



Dsquared



# ALLZEIT BEFREIT

Weil die neuen Sommersandalen nur so schön sind wie die Füße, die in ihnen stecken: die besten Pflegetipps für Ferse, Sohle, Zehen

# 5 TIPPS

## für die Pediküre zu Hause

### **Vorbereiten**

Ein kaltes Fußbad erfrischt an Sommertagen, mit pflegenden Zusätzen (z. B. 2 „Fußbad“ von Oliveda, um 35 Euro) bereitet es gleichzeitig auf die Pediküre vor.

### **Verabschieden**

Fußpeelings (z. B. 1 „Qing Fa Cooling Foot Scrub“ von Rituals, um 12 Euro) kühlen und befreien von abgestorbenen Hautschüppchen. Verhornungen lösen Spezialfeilen, Bimssteine oder elektrische Tools (z. B. 4 Hornhautentferner „Velvet Smooth Express Pedi“ von Scholl, um 40 Euro) nach dem Abtrocknen der Füße. Finger weg von Hobeln, die schnell zu viel wegraspeln!

### **Versorgen**

Am besten mit feuchtigkeitsspendenden Fußcremes (z. B. 9 mit Pflanzenextrakten aus der chinesischen Medizin: „Foot Relaxing Cream“ von Herborist, um 15 Euro) oder -ölen (z. B. 10 mit sommerfrischem Duft: „Coconut & Kukui Foot Oil“ von Ciaté, um 25 Euro). Der Bildung von Hornhaut wirken Seren (z. B. 6 „Foot Expert Anti Hornhaut Intensiv-Serum“ von Hansaplast, um 8 Euro) entgegen, die auf Fersen und Ballen getupft werden.

### **Verschönern**

Farbloser (Unter-)Lack (z. B. 3 „Complete Care“-Nagellack von Sally Hansen, um 8 Euro) kräftigt die Nägel und schenkt ihnen Glanz.

### **Vorbeugen**

Bei hohen Temperaturen morgens Fußpulver (z. B. 5 „T for Toes“ von Lush, um 8 Euro) auftragen und kühlende Beinpflege (z. B. 8 „Revitalising Leg and Foot Spray“ von Bloom and Blossom, um 17 Euro) für zwischendurch in die Handtasche stecken. Gerade an den ersten Sandaletten-Tagen kommen auch noch Blasenpflaster (z. B. 7 mit Aloe vera: „Blasenpflaster gegen brennenden Schmerz“ von Compeed, um 7 Euro) für den Notfall mit.

# 3 FRAGEN

## an den Fußdokter

### **Was hilft bei Verfärbungen der Fußnägel?**

Die häufigste Ursache ist Nagellack, der ohne Unterlack aufgetragen wurde. Ist dies nicht der Fall, kann auch ein Nagelpilz für die Verfärbung verantwortlich sein, ebenso wie ein Hämatom, also ein Bluterguss, bestimmte Medikamente oder eine andere Hautkrankheit – das sollte aber ein Arzt abklären.

### **Wie wird man Warzen schnell wieder los?**

Warzen sind eine durch Viren verursachte Erkrankung. Unbehandelt sind sie extrem hartnäckig und bleiben oft jahrelang. Am besten kann ein spezialisierter Hautarzt helfen oder ein Podologe, der auch bei Fußpilz, Diabetes mellitus, starken Verhornungen, Fußfehlstellungen, Hühneraugen, eingewachsenen Nägeln oder wiederholten Nagelbett-eiterungen zum Einsatz kommt. Ich behandle Warzen in meiner Praxis mit einer Kombination aus Abtragen, Vereisen, Lasern, einer sogenannten immunmodulierenden Creme und Pinseln für zu Hause. Parallel zur professionellen Behandlung müssen Schuhe, Socken, Badematten und Böden desinfiziert werden, da die Warzen sonst immer wieder auftauchen können.

### **Wie verhindert man eingewachsene Nägel?**

Nicht die seitlichen Ränder abknipsen! Am besten verwendet man eine gute Nagelfeile oder man schneidet die Fußnägel nur gerade ab und feilt sie anschließend in Form.

### UNSERE EXPERTIN

Die Münchner Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers weiß, wie man hartnäckigen Problemen entgegentritt.

