



E - B O O K

*FUßPFLEGE ZU HAUSE:
DIE 8 HÄUFIGSTEN FEHLER,
DIE DU
VERMEIDEN SOLLTEST*

LENA WEICHEL

ÜBER MICH

Mein Name ist Lena Weichelt.

Ich bin Kosmetikexpertin und Deine erste Hilfe, wenn es darum geht, Dir zu helfen, dich schön zu fühlen.

Du kannst von meiner mehr als 10-jährigen Erfahrung als staatlich geprüfte Kosmetikerin, Ästhetik Therapeutin und Fachfußpflegerin profitieren.

Seit mehr als 8 Jahren führe ich erfolgreich zwei Kosmetikstudios.

Mein Fachwissen und meine Begeisterung für diesen Beruf möchte ich mit vollem Einsatz an Frauen und Männer weitergeben, deswegen habe ich für Dich E-Book geschrieben.

In diesem E-Book lernst Du, worauf Du achten solltest, wenn Du Fußpflege zu Hause für Dich selbst oder an Deinen Familienmitgliedern durchführst.

Mit diesen wertvollen Tipps wirst Du Deinen Mitmenschen helfen.

Viel Spaß beim Umsetzen!



KONTAKT

E-Mail :
[info@kosmetik-
weichelt.de](mailto:info@kosmetikweichelt.de)

Website :
[www.youaccess.net/
kosmetik-akademie/](http://www.youaccess.net/kosmetik-akademie/)

Instagram :
[@kosmetikweichelt](https://www.instagram.com/kosmetikweichelt)

Facebook:
[StudioLenaWeichelt](https://www.facebook.com/StudioLenaWeichelt)



Wenn Du Fußpflege
an Deinen
Familienmitgliedern
und Freunden selbst
machen möchtest,
solltest Du auf
Folgendes achten.

VORWORT

Wusstest Du, dass wir im Laufe unseres Lebens etwa vier Mal die Erde zu Fuß umkreisen?

Grund genug, unseren Füßen manchmal eine Auszeit zu gönnen und ihnen besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Um effizient zu arbeiten, Sport zu treiben oder einfach mit Spaß und guter Laune durch das Leben zu gehen, müssen die Füße einwandfrei funktionieren.

Viele Leute können selbst leider keine Fußpflege machen. Manche haben Schmerzen beim Laufen, manche können überhaupt nicht laufen, weil sie ihre zu langen, dicken Nägel stören und diese in die Haut drücken. Sie brauchen deine Hilfe.

Fußpflege selbst machen zu können ist kostengünstig, individuell und nicht an Termine gebunden. Mit etwas Übung kannst Du Ergebnisse erzielen, die einer professionellen Fußpflege schon sehr nahekommen.

1. ZEIT EINPLANEN

LÖSUNG:

Es ist wichtig für die Fußpflege mindestens eine Stunde Zeit einzuplanen, wenn Du möchtest, dass es richtig gemacht wird.

In der Ruhe liegt die Kraft, und das Endergebnis wird sich von schneller Fußpflege wesentlich unterscheiden.



FEHLER:

KEINE GEPLANTE
ZEIT FÜR
ORDENTLICHE
FUßPFLEGE

2. KEINE FUßPFLEGE OHNE FUßBAD

LÖSUNG:

Als Erstes solltest Du ein Fußbad mit Ölen, Salzen oder schon fertigem Fußbad-Konzentrat vorbereiten.

Es ist notwendig die Füße einzuweichen, damit die Hornhaut einfacher zu entfernen ist, und die Zehennägel leichter abzuschneiden sind.

Danach die Füße ordentlich abtrocknen und anschließend desinfizieren.



FEHLER:

FUßPFLEGE OHNE
FUßBAD
DURCHFÜHREN

3. NIE TROCKENE FÜßE PEELEN

LÖSUNG:

Es ist sehr empfehlenswert nach dem Fußbad ein Fußpeeling für 2-3 Minuten durchzuführen.

