

DAS WOCHENEND-INTERVIEW

Die Wahrheit steckt im Socken

Ungepflegte Männerfüße können im Sommer einen Flirt im Keim ersticken – Philipp Pechstein kann das verhindern

Man sieht sie selten, aber strecken sie die Zehen ins Freie, erzählen sie Geschichten – nicht nur dem Orthopäden. Philipp Pechstein von der Männerwerkstatt „Hammer & Nagel“ erklärt, wie man seinen Männerfuß am besten gesellschaftsfähig hält.

Herr Pechstein, lassen Sie uns doch mal über Männerfüße reden!
Sehr gerne, ein sehr vernachlässigtes Körperteil.

Warum?
Jeder trägt es mit sich herum, jeder strapaziert es, aber nur sehr wenige achten darauf, was gepflegt gehört. So wie die Haare, der Bart, die Fingernägel. Bei den Füßen erleben wir das größte Aha-Erlebnis, nachdem die Männer bei uns gewesen sind. Wenn die dann merken, wie gut es dem Fuß tut, gepflegt zu werden.

Wie reagieren die meisten denn?
Viele sagen, sie gehen wie auf Wolken oder haben vorher gar nicht gewusst, dass sie auch Gefühl in den Füßen haben können (lacht). Gerade, wenn es um eingewachsene Nägel geht, sind viele begeistert, dass sie wieder etwas spüren können. Das ist faszinierend, gerade bei den sogenannten Jungfrauen.

Jungfrauen?
Ja, Männer, die zum ersten Mal zur Fußpflege kommen. Nach diesem ersten Erlebnis ist der Bann dann bei den meisten auch gebrochen.

Die Zeiten von Sandalen und Tennissocken zum Verstecken sind vorbei...
Definitiv. Das liegt aber auch an dem Angebot, das mittlerweile herrscht. Das hat beispielsweise mit Barber-Shops angefangen und wir sind vor zwei Jahren mit unserem Laden gefolgt.

Warum vernachlässigen viele Männer ihre Füße noch immer?
Frauen nutzen die Möglichkeit zur Pflege der Füße ja schon seit Jahrzehnten. Viele Männer gehen auch mal in Schönheitssalons, aber bleiben dort einfach nicht hängen. Vielleicht, weil es riesiges Ge-



tuschel gibt, wenn sie reinkommen, oder weil sie sich generell nicht wohlfühlen. Sei es aufgrund des Ambientes oder des Ablaufs. Bei uns ist das anders. Die Männer sollen sich wohlfühlen.

Haben viele Männer einfach noch ein zu großes Schamgefühl?
Auch das. Wir haben dafür beispielsweise ein Séparée. Dort können wir die Tür zumachen.

Wenn der Regen jetzt endlich mal aufhört, sieht man in der Stadt wieder viele nackte Füße...
... inklusive der langen Zehnnägel (lacht heftig). Genau, ein gutes Beispiel.

Was muss ein Fuß mitbringen, damit er in den Flip-Flop darf?
Natürlich ist das, wie bei so vielem, Geschmackssache. Wir haben beispielsweise auch einige Ästhetiker, die für die Flip-Flop-Zone ihre Haare auf den Füßen entfernt ha-

Mut zur Wahrheit: Hammer & Nagel-Geschäftsführer Philipp Pechstein zeigt fürs Interview, was er unterm Socken trägt. Wer Lust hat auf eine Behandlung: Das Studio befindet sich an der Blumenstraße 3, Telefon 24 20 62 00; www.hammerundnagel.de. FOTO: KLAUS HAAG

ben wollen. Solche Extreme kommen auch vor.

Wie werden die Haare entfernt?
Mit Kaltwachsstreifen – vor allem am Fußrücken und den Zehen.

Haare sind ja nicht der einzige Makel...
Die Nägel sollten schön gekürzt sein, die Hornhaut, gerade an der Ferse, sollte schön abgenommen sein, so dass nicht die typischen Verfärbungen zu sehen sind.

