

Die Bikinifigur beginnt bei den Zehen

Der Beginn der Bade- und Strandsaison begann früher immer mit dem bangen Blick auf die Gewichtsanzeige der Waage oder in den Spiegel. In der letzten Zeit hat sich das Körperbewusstsein zum Glück verändert: Viel wichtiger als Kilos und Kilokalorien ist heute ein selbstbewusstes, gesundes Lebensgefühl.

Mit jedem Frühling kommen auch die neuesten Heftchen und Prospekte mit der neuesten Sommer- und Bademode. Fitness-Studios, Diätanbieter und Personal Trainer werben damit, ihren Kundinnen schnell und sicher zur «Bikinifigur» zu verhelfen.

Zum Glück hat in letzter Zeit der alljährlich aufdiktierte Zwang zum Abnehmen kräftig abgenommen – und zunehmend setzt sich sogar in Sport- und Lifestyle-Magazinen die Erkenntnis durch, dass auch Kurven und Pölsterchen als weiblich und attraktiv wahrgenommen werden dürfen.

Die Füsse als Wohlfühlzone

Wer sich in seiner Haut wohlfühlt, darf sich auch auf die warme Jahreszeit, das Schwimmbad und die Ferien im Süden freuen. Wobei ein kleines Detail oft vergessen wird: Auch um die Füsse hat es Haut. Und nur wenn auch das unterste Ende des Körpers keine Schwierigkeiten macht, wird der ganze Körper zur Wohlfühlzone!

Vielleicht drückt und schmerzt es noch ein bisschen: Die Füsse haben den ganzen Winter hindurch wohl nur selten Tageslicht gesehen. Dicke Socken in warmen Schuhen haben raue Fersen, trockene Haut und Risse hinterlassen. Vielleicht ist die Fusspflege im Winter auch grundsätzlich ein wenig zu kurz gekommen. Dann ist der Frühling die richtige Zeit, um sich auf Sandalen, Flipflops und Strand vorzubereiten!

Druckstellen, Hornhaut, Nagelveränderungen ...

Fusspflege bedeutet Fussgesundheit. Es geht nicht nur um die Erneuerung des Nagellacks: Ein professionelles Wellness-Programm durch eine kompetente Fusspflege-Fachperson macht die Füsse wieder sommerfit. Die Fusspflegerin verwöhnt und verschönt, trägt dicke Hornhaut ab und bringt verdickte oder veränderte Nägel wieder in Form – für schmerzfreies, selbstbewusstes Auftreten auch in offenen Schuhen und leichten Sandalen.

Das ganze Programm ...

Als erstes inspiziert die Fusspflegerin die Füsse sorgfältig auf Druckstellen, trockene Haut, Schwielen, Hauterkrankungen und so weiter. Im Gespräch sucht sie zudem nach möglichen Ursachen – denn zur «Frühjahrs-Inspektion» gehört auch die Beratung zu allen Themen rund um den Fuss und die Fussbekleidung. Und dann ist es Zeit für ein entspannendes Fussbad und allenfalls ein sanftes Peeling, bevor sie sich mit viel Fachwissen, Können und Fingerspitzengefühl der Problemstellen annimmt und schliesslich auch die Nägel pflegt und neu lackiert – im gewohnten Lieblingston oder einer der vielen aktuellen Modifarben. Nach diesem Wohlfühlprogramm kann der Sommer definitiv kommen!

Ihre Füsse in guten Händen

Wer sich eine professionelle Fusspflege zuliebe tun möchte, sollte auf die Zertifizierung durch den Schweizerischen Fusspflegeverband achten. SFPV-Mitglieder müssen sich über eine qualifizierte Ausbildung ausweisen. Ihre Praxis wird auf Qualitätskriterien wie Hygiene, Ausrüstung und räumliche Voraussetzungen geprüft. Nur wer all diese strengen Standards des Verbands erfüllt, darf sich «Dipl. Fusspflegerin/ Fusspfleger SFPV» nennen und in seinen Dokumenten das SFPV-Gütesiegel verwenden.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihre Fusspflegerin oder direkt an:

Schweizerischer Fusspflegeverband SFPV - Wisacherstrasse 2a - 8182 Hochfelden - Telefon 0840 088 088
www.fusspflegeverband.ch