

Beauty Expertin Filiz Christoph im Interview
 über Pflegetipps für die Füße im Winter.

Vielen Dank an die *petra*!

petra
 NOVEMBER 2017



petra weiß...



Fünf clevere Tipps von
FILIZ CHRISTOPH, Inhaberin der sechs
 „Adam & Eve“-Beautysalons in Hamburg

DAS RICHTIGE ANZIEHEN
 Draußen kalt, drinnen warm? Ich empfehle ein zweites paar Schuhe fürs Büro mitzunehmen, sonst wird's in dicken Socken und Stiefeln heiß und schwitzig. Baumwollstrümpfe sind besser als Nylons. Müffelt es,

helfen Fußdeos und zedernholzhaltige Einlagen, die Gerüche absorbieren. Die Schuhe unbedingt im offenen Regal lagern und alle zwei, drei Tage wechseln. **ÖFTER MAL ABTAUCHEN**
 Fußbäder wärmen und bereiten die Haut auf die Pflege

vor. Ein Allround-Hausmittel sind Bäder mit Essig, die Fußschweiß, Pilzinfektionen, Schwielen und Verhornungen mindern und belebend sein sollen: 200 bis 300 ml auf ca. 3 Liter warmes Wasser geben und die Füße gut 20 Minuten hineinstellen – bei Pilzinfektionen zweimal täglich. **RUHIG RICHTIG RUBBELN**
 Einmal wöchentlich macht Peeling (z. B. aus Meersalz mit Honig oder Olivenöl) die Füße schön weich. Starke, evtl. sogar rissige Hornhaut reduziert ein Bimsstein. Im Salon arbeiten wir hier mit Fruchtsäurepeelings, die wesentlich effizienter sind. Schäume und Cremes mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen wie Urea, Panthenol oder Hamamelis beugen der Neubildung vor.

AUF GESUNDHEIT ACHTEN
 Eigentlich ist das klar: täglich waschen und vor allem zwischen den Zehen gut abtrocknen, täglich frische Strümpfe anziehen. In öffentlichen Räumen immer Badelatschen tragen. Und sooft es geht frische Luft an die Füße kommen lassen ... **HÜBSCH MACHEN**
 Aus den Augen, aus dem Sinn? Das ist keine gute Idee, wenn's um Füße geht. Sonst überraschen uns im Frühjahr Druckstellen, Hornhaut und andere unschöne Dinge. Besser: monatlich zur Pediküre gehen, täglich cremen und einen schönen Lack aufpinseln. Ich freue mich immer, wenn ich auf der Couch liege und unter meiner Woldecke meine Nägel in Knallfarben leuchten sehe.