Die größte Problemzone des Männerfußes?
Bei vielen sind es die

Schwitzkanälchen, die hinten an der Ferse liegen, die durch eine vermehrte Hornhautbildung entstehen.

Ich hätte jetzt ehrlich gesagt mit den Zehen als Antwort gerechnet...

Auch das ist ein großes Problem. Man sollte immer anpassen, dass die Zehnnägel nicht einwachsen. Die größte Problemzone an den Zehen ist der Nagel des großen Zehs. Wir können das nur bis zu einem gewissen Grad richten, ansonsten bleibt nur der Weg zum Podologen.

Wie pflege ich meine Füße daheim im eigenen Bad richtig?
Die Pflege sollte man immer nach dem Duschen oder nach einem Bad beginnen. Grundsätzlich empfehle ich Nagelknipser und -feile für die grundsätzliche Pflege. Die Hornhaut sollte lieber nicht selbst entfernt werden.

Wieso nicht?
Wenn man zum Beispiel nicht

gewohnt ist, mit einem Bimsstein umzugehen und zu viel von der Hornhaut wegnimmt, kann das sehr schmerzhaft sein. Das ist mit Risiko behaftet und kann im Zweifel so wehtun, dass man nicht mehr barfuß gehen kann. Dann doch lieber den Weg zu uns suchen, wir haben da die richtigen Werkzeuge – oder zu einem Facharzt.

Werkzeuge kling nach Hammer und Meißel. Ja, so ungefähr (lacht). Wir haben eine Nagelzange – das ist quasi eine Zange in klein, die ist auch richtig massiv. Ein kleineres Modell gibt es noch für die Nagelhaut. Beides wird eigentlich am meisten in Anspruch genommen. Und dann haben wir noch unseren Fräser.

Das klingt jetzt aber doch ein wenig gefährlich. Das ist wie ein kleiner Staubsauger. Es gibt verschiedene Aufsätze und damit werden kleine, unsaubere Hornhautverformungen weggenommen.

Gleichzeitig wird die abgehoelte Hornhaut aufgesaugt.

Hört sich an wie beim Bohren beim Zahnarzt.
Das haben wir auch schon des Öfteren gehört. Aber der Fräser ist lange nicht so penetrant vom Geräuschpegel her.

Zurück zum Fuß. Der Mann leidet ja auch gern mal unter Schweißfüßen.
Das kann unangenehm sein und ist auch bedingt durch die vermehrte Hornhautbildung an der Ferse. Daraus resultieren die kleinen Schweißkanälchen an der Ferse. Wenn das präventiv behandelt wird – Pediküre, über Nacht eincremen – dann wird die Hornhautbildung auf Dauer weniger. Das reduziert auch die Bildung von Schweißfüßen.

Was man auch riechen kann – oder eben nicht.
Genau. Auch unangenehmer Geruch lässt sich verhindern. Beispielsweise mit einem Puder, was die Schweißbildung vermindert. Man kann sich auch einfach ein paar Socken zum Wechseln einstecken und sollte vor allem auf die richtigen Schuhe achten. Kunststoff ist ein Förderer von Schweißfüßen.

Plädieren Sie generell für mehr Flip-Flops im Sommer?

Wenn es einem erlaubt ist, die auch nicht nur in der Freizeit zu tragen, warum denn nicht? Je mehr Luft die Füße bekommt, desto besser. Die Dinger sind doch immer eingesperrt (lacht).

Und der gänzliche Verzicht auf Schuhe? Wie stehen Sie zum Barfußgehen?
Barfuß durch die Stadt gehen würde ich nicht empfehlen. Generell ist aber nichts dagegen einzuwenden, gerade auch am Strand, das ist gut für die Hornhaut. Aber bitte schön nicht in der Stadt, das ist schon aus hygienischen Gründen nicht empfehlenswert – da ist wenigstens der Flip-Flop schon angebracht.

Aber nur wenn der Fuß gepflegt ist.
Ganz genau.
Interview: Dominik Laska.

