

fit

FOR FUN

April 2019
DEUTSCHLAND 2,00€
ÖSTERREICH 2,30€
SCHWEIZ 3,20 SFR

**Color
Cooking**
Die neue
Farbenlehre aus
der Fit-Küche

NEU! NUR
2€

Lauf-Special Einfach loslegen

- So bringe ich mich in Form
- Trainingspläne: 5+10 km
 - Apps, Schuhe & Outfits
 - Ernährungs-Kompass

SÜSSES ohne Zucker

- Gesünder naschen: Muffins, Cupcakes & Eis
- 6 Süßmacher im Check

Health-Report: Wie gefährlich sind TATTOOS wirklich?

Was Sie vor dem ersten
Stich wissen müssen
PLUS: Trend-Motive 2019

Wir feiern 25 Jahre

25 Abnehm-Tipps
von Profi-Sportlern,
Ärzten & Trainern



TRAINER Stärkt Muskeln und Faszien:
„Massagerolle Kiesel“
Wildfüßler, ca. 45 €

ENERGIEQUELLE Aktiviert über die
Sohle: „Pure Energy Wellness Oil“
Uma Oils, 30 ml, ca. 90 €

WOHLFÜHLKARTE „Reflexzonen-
Socken“ für die Selbstmassage
Massage-Expert, ca. 6 €

TAUCHTIPP „Fußbadekristalle“ mit
Calendula und belebendem Orangenöl
Kneipp, 500 g, ca. 7 €

GLÜCKSPAKET Bimsstein, Bad & Pflege:
„The Ritual of Chado Fußpflege-Set“
Rituals, ca. 20 € (ab April)



Punktsieg Füße haben eine tragende Rolle. Unser Gewicht lastet zu 33% auf der Ferse, zu 40% auf dem Ballen, den Rest teilen sich Außenrand und Zehen. **Gönnen Sie ihnen ein Wellnessprogramm!** Davon profitiert der ganze Körper. Immer gut: viel barfuß laufen, ideal sind variierende Untergründe wie Kiesel, Wiese oder Sand. Hölzerne Massagerollen stimulieren Muskeln und Faszien. Öle mit ätherischen Komponenten regen an oder beruhigen. In den Sohlen enden rund 70000 Nerven, die Reflexzonen stehen in Verbindung mit Organen und Partien des gesamten Organismus. Handanlegen verwöhnt daher den ganzen Körper. Socken, auf denen die wichtigen Zonen eingezeichnet sind, helfen auch Laien, die richtigen Punkte zu drücken.



Andrea Kühne
Produktmanagerin
Meridian Spa
„Für den Hausgebrauch: ganzen Fuß ausstreichen, Knöchel umkreisen. Mit Zangengriff und leichtem Druck die einzelnen Zehen durcharbeiten, zum Abschluss ziehen. Regt den Energiefluss an.“
meridianspa.de

Konditionstraining Zugegeben, wer in seinem Leben etwa dreimal um die Erde läuft, braucht eine gewisse Härte, **trotzdem ist Hornhaut nur in Maßen okay.** Unschöne Schwielen verschwinden mit einem Bimsstein. Geräte mit rotierenden Aufsätzen beseitigen sie bequem auf Knopfdruck. Einfacher geht es immer, wenn die Haut vorher im Fußbad einweicht. Fußmasken mit Fruchtsäuren lösen die abgestorbenen Zellen ebenfalls, und die sichere Nummer ist eine Profi-Pediküre. Ist einmal Grund reingebracht, lässt sich der Status mit regelmäßigen Peelings und Pflege aufrechterhalten. Cremes oder Pflegeschäume mit Inhaltsstoffen wie Urea, Glycerin, Avocado- oder Sheabutter versorgen die Haut mit den benötigten Lipiden und Feuchtigkeit und beugen so einer erneuten Verhornung vor.



Livia Zanardo
Dermatologin
„Hornhaut sollte nur entfernt werden, wenn sie übermäßig vorhanden ist! Und rissige Stellen sind nicht unbedingt ein Zeichen von zu viel Hornhaut, sondern eher von zu wenig Pflege.“
zanardo.de



BALSAM Tut strapazierten Füßen gut:
„UreaRepair Plus 10% Urea Fußcreme“
Eucerin, 75 ml, ca. 10 €

PFLEGESCHAUM Mit 10% Urea:
„Fuß spezial“
Allpresan, 125 ml, ca. 11 €

PEELING-TOOL „Reveal Perfect Pedi Wet & Dry Hornhautentferner“
Remington, ca. 50 €

WEICHMACHER Foliensocken mit Fruchtsäure: „Sanftes Hornhautpeeling“
Baby Foot, ca. 25 €

NATÜRLICH Aus vulkanischem Lavagestein: „Pumice Stone“
Iris Hantverk, ca. 7 €

SCHUHDEO „Fresh Step Geruchsstopp“ schützt 24 Stunden vor Geruchsbildung
Scholl, 150 ml, ca. 3 €

ALLROUNDER Erfrischt und desodoriert: „Basis Sensitiv Fußcreme“
Lavera, 75 ml, ca. 4 €

BASISARBEITER Wirkt antibakteriell: „Zederna-Sohle + Silberionen“
Zederna, ca. 20 €

PROBLEMLÖSER Schwitz-Stopp: „Hidrosis Control Anti-Transpirant Creme“
Ducray, 50 ml, ca. 10 €

FRISCHMACHER „Starker Schutz Fuß“ mit erfrischendem Menthol
Hidrofugal, 150 ml, ca. 4 €



Spintcheck Zu den persönlichen Dingen sollten auch **Basics gegen Geruch** gehören. Denn sie verhindern nicht nur dicke Luft in der Umkleekabine, sondern halten den Fuß auch gesund. Sportlich gefordert werden an den Füßen nämlich auch rund 500 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter. Zersetzen Bakterien ihr geruchloses Sekret, beginnt's zu muffeln. Was hilft? Neben regelmäßigem Reinigen überdecken spezielle Fußdeos mit ihrem Duft entstehende Noten. Cremes, Puder und Sprays mit Aluminiumsalzen reduzieren die Schweißproduktion. Einlegesohlen aus antibakteriellem Zedernholz reduzieren die Bakterienzahl und saugen Feuchtigkeit auf. Und Sneaker bleiben frisch mit Spray, das die lästigen Moleküle neutralisiert und vor Neubildung schützt.



Dr. med. Susanne Steinkraus
Dermatologin
„In Extremfällen hilft der Arzt mit speziellen Fußbädern (Iontophorese) oder in die Fußflächen injiziertem Botox.“
steinkraus-skin.de

