



Nicht nur auf der Leinwand, auch privat sind Sienna und Keira befreundet – da fällt das Rumalbern vor der Kamera leicht

BEINE & FÜSSE

* **DAS PROBLEM** Auch an den Beinen – vor allem den Schienbeinen und den monatelang in Stiefel gequetschten Füßen – scheint derzeit eine Dürreperiode zu herrschen. Da sich hier fast keine Talgdrüsen befinden, zeigt sich die Haut von ihrer spröden Seite.

* **DIE LÖSUNG** Ganz klar: Wöchentliches Peelen und tägliches Cremes. Peelings mit Meersalz oder Fruchtsäure nehmen sich der überschüssigen Hautschüppchen gern an – dann muss eine intensive Pflege drauf. Deshalb zu sehr lipidhaltigen Cremes, zum Beispiel mit Lanolin oder Sesamöl, greifen und immer (!) die Füße mit einbeziehen. So entsteht Reibeisenhaut langfristig erst gar nicht. Vor allem wenn Urea in den Fuß- und Körpercremes steckt. Der Wirkstoff bindet Feuchtigkeit optimal und reduziert trockene Stellen bzw. Hornhaut. Zu glatteren Beinen verhelfen zum einen straffende Produkte mit Koffein und zum anderen Cremes, die das Nachwachsen der Haare nach der Rasur verlangsamen.

* **EXTRA-TIPP** Die Beine beim Duschen nicht einseifen, denn das entzieht ihnen nur unnötig Feuchtigkeit. Die Füße dürfen dagegen ordentlich aufgeweicht werden. Für so ein schnelles Fußbad einfach beim Duschen den Stöpsel in die Wanne stecken. Danach ist die Haut perfekt vorbereitet auf die weiteren Pflegeschritte.

1. Regenerierende Fußcreme: „Samt und Seide“ von Hansaplast, 75 ml ca. 5 Euro **2. Straffendes Peeling mit Meersalz:** „Guerande Salt Exfoliating Body Balm“ von Ren, 330 ml ca. 35 Euro **3. Reinigung und Peeling für die Füße:** „Clean & Peel Cream“ von Babor, 200 ml ca. 12 Euro **4. Figurpflege-Spray:** „Caféin Algue“ von Daniel Jouvance, 150 ml ca. 32 Euro **5. Anti-Hornhaut-Pflege:** „Sensible Fuß – Hornhaut Reduziercreme“ von Eubos, 75 ml ca. 9 Euro **6. Verlangsamt das Nachwachsen der Haare:** „2in1 Milch Anti-Haarwuchs“ mit Sesamöl von Yves Rocher, 200 ml ca. 12 Euro **7. Peeling-Gel:** „Exfotonic“ von L'Oréal Paris, 200 ml ca. 7 Euro **8. Körpercreme mit Lanolin und Urea:** „Derma Zone Body Cream“ von Dr. Schrammek, 125 ml ca. 28 Euro