AKTUELLES IN KÜRZE

Streetball-Anlage wird verlegt

Anwohner hatten sich in den vergangenen Wochen immer wieder wegen Lärmbelästigung beschwert – jetzt wird die Basketballanlage an der Megerlestraße (Untermenzing) verlegt. „Der neue Platz wird weiter nordwestlich in Richtung Von-Kahr-Straße entstehen“, kündigte Gabriele Hartdegen (CSU) an. Dort sei der Abstand zu den Wohnhäusern groß genug. Außerdem werde ein Fließbelag für Geräuschdämmung sorgen. Der Bau des Platzes beginnt im Juni. Auf dem Areal der alten Anlagen kann in Zukunft Tischtennis und Badminton gespielt werden. gub

Riem: Radtour mit Gilles Vexlard

Die Grünen laden zur Radtour mit dem französischen Landschaftsarchitekten Gilles Vexlard durch „seinen Park“ ein. Am Samstag, 20. Mai, startet die Tour, an der auch der Truderinger Stadtrat Herbert Danner und Bundestagskandidatin Margarete Bause teilnehmen, um 14 Uhr am Tribünen-Kopfbau. Zunächst geht's Richtung Riemer See und Rodelhügel, anschließend über das Aktivitätenband in den Westteil des Parks. Dort wird Vexlard sein Parkkonzept mit dem letzten Abschnitt um den Riemer Friedhof erläutern. Die Radtour findet bei jedem Wetter statt. ick

Mit Fäusten gegen den Kopf geschlagen

Zwei Auseinandersetzungen zwischen Reisenden hielten am Donnerstag die Bundespolizei auf Trab. Gegen 1.30 Uhr schlugen sich zwei befreundete Männer (27, 29) an einem Bahnsteig am Ostbahnhof mit den Fäusten mehrmals gegenseitig gegen den Kopf. Sie gingen zu Boden und setzten ihre Rangelei dort fort. Dann stiegen sie in eine S-Bahn und prügeln sich weiter. Mitarbeiter der Bahn gingen dazwischen. Gegen 13 Uhr kam es bei einer Fahrkartenkontrolle in einer S1 auf Höhe Laim zu einer Rangelei zwischen Kontrolleuren und einem 18-jährigen Somalier, der keinen Fahrschein hatte. Die Bundespolizei ermittelt. weg

Förderprogramme für Begrünung

Das Baureferat führt im „Neuhauser Trafo“ einen Informationsabend zu den städtischen Förderprogrammen Innenhof-, Dach- und Fassadenbegrünung durch. Die Veranstaltung am Mittwoch, 24. Mai (ab 19 Uhr, Nymphenburger Straße 171a) richtet sich in erster Linie an Bürger Neuhausens, Interessierte aus anderen Stadtbezirken sind auch willkommen. Vorgestellt werden die Programme und Projekte, die in den vergangenen Jahren realisiert wurden. Eine weitere Veranstaltung zu dem Thema findet dann am Donnerstag, 29. Juni statt. Beginn ist ab 19 Uhr im Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt in der Gabelsbergerstraße 55a. Detaillierte Informationen zu den Förderprogrammen gibt es auch im Internet unter www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/baureferat. Dort ist es in der Rubrik „Private Begrünungsmaßnahmen“ zu finden. inc

Warten aufs neue Kulturzentrum

Den Perlachern dauert die Realisierung des futuristisch anmutenden Baus viel zu lange – Stadt sucht Investor

VON CARMEN ICK-DIETL

Auch wenn auf dem Hanns-Seidel-Platz vergangene Woche Spatenstich gefeiert wurde: Letztendlich geht es da nur um die geplanten Wohnungsbauten. Die Bürger allerdings sind sehr viel mehr an der Realisierung des Kultur-Bürgerzentrums interessiert, das wurde auf der Bürgerversammlung in Perlach am Donnerstagabend in der Mensa des Schulzentrums Quiddestraße deutlich. „Wie lange sollen wir noch auf den Bau warten?“, fragte der Neuperlacher Ulrich Hönhberg bei Bürgermeisterin Christine Strobl (SPD) nach, die die Versammlung leitete.

