

Frauensache

Kolumne von Patricia Grünenfelder, Inhaberin HOB House of Beauty St.Gallen & Mels

Fusspflege – Tipps für schöne Füsse

Im Winter vernachlässigen wir unsere Fusspflege gerne mal. Viele denken «Macht ja nichts, denn in Stiefeln und Socken sieht es sowieso niemand». Das haben unsere Füsse doch nicht verdient, oder? Ich möchte an dieser Stelle eine Lanze für unsere Füsse brechen – mit meinen HOB-Fusspflege-Tipps für gesunde und schöne Füsse – nicht nur für die Frau...

Wenn die Sandalenzeit beginnt, klettert die Fusspflege auf unserer Dienstleistungs-Hitliste schlagartig nach oben.

HOB-Fusspflege-Tipp 1: Feuchtigkeit spenden

Da auf unseren Füssen viel Gewicht lastet, ist die Haut dort etwa drei- bis viermal dicker als an unserem übrigen Körper, und weil die Haut auf unseren Fusssohlen kaum Talgdrüsen besitzt, wird sie dort schnell trocken. Damit ihr keine risigen Stellen und Hornhaut bekommt, braucht eure Haut viel Feuchtigkeit. Beim Eincremen also nicht die Füsse vergessen.

HOB-Fusspflege-Tipp 2: Hornhaut richtig entfernen

Sollten sich doch hässliche Hornhautstellen gebildet haben, könnt ihr ihnen mit einem Bimsstein und einer Hornhautfeile zu Leibe rücken. Ein Fussbad, welches in etwa die Temperatur des Körpers hat,

macht die Haut weich und bereitet sie auf die Behandlung vor. Wenn eure Haut stark verhornt ist, könnt ihr zusätzlich ein Fusspeeling einmassieren. Danach rubbelt ihr die verhornten Schichten vorsichtig ab. Die grobe Arbeit erledigt ihr mit dem Bimsstein, das Feintuning mit der Hornhautfeile. Niemals die Hornhaut mit der Scheere wegschnippen! Schon durch kleinste Verletzungen können Bakterien eindringen.

HOB-Fusspflege-Tipp 3: Nägel in Form bringen

Fussnägel unbedingt regelmässig schneiden. Sind sie zu lang, stossen sie im Schuh an, sind sie zu kurz, ist der Zeh nicht geschützt und das Nagelbett kann sich entzünden. Am besten kürzt ihr die Nägel mit einer guten Nagelschere. Die Ränder nicht wie bei den Fingernägeln schmal feilen, sonst können sie einwachsen. Lästige Nagelhaut massiert ihr mit Nagelöl ein und schiebt sie vorsichtig mit einem Rosenholzstäbchen oder Nagelschieber zurück. Danach könnt ihr die Nägel nach Lust und Laune lackieren. Tipp: Unbedingt einen schützenden Überlack auftragen.

HOB-Fusspflege-Tipp 4: Das hilft gegen Schwitzfüsse

An unserer Fusssohle sitzen kaum Talgaber über zwei Millionen Schweißdrüsen. Kein Wunder, dass so manches Fusspaar nach einem langen Tag in ge-

schlossenen Schuhen gerne mal ein bisschen «müffelt». Gegen lästigen Geruch helfen regelmässige Fussbäder mit Eichenrinde oder Meersalz. Anschliessend die Füsse gut abtrocknen – auch zwischen den Zehen. Da die Feuchtigkeit auch in den Schuhen sitzt, solltet ihr diese immer gut auslüften. Tragt das gleiche Paar nie länger als zwei Tage hintereinander.

HOB-Fusspflege Tipp 5: Das hilft gegen müde Füsse

Eure Füsse schwellen an, wenn sich Flüssigkeit im Gewebe sammelt. Das passiert besonders dann, wenn ihr tagsüber viel stehen müsst. Gönnst euren Füssen am Abend eine Auszeit und legt sie erst mal hoch. Kalt-warme Wechselduschen bringen die Durchblutung in Schwung. Denselben Effekt hat Fussgymnastik. Diese Übung könnt ihr immer wieder einschleichen – zum Beispiel wenn ihr auf den Bus wartet oder am Kopierer steht: Hebt abwechselnd eure Fersen und Zehen und drückt sie danach wieder fest auf den Boden. Wiederholt das zehn Mal.

