Foto: ATELIER-TACKE.DE

Quanten-Mechanik
Bei Hammer & Nagel pflegen Mädels Füße auf männlichste Art

Feile mit Weile

Wie gepflegt sind Sie eigentlich untenherum – also: ganz unten? Auch Männerfüße brauchen Aufmerksamkeit, um gut auszusehen, gut zu riechen. Ein Experte gibt die perfekte Anleitung

Text: **FERRY HANSEN**

Ein gepflegtes äußeres Erscheinungsbild hört nicht bei der perfekt gestylten Frisur auf. Vor allem Hände und Füße sind Visitenkarten der Körperhygiene und brauchen eine spezielle Pflegeroutine. In der Freiluftsaison, die nun wieder beginnt, sind jedoch immer noch zu oft ungepflegte, mit Hornhaut übersäte und von viel zu langen Zehennägeln verunstaltete Quadratlatschen in Flipflops zu sehen. Damit Sie ein besseres Bild abgeben, haben wir Deutschlands erstes Männer-Pediküre-Studio mit dem Namen Hammer & Nagel in München besucht. Dort haben wir den Gründer Philipp Pechstein gefragt, was Sie für Ihre Füße zu Hause selbst tun können und wann Sie lieber Fachpersonal ranlassen sollten.

Herr Pechstein, sind wir hier wirklich in einem Nagelstudio?
Nein, wir sprechen bei uns von einer Werkstatt für Maniküre und Pediküre nur für Männer.
Sie bedienen also keine Frauen?
Nein, hier werden ausschließlich Männer behandelt. Allerdings werden die Behandlungen von Kosmetikerinnen durchgeführt.
Sind denn Männer für diese Art von Behandlung offen?
Die Bereitschaft und das Interesse an kosmetischen Behandlungen wächst schon seit Jahren – sogar bei Männern, von denen man es eigentlich nicht gedacht hätte. Für unsichere Kunden bieten wir aber auch ein Séparée an, damit sie sich nicht beobachtet fühlen.
Wie sollte die Pflegeroutine für Füße zu Hause aussehen?
An erster Stelle stehen immer die Zehennägel, die stets kurz gehalten sein sollten, damit der Schuh nicht drückt und der Nagel nicht einwächst. Sinnigerweise kürzt man den Nagel nach dem Duschen, damit Haut und Nagel weich sind und es leichter von der Hand geht. Generell empfehle ich jedoch ein Fußbad daheim. Nehmen Sie sich Zeit, zelebrieren Sie die Fußpflege.
Wie läuft es in Ihrer Werkstatt?
Die klassische Pediküre dauert etwa 45 Minuten und beinhaltet ein Fußbad, Nägel kürzen und feilen, Horn- und Nagelhautentfernung sowie Fußmassage. Wir bieten aber auch „die schnelle Nummer“ zum Auffrischen an, also nur Nägel kürzen und feilen.
Und welche Tools gehören dabei zur Grundausstattung?
Für die kräftigen Fußnägel ist ➤

Dies sind die besten Neun für Ihre Zehen

Wichtig bei den Must-haves: Hornhautraspel, Nagelzange und -feile sollten aus Hygienegründen Sie allein benutzen!

1

Haut- & Nagelpflege
Nährt die Nagelhaut, ein Algen-Extrakt spendet Feuchtigkeit und kräftigt Finger- und Fußnägel: *Shake mit Blaualge, von Essie, 13,5 ml, etwa 8 Euro*

2

Nagelzange
Für Links- oder Rechtshänder, kürzt harte Fußnägel exakt und sicher, erfordert wenig Kraftaufwand: *Nagelzange von Pfeilring, zirka 23 Euro*

3

Schrundensalbe
Mit Panthenol und Lanolin, gegen extreme Trockenheit, verhindert übermäßige Verhornung: *Schrundensalbe von Gehwol med, 125 ml, um 10 Euro*

4

Fußcreme
Wirkt dank Kamille und Urea bei regelmäßiger Anwendung starker Hornhautbildung entgegen: *Fußcreme von Herbacin Foot Care, 100 ml, zirka 5 Euro*

5

Pflegeschaum
Reguliert den Talggehalt, hinterlässt ein frisches Gefühl und schützt vor dem Austrocknen: *Pedi One von Allpresan Men Active Care, 100 ml, um 7 Euro*

