

Lea

Nr. 17 15.4.2014 1,20€ Deutschland • 1,35€ Österreich • 2,30 CHF Schweiz

So vielseitig wie ich!

• BeNeLux € 1,50 • Italien € 1,70 • Frankr. € 1,70
• Spanien € 1,70 • Kan. Inseln € 1,90 • Ungarn FT 550
• Griechenland € 2,00 • Portugal (cont.) € 1,75
• Slowenien € 1,60 • Slowakei € 1,80

22 Happy-Tipps für jeden Tag S. 34

Lea

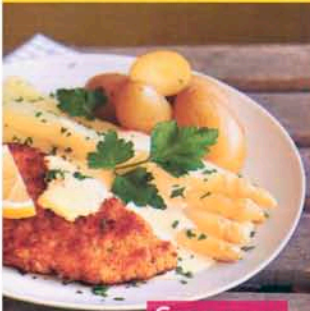
JÜNGER aussehen

Die richtige Frisur wirkt wahre Wunder



S. 22-23

15 Seiten Genießer-Glück!



Ganz neue Spargel-Rezepte

S. 56-59



Süße Muffins

S. 68-71

HAUTNAH Tamara (52): „Mein Mann geht fremd – das sitze ich aus“ S. 24-25

AKTUELL „Wir müssen doppelt schuften!“ Wenn ein Job nicht mehr zum Leben reicht S. 12-13

REPORT Ein Tag als Model: Der mutige Selbstversuch von Lea-Redakteurin Diana (35) S. 36-37

Omas Beauty-Geheimnisse Heute noch so gut wie früher S. 16-17



Die Satt-und-glücklich Diät

S. 20-21

Kartoffeln, Nudeln, Schoki. Alles ist erlaubt!

Frisch & feminin Maritime MODE-HITS



Endlich wieder draußen sitzen!

Neue Möbel und Deko-Ideen für Balkon & Terrasse

20148 Hamburg
Milchstraße 21
Kerstin Gernighausen
Petersen & PartnerPharma Marke
50237# 999 1010420_KV# 17
Klambt Verlag
67346 Speyer
PVST
Folgt bez.
121



Den ganzen Tag auf den Beinen?
Das hilft bei Wehwehchen

Gut zu FUSS

Viel gelaufen und schon brennen die Füße oder sind gar wund – das passiert jetzt schneller, als man denkt. Doch keine Sorge, mit unseren SOS-Tipps ist Ihnen ein starker Auftritt garantiert

Die Füße tragen uns im Leben rund 120.000 Kilometer weit – etwa drei Mal um die Welt. Und was ist der Dank? Wir zwingen sie in unbequeme Schuhe und schenken ihnen kaum Beachtung. Folge: 80 Prozent der Frauen haben Fußprobleme.

verschwindet er nur selten von alleine wieder. In der Apotheke nach Cremes oder Lösungen fragen, die Antimykotika enthalten. Die machen den Erregern den Garaus. Und damit es gar nicht erst so weit kommt: in öffentlichen Bädern nie barfuß laufen. Und beim Schuhe-Shoppen gilt: nur mit Probiersöckchen hineinschlüpfen.

BLASEN kann man vorbeugen

■ Autsch, enge oder neue Schuhe können beim ersten Tragen ganz schön reiben. Und ruck, zuck haben sich schmerzhaft Blasen gebildet, jeder Schritt wird zur Qual. Blasenpflaster (z. B. von Gehwol oder Compeed) beschleunigen die Heilung. Zudem nehmen sie die Flüssigkeit der Blase auf und bilden ein schmerzlinderndes Polster. Extra-Tipp: Cremes Ihre Füße mit Melkfett oder Vaseline ein, bevor Sie in die neuen Schuhe schlüpfen. Das schützt vor Reibung.

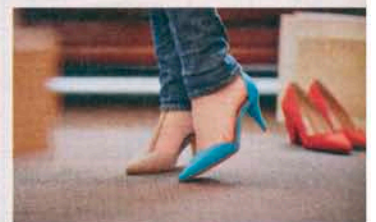


WARZEN sind ansteckend

■ Viren, die Dornwarzen an den Fußsohlen verursachen, sind genauso ansteckend wie Fußpilzreger. Auch hier gilt: im Hotelzimmer oder in der Umkleidekabine nicht barfuß laufen. Wenn es Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen erwischt hat, helfen Vereisungsspray oder Tinkturen mit Salicylsäure aus der Apotheke.

HÜHNERAUGEN entstehen durch Druck

■ Zu enge und spitz zulaufende Schuhe können nicht nur Blasen, sondern auch Hühneraugen verursachen. Das hilft: fünf zerriebene Schmerztabletten mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure mit je einem halben Teelöffel Zitronensaft und Wasser mischen. Die Lösung auf das Hühnerauge tupfen, zehn Minuten einwirken lassen und die Haut mit einem Bimsstein abreiben. Auch gut und einfacher: Hühneraugenpflaster (z. B. von Hansaplast).



