

Pediküre selber machen

Teil 2

Nach einem entspannenden Fussbad (siehe Teil 1) sind die Füße bestens für eine Pediküre vorbereitet.

1. Nägel

Zuerst kürzt man die Füssnägel. Wer zu splitternden Nägeln neigt, nimmt einen Knipser, sonst besser die Nagelschere.

Die Länge und Form der Nägel ist bei den Füßen keine Frage des Geschmacks, sondern der Zweckmässigkeit.

Der Nagel soll mit dem Zeh enden. Zu lange Nägel stören in geschlossenen Schuhen beim Abrollen des Fusses. Die Nagelspitze soll immer ganz gerade geschnitten sein. Die Ecken nicht schneiden oder feilen. Nagelbettentzündungen oder eingewachsene Nägel könnten die Folge sein.



2. Feilen

Die Fussnägel noch in Form feilen. Nur die Nagelspitze (Schnittstelle) feilen, die Ecken nicht abrunden.

Wichtig: immer von den Seiten zur Nagelmitte hin feilen, nicht wild hin und her raspeln! Das raut den Nagel nur unschön auf und fördert das Einreissen.

3. Nagelhaut entfernen

Wild wuchernde Nagelhaut wird mit einem feinen Holzstäbchen oder einem speziellen Werkzeug, dem sogenannten „Pferdefüsschen“, zurückgestossen. Ganz vorsichtig vorgehen, sonst entzündet sich das empfindliche Häutchen.



4. Nägel lackieren

Wer mag, kann seine Nägel noch lackieren.

Der Nagellack ist dann der „glänzende“ Abschluss jeder Pediküre! Damit sehen die Zehen nicht nur besonders gepflegt aus, sondern werden (vor allem im Sommer) zum stylischen Hingucker. Sonst einfach zu Punkt 5 wechseln.



5. Eincremen

Eine Massage mit einer reichhaltigen **Salbe/Öl*** bildet der krönende Abschluss des Beauty-Programms für unsere schönen Füße. Mit langsamen kreisenden Bewegungen wird die Crème auf den Füßen verteilt und gleichmässig einmassiert. Auch jeder einzelne Zeh wird behandelt. Genügend Zeit nehmen für diese Massage, unsere Füße werden es uns danken.

Fuss-Massage

* Kräuter-Öl selber machen

- 1 daumenlanges Stück Ingwer
- 3 Stangen Zimt
- 110 ml gutes Pflanzenöl (Raps-, Sonnenblumen-, Olivenöl)



Ingwer in feine Stücke schneiden, Zimtstangen im Mörser (oder mit dem Wallholz) zerdrücken und in eine Pfanne geben. Öl zugiessen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. In kleine Fläschchen absieben, auskühlen lassen, gut verschliessen.



* Kräuter-Salbe

Ingwer-Zimt-Ansatz wie oben zubereiten.

3 – 4 gr Bienenwachs in das noch warme, abgeseibte Öl geben.

Umrühren bis alles aufgelöst und gut durchmischt ist. In kleine Töpfli abfüllen.

Mit dieser Salbe werden die Füße gefettet und die Durchblutung wird angeregt.

Im dritten Teil zum Thema „Füsse“ erfahren Sie, wie Sie mit fünf Übungen Ihren Füssen zu einem starken Fuss-Muskel-Fundament verhelfen.