Der Bezirksausschuss-Vorsitzende Thomas Kauer (CSU) hatte zuvor erklärt, der „zentrale Parkplatz Neuperlachens“ werde nun Zug um Zug aufgelöst. Man hoffe, dass dabei nach 50 Jahren endlich auch das Kultur-Bürgerhaus entstehen werde. Die Stadt habe mitgeteilt, an der Investorenlösung werde gearbeitet, sagte Kauer. „Bau-technisch und baurechtlich ist es offenbar an der ein oder anderen Stelle noch ein bisschen heikel.“ Als Baubeginn



Das Bürgerzentrum, entworfen von Architekt Roman Delugan aus Wien, soll dem Hanns-Seidel-Platz ein neues Gesicht geben, im Hintergrund das integrierte Hochhaus an der Thomas-Dehler-Straße. SIMULATION: DELUGAN MEISSL ARCHITECTS MIT HELMUT WIMMER UND PARTNER

sei derzeit Ende 2020 geplant. Etwas spät, fand Hönhberg. „Dann ist die Wohnbebauung weitgehend fertig und die Baustelle könnte sich störend auswirken.“ Zudem frage er sich, ob ein Neuperlacher Kultur-Bürgerzentrum überhaupt für einen Investor von Interesse sei. „Warum geht man für eine öffentliche Ein-

richtung auf die Suche nach einem privaten Investor? Was spricht dagegen, dass die Stadt hier selbst baut?“, fragte der Neuperlacher. Ulrich Knauer, Vorstand des Kulturträgers Pepper, erklärte, er könne an den für das Jahr 2020 angekündigten Baubeginn nicht so recht glauben. Als Indiz nannte er

den Zehn-Jahres-Vertrag, den die Stadt für Ersatzräume an der Albert-Schweitzer-Straße abgeschlossen habe. Denn das Kulturhaus Neuperlach muss zum Jahresende wegen der Bauarbeiten auf dem Hanns-Seidel-Platz abgerissen werden. Man hangle sich seit Jahrzehnten von Provisorium zu

Provisorium, schimpfte Bezirksausschuss-Chef Thomas Kauer. Als „Mahnmal für Stadtverwaltung und Politik“ möchte er gerne, dass die mit dem Graffiti-Schriftzug „Promises“ (Versprechen) bemalte Wand des Kulturhauses bis zum Baubeginn des versprochenen Festbaus stehen gelassen wird. lmb

MVG-Rad auf Erfolgskurs

Die halbe Million ist voll: Zum 500.000. Mal wurde im Mietradsystem der Münchner Verkehrsgesellschaft ein Rad ausgeliehen. Dieses startete im Herbst 2015 und besteht derzeit aus 83 Stationen und rund 1200 Fahrrädern. An allen Stationen können die Räder mithilfe einer App ausgeliehen und zurückgegeben werden. Doch nicht nur an den Stationen, sondern auch frei im öffentlich zugänglichen Raum kann man die Räder zurückgeben. Für den weiteren Ausbau sind die Weichen gestellt: Zum einen wächst die MVG Radflotte in der Stadt, wie jüngst vom Stadtrat beschlossen, in den nächsten zwei Jahren sukzessive um weitere 2000 Bikes auf 3200 Räder an. Zum anderen startet MVG Rad noch in diesem Jahr in den ersten Umlandgemeinden. Das langfristige Ziel: Mehrere tausend Räder sollen die Kunden in der Region mobiler machen – ohne Auto. Die Nutzung des MVG Rads ist ab 5 ct/Minute möglich und kostet maximal 12 Euro am Tag. Die App „MVG more“ steht im App Store und bei Google Play kostenlos zur Verfügung. Weitere Informationen unter www.mvg.de/rad lmb