Du solltest das Peeling auf die nassen Füße auftragen. Es hilft dabei, Hautschuppen und oberflächige Hornhaut leicht zu entfernen. Danach wird die Fußhaut viel sanfter und geschmeidiger.

Für trockene Füße ist das Peeling zu stark und kann die empfindliche Haut entzünden. Nach dem Peelen wasche die Füße mit Wasser und trockne sie ab.



FEHLER:

TROCKENE FÜßE PEELEN

4. NAGELHAUT NICHT SCHNEIDEN

LÖSUNG:

Bei einer professionellen Fußpflege wird auch die Nagelhaut geschnitten.

Zu Hause solltest Du aber lieber die Finger davonlassen. Denn wenn Du nicht genau weißt, was von der Haut weggeschnitten werden darf, könntest Du die Nagelhaut verletzen.

In meinem Online-Videokurs "Fußpflege zu Hause leicht gemacht" verrate ich Dir, wie Du die Nagelhaut einwandfrei ohne Verletzungen entfernen kannst.



FEHLER:

VORSICHT BEI
NAGELHAUT
ENTFERNEN



5. NÄGEL ABSCHNEIDEN

FEHLER:

1. Die Fußnägel zu lange wachsen lassen.
2. Fußnägel kreisrund abschneiden.

Wer zu viel an den Ecken entfernt, riskiert auch eingewachsene Nägel.

3. Die Ecken der Fußnägel tief ausschneiden.

Wenn Du den Fußnagel zu tief abschneidest, kann man mit schmerzhaften Entzündungen rechnen. Hier können die Bakterien in die Wunde gelangen.

SO SCHNEIDEST DU DIE NÄGEL RICHTIG

1. Weiche Nägel schneiden sich am besten. Nimm vor der Fußpflege ein Fußbad.
2. Schneide die Nägel gerade ab, sodass noch ca. 1mm von weißem Rand bleibt. Die Nägel sollten etwa mit der Zehenkuppe abschließen. Gerade so, dass noch etwas vom überstehenden Nagelvorderrand sichtbar ist.
3. Die Seiten des Nagels bleiben unangetastet.
4. Der Abstand zum Nägel abschneiden ist alle 4 bis 6 Wochen optimal.

Noch mehr Tipps zum Schneiden der Zehennägel und welche einfache Instrumente Du dazu benötigst, findest Du in meinem Online-Videokurs "Fußpflege zu Hause leicht gemacht".

6. HORNHAUT ENTFERNEN

LÖSUNG:

Viele mögen die Hornhaut an ihren Füßen nicht, eigentlich ist sie aber ein Schutzschild.

Denn die Haut auf den Ballen und Fersen wird besonders stark beim Laufen beansprucht, deshalb bildet sie eine dicke Hautschicht darüber.

Wenn Du der Haut ihren Schutz nimmst, dann kann das zu unangenehmen Reibungen führen.

Du kannst die Hornhaut bei der Fußpflege entfernen, aber bitte nicht übertreiben.



FEHLER:

ZU VIEL
HORNHAUT
ENTFERNEN



GUT ZU WISSEN

Wie entsteht Hornhaut?

Hornhaut bildet sich, wenn die Haut für längere Zeit Druck und Reibung ausgesetzt ist.

Die Ursachen für Hornhaut an den Füßen sind vor allem unbequeme oder unpassende Schuhe.

Außerdem begünstigt trockene Haut die Entstehung von Hornhaut.

7. FÜßE EINCREMEN VERGESSEN

LÖSUNG:

Das ist wohl der wichtigste Schritt bei der Fußpflege.

Das Eincremen wird aber leider oft vernachlässigt. Gerade trockene Füße neigen dazu, Risse zu bekommen.

Generell wird die Haut bei der Fußpflege sehr stark beansprucht und trocknet deshalb auch sofort aus.

