

## Formen

Nach Fußbad und Peeling sind die Zehennägel schön soft – die ideale Voraussetzung, sie **zu kürzen**, weil weiche Nägel nicht splintern. Am besten geht das mit einer hochwertigen speziellen Fußnagelschere. Wichtig: die Nägel gerade und nicht rund schneiden, damit sie nicht einwachsen können. Anschließend so lange **feilen**, bis die Nagelränder ganz glatt sind. Jetzt wird die **Nagelhaut entfernt**: Mit dem schrägen Ende eines Holzstäbchens, in der Fachsprache auch Pferdefüßchen oder Hufstäbchen genannt, schiebt man die Nagelhaut vorsichtig zurück. Ist sie sehr fest, vorher zwei Minuten lang einen Nagelhautentferner einwirken lassen



- 1 „Crystal Nail File“, Glasfeile mit Hülle (Größe medium oder normal), KOH, ca. 20 bzw. 28 €
- 2 Fußnagelschere aus hochwertigem Stahl, auch für sehr harte Fällie, WILKINSON, ca. 12 €
- 3 Nagelhautentferner, sanft und schonend, auf Milchsäurebasis, SANS SOUCIS, ca. 12 €
- 4 Rosenholzstäbchen zum Zurückschieben der Nagelhaut, ESSENCE, 2er-Set, ca. 1 €

## Lackieren

Zunächst mit einem Rillenfüller lackieren, um **kleine Unebenheiten auszugleichen**. Er dient gleichzeitig auch als pflegender Unterlack. Dann den **Farblack auftragen**. Damit er nicht verschmiert, beim Lackieren einen Zehentrenner benutzen. Tipp: kleine Patzer mit einem in Nagellackentferner getränkten Wattestäbchen beseitigen. Wichtig: jede Lackschicht **gründlich trocknen lassen!** Ein Überlack sorgt dafür, dass die Farbe lange hält. Wer nicht lackieren will, bringt die Nägel mit einer Polierfeile **auf Hochglanz**



- 1 „Ridge Filler“, Nagelpflege und glättender Unterlack zugleich, ARTDECO, ca. 10 €
- 2 „Super Duper Top Coat“, schützender Überlack mit Glanzformel, ESSIE, ca. 14 €
- 3 „Sweet Feet“, Zehenspreizer als Lackierhilfe, aus Schaumstoff, UMA, ca. 1 €



## Kleine SOS-Helfer

„Anti-Blasen Stick“ mit hydrierendem Pflanzenöl bildet eine Art Gleitfilm auf der Haut und schützt den Fuß vor Reibung auch in Highheels. Von COMPEED, ca. 7 €



Näherer Massagebalsam: „Barefeet Fantasy“ mit belebendem Reisdampfduft macht Füße sommerfit, KENZOKI, ca. 29 €

## So finden Sie ein top Fußpflege-Institut

Hellmut Ruck, Leiter des podologischen Fachhandelsunternehmens Hellmut Ruck GmbH und Buchautor („Handbuch für die medizinische Fußpflege“):  
**Erster Eindruck:** „Das Institut muss sauber sein. Teppichböden sind aus hygienischen Gründen ein No-go.“  
**Fachkräfte:** „Die Berufsbezeichnung Podologe ist seit 2002 ein geschützter Begriff. Podologische Praxen bieten medizinische Fußpflege an, beheben Probleme wie krasse Hornhautbildung oder eingewachsene Fußnägel. Bei der Kosmetikerin werden die Füße gepflegt, die Nägel lackiert. Nagelstudios sind nur für Design und Look der Nägel da.“  
**Behandlung:** „Wird vorher eine Anamnese gemacht? Ist ein Fußbad vorangestellt? Wenn nicht, am besten gleich wieder gehen.“

## 5 Profi-Adressen

- **Berlin** Freshnails, Kurfürstendamm 96, Tel. 0 30/32 76 61 92. Express-Pediküre ab ca. 10 €
- **Düsseldorf** Ioanna Dey Beauty & Spa, Duisburger Straße 37, Tel. 02 11/49 76 94 66. Pediküre mit Peeling von Clarins. Ab ca. 30 €
- **Hamburg** Dayspa Hamburg im Hotel „The George“, Barcastraße 3, Tel. 0 40/28 00 30 18 16. Pediküre mit Öko-Kosmetik. Ab ca. 49 €
- **Köln** Babor Beauty Spa, Aachener Str. 1006–1012, Tel. 0221/80001711. Medizinische Fußpflege. Ab ca. 24 €
- **München** Le Q Spa To Go, Promenadeplatz 12, Tel. 089/2420770. Nageldesign mit Gellack von OPI. Ab ca. 78 €