

freundin wellfit

Alles, was mir guttut

GROSSES FOOD-SPECIAL

So essen Sie besser

Sich optimal ernähren?
Geht leichter, als Sie glauben,
bringt mehr, als Sie denken!

Schlauer mit Power

„Life Kinetik®“ kombiniert
Gehirntraining und Workout

Sonne? Ja! Falten? Nein!

So werden Sie schöner
und gesünder braun

Fit & schlank in den Sommer

10 Wege, wie Sie 500 Kalorien verbrennen können – mit unserem
Trendsport-Programm von Inline-Skating bis Trailrunning

Deutschland € 2,70
Österreich € 3,00

Sommer 2010



Health
Entspannt
schlafen –
mit Ayurveda

Psycho Die Macht der Düfte

Wie das, was wir
riechen, unser
Leben verändert

FREIHEIT FÜR DIE SOHLEN

So oft wie möglich barfuß laufen: Nichts lieben Ihre Füße mehr! Ein kurzer Spaziergang auf Gras, Sand oder Kieseln wirkt wie eine Fußmassage. Außerdem werden Reflexzonen und 72 000 Nervenenden stimuliert – das vitalisiert Körper und Seele.

SAMTIG WIE KATZENPFOTEN

Die Hornhaut hat durchaus eine sinnvolle Aufgabe: Sie bildet sich zum Schutz vor Druckstellen. Aber schön anzusehen ist sie nicht. Darum raue Partien regelmäßig nach dem Baden oder Duschen mit einem Hornhautschwamm entfernen (z. B. von efasis). Praktisch: ein Spezialspray, das die Bildung der Hornhaut reduziert und gleichzeitig die Füße pflegt (z. B. „Hornhaut Reduzier-Spray“ von Allgäuer Latschenkiefer). Überhaupt sollten die Füße täglich eingecremt werden, am besten mit einer speziellen Fußcreme, weil sie eine höhere Konzentration an feuchtigkeitbindenden Substanzen enthält als normale Bodylotion (z. B. „Fußkraft Hydrolipid-Lotion“ von Gehwohl). Tipp: Creme dick auftragen, Söckchen überziehen und als Overnight-Kur einwirken lassen.



FÜSSE ZUM VERLIEBEN

*Ob in Turnschuhen, Sandalen oder barfuß:
Mit diesen Tipps stehen Sie super da*

GLÄNZENDE ERSCHENUNG

Greige, Lila, Koralle – in diesem Sommer sind knallige Nagellacke angesagt! Um Verfärbungen der Fußnägel zu vermeiden, bei dunklen Farbnuancen immer Unterlack verwenden. Nägel zweimal lackieren, jede Schicht mindestens 10 Minuten trocknen lassen. Überlack verleiht Extraschutz und Glanz. Tipp für den (Strand-)Urlaub: Bei Kosmetikerinnen, die mit OPI-Produkten arbeiten, gibt es einen extrem haltbaren Nagellack, der ein Gel enthält („Axxium Soak-Off Gel Lacquer“, z. B. bei „Le Q Spa to Go“ in München).

ANGENEHM TROCKEN

Weil's bei 600 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter Fußsohle für Bakterien viel zu zersetzen gibt, sind Fußdeos, die Schweiß und Geruch hemmen, eine gute Idee (z. B. „Silver active Fußspray“, Hansaplast).

CLEVERE FRISCHMACHER

Durchschnittlich 8000 bis 10 000 Schritte machen die Füße täglich. Dass sie da gerade im Sommer auch mal „heiß laufen“ und anschwellen, ist kein Wunder. Ein lauwarmes Fußbad mit belebender Minze (z. B. von Schöll) oder mit Meeresmineralien (z. B. „Nails Hands Feet Foot Bath Crystals“ von Douglas) erfrischt und entlastet. Anschließend Wasser nur abstreifen, Füße und Waden mit einem vitalisierenden Cooling-Gel mit Lemongrass (z. B. von Artdeco) massieren und einige Minuten hochlegen. Erfrischung für unterwegs: kühlendes Eisspray mit Minzeextrakten – wirkt sogar über Nylonstrümpfen (z. B. „Stiletto Cooling Ice Spray“ von alessandro).