Idealerweise solltest Du die Füße jeden Morgen und Abend sorgfältig eincremen. Es gibt Fußcremes, welche die Hornhautbildung hemmen und vor rissigen Fersen schützen.

Wenn du häufig mit unangenehmem Fußgeruch zu kämpfen hast, helfen Pflegemittel mit Minze oder Rosmarin.



FEHLER:

EINCREMEN
NACH DER
FUßPFLEGE
VERGESSEN



TIPP: FUßMASKE

Für ein noch besseres Hautgefühl nach der Fußpflege kannst Du eine feuchtigkeitsspendende Fußmaske auftragen. Die behandelte Person wird vom Ergebnis erstaunt sein und sich bei Dir bedanken.

Die Füße werden glatt und geschmeidig sein.

Falls Du wissen möchtest, wie das geht, verrate ich Dir das in meinem Online-Videokurs "Fußpflege zu Hause leicht gemacht".

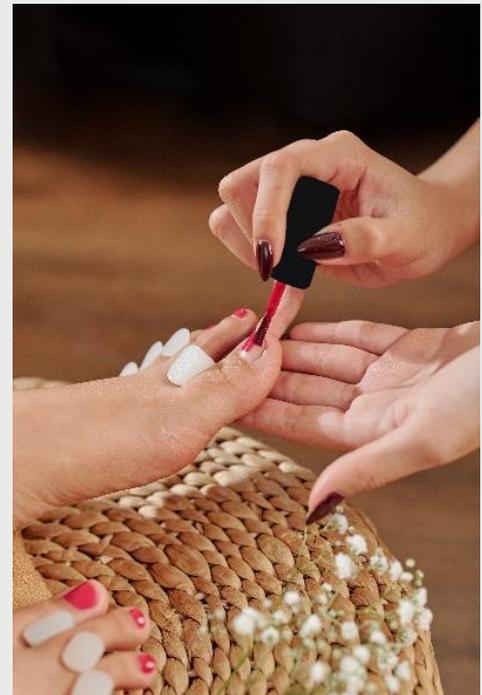
8. NÄGEL FALSCH LACKIEREN

LÖSUNG:

Deine Nägel sollten beim Lackieren immer fettfrei sein. Zur Vermeidung von unschönen, gelblichen Verfärbungen und zur Stärkung der Nägel solltest Du zunächst einen Unterlack auftragen.

Beim anschließenden Lackieren mit der gewünschten Farbe ist darauf zu achten, den ersten Pinselstrich mittig vom Nagelansatz hin zum Nagelende zu ziehen. Dann den Nagellack jeweils links und rechts nach dem gleichen Prinzip auftragen. Zum Besten Ergebnis solltest du die Farbe in zwei Schichten auftragen.

Zum Schluss sollte ein Überlack aufgetragen werden, damit die Nägel schön glänzen und die Farbe schneller trocknet. Die Farbe hält somit viel länger als ohne Überlack.



FEHLER:

LACKIEREN DER
NÄGEL FALSCH
DURCHFÜHREN

BONUS 1

TIPPS ZUM BESSEREN HORNHAUTENTFERNEN ZU HAUSE



Zitronensaft

Hornhaut an den Füßen lässt sich mit der Säure von Zitronen behandeln. Hierzu die Zitrusfrucht halbieren, die aufgeschnittene Seite auf die entsprechende Fußregion geben und etwa zehn Minuten einreiben.

Die Zitronensäure entfernt abgestorbene Hautschuppen, nach mehreren Anwendungen sind weiche Füße das Ergebnis. Anschließend die Füße mit Kokosöl eincremen.



Getrocknete Kamillenblüten

Schlage einen Esslöffel Kamillenblüten in ein Stück Leinen- oder Baumwollstoff ein. Übergieße das Päckchen mit drei Esslöffeln kochendem Wasser, lass es kurz abkühlen und drücke es dann 15 Minuten lang auf die Stelle mit der Hornhaut.

Wiederhole diesen Vorgang ein paar Mal täglich.