Ich empfehle euch, mindestens die ersten Behandlungen von einem spezialisierten Kosmetik- oder Fusspflegestudio durchführen zu lassen damit auch nichts «verschlimmbessert» wird. Bei HOB House of Beauty St.Gallen & Mels wird die Fusspflegebehandlung ab 69.– Franken angeboten.

Anmeldung unter: 071 244 30 33



Fabrikladen Walser



... mit den schönsten Stoffen weit und breit

Fabrikladen Walser GmbH
Tannenbergstrasse 5
9032 Engelburg

Öffnungszeiten
Dienstag- Freitag 13.30 - 17 Uhr
Samstag 9 - 12 Uhr

Neu auch im Internet
www.walser-fabrikladen.ch

Wellness-Hit – Jetzt!



ab sofort bis 31. Juli 2012
4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Genuss-Menü am Abend inkl. 1 Packung mit frischem Moor und 1 Rückenmassage

Tolles Thermenbad mit 3 Innenbecken u. Gartenpool, Sauna-Wellness-Welt, Aktivprogramm, Leihräder, wunderbare Bergwelt € 419,10 im DZ Hangspitz (€ 463,50 im EZ Bregenzwald) Verlängerungsnacht im DZ € 91,50 (im EZ € 102,60)



Gesundhotel
Bad Reuthe****

A-6870 Reuthe
Bregenzwald
Tel. 0043/5514/2265-0
www.badreuthe.at



CORNELIA

moden



Überraschungsgeschenk

Einlösbar gegen Abgabe dieses Inserates am 29. und 30. Juni 2012. Bei einem Einkauf ab Fr. 20.– und nur während des Lagerverkaufs gültig. 1 Geschenk pro Kunde. Solange Vorrat. 6297

Wehrstrasse 12 • 9015 St.Gallen-Winkeln • Tel 071 314 83 42 • www.cornelia-moden.ch • Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.30 - 18.00 Uhr • Samstag 9.00 - 16.00 Uhr
Während des Lagerverkaufs: Wir stehen für Sie am Grill! Freitag 10.00 - 18.00 Uhr • Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

SOMMER

Grosse Auswahl • Stark reduziert

LAGERVERKAUF

Fr 29. Juni 2012 • 9.30 - 18.00 Uhr
Sa 30. Juni 2012 • 9.00 - 16.00 Uhr

Wir suchen die schönsten Bikini-Girls

aus der Region St.Gallen.

Gesucht sind Badenixen zwischen 16 und 30 Jahren.

Die Teilnahme ist einfach: Schicke uns ein aktuelles Foto von dir (Digital oder Print) zu. Selbstverständlich im sexy Badeoutfit. Schreib uns einige Zeilen zu deiner Person (Alter, Grösse, Hobbys, etc.) und wo das Bild aufgenommen wurde. Gut zu wissen: Dein Foto wird lediglich mit deinem Vornamen veröffentlicht.



Bild bis Mittwoch, 1. August 2012 einsenden oder mailen an: St.Galler Nachrichten, «Bikini-Wettbewerb»
Zürcherstrasse 172, 9014 St.Gallen
Per Mail: event@st-galler-nachrichten.ch

Der Siegerin winkt ein verlängertes Weekend bestehend aus 3 Übernachtungen mit Halbpension für 2 Personen, Unterbringung in einem 3-Sterne-Hotel in Serfaus-Fiss-Ladis plus Super. Sommer. Card (für kostenlose Nutzung der Seilbahnen)

Gültigkeit des Gutscheines: bis Ende der Sommersaison 2012 in Serfaus-Fiss-Ladis. 21.10.2012 und weitere attraktive Preise zu gewinnen!



Tolle Preise zu gewinnen!