Tipps für den Schuhkauf

- 1 Schuhe nachmittags kaufen. Morgens sind die Füße kleiner, gegen Abend schwellen sie an.
- 2 Der Schuh sollte immer eine Daumenbreite länger sein als der Fuß. Braucht man zum Abrollen.
- 3 Immer beide Schuhe anprobieren, denn die Füße der meisten Menschen sind nicht identisch.
- 4 Füße verändern sich. Deshalb im Geschäft Länge und Weite regelmäßig vermessen lassen.

FUSSPILZ kann hartnäckig sein

■ Ob im Schwimmbad oder Schuhgeschäft – die Erreger lauern überall. Hat der Pilz erst einmal Fuß gefasst,

Espandrilles sind prima Sommer-Schlupfschuhe: flach und aus Baumwolle oder Leinen. Darin können Füße atmen



SCHWEISSFÜSSE müssen nicht sein

■ Jetzt, wo es wieder wärmer wird, schwitzt man viel – auch an den Füßen. Tipp: Schuhe mit Synthetik-Sohlen und Söckchen aus Kunstfasern meiden. Sie verstärken das Problem noch. Besser: Lederschuhe. Auch Fußbäder mit Eichenrinde oder etwas Essig reduzieren die Schweißbildung. Gut für unterwegs: Fuß-Deos (z. B. von Scholl). Sie wirken bakterienhemmend und schützen vor Geruchsbildung.



BRENNEN Schuhe öfter wechseln

■ Schmerzende Füße nach einem langen Tag – vor allem Frauen, die im Job viel laufen oder stehen, kennen das. Brennen oder kribbeln die Füße öfter, kann das ein Hinweis für eine sich anbahnende Fehlstellung sein. Die entsteht, wenn der Fuß sich im Schuh nicht bewegen kann. Einlagen (z. B. ErgoPad weightflex 2) fördern die Beweglichkeit und ermöglichen das Abrollen. Ansonsten gilt: oft barfuß laufen.

FEHLSTELLUNGEN Der Orthopäde hilft

■ Fehlstellungen können angeboren oder mit der Zeit erworben werden. Neben der Veranlagung sind zu enge und zu hohe Schuhe sowie Übergewicht häufige Ursache. Ob Spreiz-, Senk-, Platt-, Hohlfuß oder eine Kombination aus mehreren Fehlstellungen – Betroffene sollten immer einen Orthopäden aufsuchen. Er kann mit Hilfe von Einlagen oder chirurgischen Eingriffen die Beschwerden lindern.

WIE HIGHHEELS UNS SCHADEN

Kniegelenk

In Absätzen lastet auf den Knien bis zu 26% mehr Druck. Folge: Wir Frauen leiden doppelt so häufig an Kniegelenksarthrose.

Wade und Achillessehne:

Die ständige Überstreckung kann Muskeln und Achillessehne dauerhaft verkürzen. Das Gehen schmerzt dann auch in flachen Schuhen.



Cinderella-Syndrom:

Die Zehen rutschen ganz nach vorn und werden in der Spitze zusammengequetscht. Das wiederum stört die Durchblutung und begünstigt Venenprobleme und Krampfadern. Auf Dauer können sich zudem die Gelenke verformen, was einen Spreizfuß oder einen Hallux valgus zur Folge haben kann.

Schuhe im Experten-Check



Prof. Markus Stücker, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie: Nicht nur die Füße leiden unter ungünstigem Schuhwerk, sondern auch die Venen

GUT

Ballerinas und Sandalen
Flache Schuhe, bei denen die Sohle flexibel ist, sind die idealen Sommerschuhe. Denn sie fördern das richtige Abrollen des Fußes und erleichtern die Arbeit der Wadenmuskulatur.



SCHLECHT

Clogs und Highheels
Starre Sohlen & hohe Absätze stauen das Blut und fördern dicke Knöchel. Wenn's doch mal Highheels sein sollen: Extrakt aus Rotem Weinlaub (z. B. in Antistax) mindert Schwellungen.



EINE WOHLTAT FÜR DIE FÜSSE



ÜBUNG 1 Grundgelenke der großen und kleinen Zehe je mit einer Hand umfassen. Beide 10x gegeneinander (nach vorn und hinten) drücken.



ÜBUNG 2 Nehmen Sie einen Tennisball, und rollen Sie ihn im Sitzen zwischen den Fußsohlen 5 Min. hin und her, ohne dass er herunterfällt.



ÜBUNG 3 Legen Sie ein Blatt Papier auf den Boden, und zerknüllen Sie es mit den Füßen. Danach wieder glätten – natürlich auch mit den Füßen!



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Patentierter Nagellack mit zuverlässigem Wirkstoff

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei
in Ihrer
Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2012. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.