Nach ein paar Tagen lässt sich die Hornhaut mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile leicht entfernen.



Apfelessig

Einen ähnlichen Effekt hat Apfelessig auf verhornte Haut. Du kannst hierfür ein Fußbad mit Apfelessig vorbereiten. Hierzu etwa 100 Milliliter Apfelessig in eine Schüssel geben, die Füße hineinstellen und bis zu den Knöcheln mit lauwarmem Wasser füllen. Nach einer Viertelstunde Einwirkzeit einen Bimsstein zur Hand nehmen und die gelösten Hautschuppen damit sanft entfernen.

Die enthaltene Essigsäure hat die Eigenschaft dem Gewebe Wasser zu entziehen und wirkt damit auch geschwollenen Füßen entgegen.



Meersalz

Auch mit einem natürlichen Meersalz-Peeling lässt sich die Hornhaut leicht entfernen. Dieses wird aus je einem Esslöffel Olivenöl und Meersalz angerührt und in die betroffenen Fußstellen einmassiert. Fünf bis zehn Minuten sollte das Peeling anschließend einwirken und dann unter warmem Wasser und der Benutzung eines Bimssteines abgespült werden.



BONUS 2

DU KANNST EIN FUßBAD MIT MEERSALZ ZU HAUSE SELBER MACHEN





REZEPT

Ein Fußbad mit dem Zusatz von Totem-Meer-Salz hat einen stark reinigenden und beruhigenden Effekt auf die Haut. Bakterien und Pilze werden abgetötet, sodass ein Fußbad mit Totem-Meer-Salz sogar bei Hautinfektionen wie Fußpilz und Ekzemen helfen kann.

Außerdem kann es Juckreiz lindern und ist besonders gut für Dich geeignet, wenn du unter einer chronischen Hautkrankheit wie Neurodermitis und Schuppenflechte leidest.

Als Mischverhältnis ist empfohlen:

50 Gramm Totes Meer-Salz

auf 5 Liter Wasser

Die Temperatur des Fußbads sollte 36-38°C betragen. Damit das Salz seine Wirkung gut entfalten kann, solltest Du Deine Füße mindestens 20 Minuten darin baden.

BONUS 3

FUßPFLEGE HYGIENE





TIPPS

1. Zieh Dir täglich frische Socken an, möglichst aus Baumwolle oder anderen Naturfasern.
2. Vermeide zu enge oder reibende Schuhe, damit Hühneraugen oder Blasen gar nicht erst entstehen.
3. Barfuß laufen hat eine wohltuend massierende Wirkung auf Deine Füße und fördert die Beweglichkeit. Es ist wohl das beste Training für die Fußmuskulatur.

SO GEHT'S WEITER

Hol Dir meinen

Online-Videokurs

"Fußpflege zu Hause leicht gemacht",

um zu erfahren, wie Du Fußpflege schnell und kostensparend Deinen Familienmitgliedern und Freunden selber machen kannst.

Wie ein Profi! Wenn du Lust hast darüber mehr zu erfahren, dann folge diesem Link:

<https://youaccess.net/kosmetik-akademie/>





DAS ERWARTET DICH:

In meinem Online-Videokurs
„Fußpflege zu Hause leicht
gemacht“ findest Du:

- eine Schritt-für-Schritt
Anleitung, wie Du die
Fußpflege schnell und einfach
für Deine Familienmitglieder
und Freude machen kannst
- Raumvorbereitung
- Richtiger Ablauf einer
Fußpflege
- welche einfachen Geräte und
Instrumente Du dazu benötigst
- wie Du die Fußnägel richtig
schneidest
- wie Du schnell und einfach
Hornhaut entfernen kannst
- Hygiene, Theorie
- Fußmassage-Techniken
- und Vieles mehr



DIESER ONLINE- KURS IST IDEAL FÜR DICH, WENN DU

- Lust hast Deinen Mitmenschen und Verwandten mit Fußpflege zu helfen
- innerhalb von kürzester Zeit Fußpflege erlernen möchtest
- eine Menge Geld für Selbstrecherche von nötigen Instrumenten sparen willst
- keine Zeit für professionelle Fußpflege hast, aber dies trotzdem ordentlich lernen möchtest

Das sagen über den Kurs die Teilnehmerin

Ines Hofmann

"Ich habe den Kurs gekauft und muss sagen, dass es jeden Cent wert ist!

