beginn des Frühlings „einläuten“ – wählen Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack. Doch Vorsicht: Verwenden Sie stets Klarlack als Grundierung, da Farblacke oft hässliche Verfärbungen des Nagels verursachen.

Pflegetipp 18: Wärme vermeiden. Bei empfindlichen Beinen/Venen meiden Sie unbedingt Wärme über 28 Grad Celsius – also heiße Bäder, Wärmflaschen oder Saunagänge.

Pflegetipp 19: Beinwickel machen. Beinwickel tragen in hohem Maß zur Festigkeit und Elastizität der Haut bei. Ich empfehle, zwischendurch einen Wickel etwa mit Meersalz oder Algen anzulegen. Das festigt das Bindegewebe, lässt Hautfalten und Cellulite verblassen und ist außerdem sehr angenehm.

Pflegetipp 20: Neuester Schrei – Nagelsticker. Nagelsticker sind in jedem Drogeriemarkt erhältlich und schnell aufgeklebt – wählen Sie nur einen Nagel pro Fuß für einen Sticker – alle Nägel damit zu bekleben würde plump wirken. ■