6

Hornhautentferner
Löst verhornte und raue Stellen am Fuß, frischt durch Diamantpartikel die Haut sanft auf: *Velvet Smooth Express Pedi von Scholl, etwa 40 Euro*

7

Fußbad
Erfrischt durch Öle aus Berg- und Latschenkiefernnadeln weicht verhornte Stellen schnell auf: *Latschenkiefer-Fußbad von Sixtus, 200 ml, um 6 Euro*

8

Nagelfeile
Formt und kürzt Fuß-/Fingernägel mit einer fein- und einer grobkörnigen Oberfläche: *Nagelfeile mit 100er- und 180er-Körnung, etwa 4 Euro*

9

Fußpuder
Mit Dreifach-Effekt: bindet Feuchtigkeit, wirkt desodorierend und beugt durch Ingwer-Extrakt der Geruchsbildung vor: *Fußpuder von Balea, 100 g, zirka 2 Euro*

die Nagelzange ein absolutes Must-have. Und wer seine Nägel gerne abgerundet haben will, sollte sich eine Feile zulegen.

Diese Werkzeuge reichen schon?
Im Grunde ja. Eine Hautzange ist zudem empfehlenswert, um überstehende Hornhaut oder Nietnägel sachte abzuknipsen.

Jetzt zu einem unangenehmeren Thema, nämlich: Schweißfüße. Was gibt's da alles zu beachten?
Eine sehr natürliche Art damit umzugehen wäre, am Morgen desodorierenden Puder auf die Füße zu geben oder Strümpfe aus Baumwolle dabeizuhaben. Ganz wichtig ist auch hier, regelmäßig Hornhaut zu entfernen.

Werden Schweißfüße denn durch Hornhaut begünstigt?
Der unangenehme Fußgeruch kommt teilweise durch Schwitzkanäle an den Fersen und haftet dort. Je feiner die Hornhaut ist, desto weniger schwitzt der Fuß. Ansonsten ist das Schuhwerk von entscheidender Bedeutung.

„Zur Fußpflege kommen auch Männer zu uns, von denen man das nicht gedacht hätte"

Philipp Pechstein, Geschäftsführer von Hammer & Nagel

Lederschuhe haben ein gänzlich anderes Atmungsverhalten als Kunststoff- oder Gummischuhe.

Wie entfernt man die Hornhaut an den Füßen idealerweise?
Wenn es um sehr viel Hornhaut unter den Füßen geht, empfehle ich, einen Profi da ranzulassen. Wer das selbst macht und zu viel davon wegnimmt, riskiert nicht nur Druckempfindlichkeit und Schmerzen an sensiblen Stellen, sondern auch, dass noch mehr Hornhaut nachwächst. Für das Auffrischen zu Hause empfehle ich Kunden eine Hornhautfeile.

Und welchen Tipp geben Sie den Kunden mit, um gepflegte Füße weiterhin gepflegt zu halten?
Ganz einfach: Wenn Sie morgens oder abends regelmäßig eine Fußcreme anwenden, wird dort gar keine Hornhaut wachsen.

Was kann man außerdem tun, um gepflegte Füße zu haben?
Wir verwenden ein pflegendes und schützendes Nagelöl nach jeder Behandlung. Das macht Nagelhaut weich, geschmeidig und versiegelt sie, damit keine Bakterien eindringen können.

Kurz gesagt: Ein gepflegter Fuß ist auch ein gesunder Fuß?
Genau. Die richtige Menge an Hornhaut lässt Schwitzkanäle an den Fersen gar nicht entstehen. Und zu verhindern, dass Zehennägel einwachsen, erspart in der Regel schlimme Schmerzen.

Wie sieht es mit geschwollenen Füßen im Sommer aus?
Wer den ganzen Tag unterwegs gewesen ist, viel gestanden oder Sport getrieben hat, der braucht im Anschluss ein entspannendes Bad mit Latschenkiefernöl, damit die Füße wieder abschwellen.

Haben Sie zum Abschluss noch einen Tipp für uns, wie sich kranken Füßen vorbeugen lässt?
Es gibt eine Schrundensalbe, die Hornhaut aufweicht und abbaut. Am besten über Nacht einwirken lassen, da sie sehr reichhaltig und fettig ist. Abends vorm Zubettgehen schön dick auftragen und Baumwollsocken anziehen. MH

Fotos: PETER BRUNDIN (1), EMIL ROTHWEILER (1)