

Pflege nach dem Urlaub

Merken

S. 2/2

Schöne Füße



© Colourbox.com

„Toll ist im Urlaub, dass wir viel barfuß laufen. Dadurch sind aber natürlich die Füße besonders beansprucht. Sie verhornen, haben Druckstellen und Schwielen“, sagt Dr. Sabine Zenker. Die Dermatologin empfiehlt deshalb nach dem Urlaub basische Meersalzbäder und anschließend nachfettende Produkte. Hornhautfeilen und Peelings bringen die Füße ebenfalls schnell in Form. Claudia Bartz, Geschäftsführerin von Intertrade Europe Deutschland, erklärt, worauf Sie dabei achten sollten.

AMICA Online: Wie werde ich raue Stellen und Hornhaut schonend los?

Claudia Bartz: Der erste Schritt sollte ein Peeling sein, bei stärkeren Verhornungen kann ein Bimsstein oder eine Fußfeile eingesetzt werden.

Wie finde ich das richtige Peeling für meine Füße?

Je nach Zustand und Befinden der Füße, kann man zwischen einem sanften und etwas gröberen Peeling wählen. Hier sollte, ähnlich wie bei einem Gesichtspeeling, auf abgerundete Granulate geachtet werden, damit die Füße keinerlei Verletzungen oder Irritationen bekommen.



© privat

Worauf muss ich bei Hornhautfeilen achten?

Die Füße sollten vorher nicht zu lange in einem Fußbad gewesen sein, da man sonst zuviel Hornhaut entfernen würde – dies könnte dann beim Gehen, oder Laufen schmerzhaft werden. Wenn Sie sich in

Highlights

- Fashion-Shows
- Newsletter
- Friseurfinder
- Horoskope
- Streetstyle
- Psychotests

FRISEUR-SUCHE

Friseur-Suche für:

Alle Städte

BESTBEWERTET

NEUESTE EINTRÄGE

1. **CATWALK hair & care**
★★★★★ 5,0 Punkte bei 2 Stimmen
2. **Björn Franke Haardesign**
★★★★★ 5,0 Punkte bei 4 Stimmen
3. **Eva Peters Haare**
★★★★★ 5,0 Punkte bei 4 Stimmen
4. **M&M Hairlocation**
★★★★★ 5,0 Punkte bei 5 Stimmen

Alle Friseure

SURFTIPP



Play a Deal

Spielend gewinnen!

Große Wünsche, kleiner Geldbeutel? Erspielen Sie sich einfach: iPads, Bikes, Fashion-Gutscheine ... [...mehr](#)



Haar-Styling-Video

Abendfrisur

Edles Dinner oder schicke Party: Sie haben Lust auf eine elegante Hochsteckfrisur? Im Video zeigen wir Ihnen, wie Sie den glamourösen Look zu Hause nachstylen ...[mehr](#)

BEAUTY-SPECIALS



Lippen-Special

Empfindlich schön

Im Schlager haben wir gelernt, dass man rote Lippen küssen soll, aber sind Sie eine gute Küsserin? Haben Sie die perfekte

 **FOTOCREDITS**

Colourbox.com, privat, PR (2), www.beautypress.de (4), AMICA Online, Jupiter Images (2), Imagesource, blickwinkel, Corbis

Weitere Online-Angebote von Hubert Burda Media

[CINEMA](#) | [FIT FOR FUN](#) | [FOCUS ONLINE](#) | [MAX](#) | [TV SPIELFILM](#) | [HOLIDAYCHECK](#)
[HUBERT BURDA MEDIA](#) | [BLOG.DE](#) | [PLAYBOY](#) | [JAMEDA](#) | [BURDA:IC ONLINE SPIELE](#) | [BURDAFASHION](#)
[NACHRICHTEN.DE](#) | [MEIN SCHÖNER GARTEN](#) | [GARTEN ARKADEN](#) | [FREIZEITFREUNDE](#) | [LISA FREUNDESKREIS](#)
[ELLE](#) | [FREUNDIN](#) | [FINANZEN100](#) | [ELITEPARTNER](#) | [SEVENLOAD](#) | [COMPUTERUNIVERSE](#) | [CYBERPORT](#)