Lena erklärt die Durchführung der Fußpflege in einfachen Schritten, die ich super leicht verfolgen konnte.

Innerhalb von einer Woche konnte ich Fußpflege komplett selber durchführen und mein Freund war mit meinen Fähigkeiten total begeistert.

Wenn Du Deinen Freunden auch helfen möchtest, dann **kaufe unbedingt diesen Kurs!** Es lohnt sich“!



Olga Krieb

„Dieser Kurs ist einfach unglaublich! Meine Eltern sind alt und sie können nicht Fußpflege selber machen, deswegen habe ich sie immer gemacht, so gut ich konnte.

Ich bin so froh, dass ich mich für diesen Online-Kurs entschieden habe!

Jetzt kenne ich mich mit Fußpflege viel besser aus und kann diese viel schneller und einfacher machen.

Vielen Dank dafür“!

Das sagen über den Kurs die Teilnehmerin

Laura Brett

„Ich habe durch diesen Online-Kurs viel mehr gelernt, als ich erwartet habe!

Ich habe schon vieles bei Fußpflege selber ausprobiert, wusste aber immer noch nicht, wie das die Profis machen.

Ich wollte nicht viel Geld für teure Fußpflege Ausbildung ausgeben, deswegen habe ich mich für diesen Online-Kurs entschieden.

Ich war sehr froh, dass ich ihn gekauft habe. Hier konnte ich endlich lernen, wie Fußpflege tatsächlich funktioniert“!



Marie Wolff

„Ich habe schon vorher viele teure Instrumente ausprobiert und war damit nicht zufrieden.

Nach diesem Kurs weiß ich endlich, wie ich die Hornhaut ohne langen Rubbeln mit Bimsstein ganz schnell und einfach entfernen kann!

Das ist eine große Erleichterung für mich!

Ich würde jedem diesen Online-Kurs ans Herz legen.

Vielen Dank“!



Das sagen über den Kurs die Teilnehmerin

Marie Stamp

„Ich war positiv überrascht, wie einfach ich die Fußpflege zu Hause machen kann!“

Ich habe den ganzen Online-Kurs sehr schnell durchgearbeitet, weil es in vielen kleinen Schritten sehr genau erklärt ist.

Mein Freund war total begeistert, als ich an ihm Fußpflege durchgeführt habe.

Jetzt bitten meine Freunde ständig um Hilfe!

Es bringt mir Freude, denn ich mache Fußpflege gerne“.



Silvia Bramm

„Ich mache seit langer Zeit Fußpflege für meine Familienmitglieder.“

Ich benutzte dafür kein teures Nagelzangenset.

Das Problem war, dass ich früher immer wieder neue Schere kaufen musste, weil die, die ich immer gekauft habe, dünn und schnell kaputt gegangen ist oder sehr schnell stumpf geworden ist.

Mit diesem Scheren-Set von Lena kann ich endlich die Zehennägel, ohne viel Kraft aufzuwenden, schneiden und mir gelingt es damit die Nägel in die richtige Form zu bringen, ohne dass sie später entzünden.

Dankeschön für diesen Tipp“!

DANKESCHÖN!

Ich freue mich sehr, dass Du Interesse
an diesem E-Book hattest.
Gib mir bitte Feedback, ob es Dir gefallen hat!

Lena Weichelt

Wenn Du fragen hast, kontaktiere mich gerne.

Tel : 0171 2781867

E-Mail : info@kosmetik-weichelt.de

Website : <https://youaccess.net/kosmetik-akademie/>
www.kosmetik-weichelt.de
