

# SOS-Tipps für Haut und Haar

Hilfe! Sie kommen dann, wenn man sie am wenigsten braucht: fettige Haare, geschwollene Augen oder fahler Teint. Hier finden Sie hilfreiche Tipps, wie sich die ungelegenen **Problemchen** schnell und einfach beseitigen lassen.



© Deagreerz / iStock / Getty Images

**P**lötzlich schlägt sie zu, die Beautypanne. Ganz gleich ob Pickel, Blasen an den Füßen oder Nagellackkratzer – für so ziemlich jedes Malheur gibt es Hilfe. Solche kleinen Tipps, ganz gleich ob zur Vorbeugung oder

als SOS-Notnagel, können Sie Ihren Kundinnen und Kunden mit auf den Weg geben, wenn sie bei Ihnen einkaufen.

**Blasen: Vorsorge statt Nachsorge** Jeder kennt sie – drückende, enge Schuhe oder

starke Reibung, wenn man sie barfuß trägt. Um Schuhe etwas zu dehnen, bietet sich Leder-Dehn-spray aus dem Schuhfachhandel an. Das Apothekensortiment hält einiges zur Prophylaxe bereit, damit es weder zu brennenden Füßen noch zu schmerzenden Blasen kommt: So beugen Anti-Blasen-Sticks auf Silikonbasis Blasen vor. Barfuß-Spray enthält pflegende Öle sowie feine Puderpartikel. Bevor man Schuhe ohne Strümpfe trägt, werden die Füße damit eingesprüht. Kurz trocknen lassen und dann rein in den Schuh.

Alternativ bieten sich Anti-Blasen-Pflaster an, die auf die trockene Haut geklebt werden und gründlich fixiert sogar eine Dusche überstehen. Sie eignen sich auch, wenn eine Blase schon im Anmarsch oder bereits vorhanden ist. Offene Blasen sollten zunächst desinfiziert werden. Wichtig: Geschlossene Blasen niemals aufstechen, damit steigt das Infektionsrisiko! Ist das Blasenpflaster einmal aufgeklebt, zieht man es nicht selbst ab, sondern wartet, bis es sich von allein löst.

**Haaransatz dunkel oder fettig** Manchmal fehlt die Zeit für den Friseurbesuch – oder zum Haarewaschen. Zeigt sich ein deutlicher Farbansatz, lässt er sich mit farbigem Ansatzspray

kaschieren. Einen ähnlichen Effekt bewirkt, bei dunklen Haaren, Lidschatten in der passenden Farbe. Dazu einen dicken Puderpinsel leicht anfeuchten, mit dem Lidschatten benetzen und den Ansatz damit bearbeiten. So hält die Farbe bis zur nächsten Haarwäsche.

Ein fettiger Ansatz lässt sich mit Trockenshampoo kaschieren. Morgens in die Ansätze sprühen, kurz warten und durchschütteln – schon sind die Haare wieder frisch, frisierbar und erhalten eine Extraportion Volumen. Schwitzt eine Kundin im Schlaf stark, beispielsweise in den Wechseljahren, kann das Trockenshampoo auch abends vor dem Schlafengehen in die Haare eingearbeitet werden. Auch Baby- oder Gesichtspuder bieten sich dazu an. Hier ist es wichtig, diese wohl dosiert zu verwenden, damit keine weißen Stellen auf der Kopfhaut entstehen. Dazu das Puder entweder mit Hilfe einer Zahnbürste, weichen Bürste oder mit einem Mikrofasertuch in die Ansätze einarbeiten.

**Perfekt manikürte Nägel – (k)ein Problem** Damit Nägel nicht unschön verfärben, empfiehlt sich unter jedem Farblack eine Schicht Basis-Coat. Farbigen Nagellack perfekt aufzutragen ist eine Sache der Übung. Doch ein



## EINGEDAMPFT

- + Blasen und brennenden Füßen kann man mit einer Fülle an Helfern vorbeugen.
- + Pads aus Mikrofaser sind nachhaltig, lassen sich waschen und immer wieder verwenden. Zum Beispiel für die Gesichtereinigung, zum Nagellackentfernen, zum Auftragen von Lidschatten oder Puder auf dunkle oder fettige Haaransätze.
- + Augencremes und Gele aus der Apotheke bewirken auch kurzfristig wahre Wunder gegen geschwollenen Augen.
- + Pickel sollte man niemals mit den Fingern ausdrücken, besser mit einem Wattestäbchen antiseptische Tinkturen auftragen.

paar kleine Farbkleckse können immer mal auf der Haut um den Nagel landen. Dann einfach mit einem in Nagellackentferner getauchten Wattestäbchen oder einem speziellen Lackentfernerstift beseitigen. Damit Farblack glänzt und auch seine Haltbarkeit verlängert, einen Top Coat auftragen. Bis der Lack vollständig ausgehärtet ist, bedarf es einer Stunde, auch wenn er sich schon vorher trocken anfühlt. Sonst können zum Beispiel beim Öffnen einer Dose Kratzer entstehen oder beim Schlafen hinterlassen Haare und Fussel ihren Abdruck auf den Nägeln. Wer nicht so lange warten will, kann Quick-Dry-Tropfen verwenden.

Ganz gleich ob mit oder ohne Lack: Pflege ist für Nägel und Nagelhaut sehr wichtig. Dazu bieten sich Nagelhautpflegestifte, Nagelöl oder Nagelcreme an. Empfehlen Sie die Anwendung mehrmals täglich, zum Beispiel beim Anstehen in einer Schlange, vor dem Fernseher oder beim Telefonieren. Umweltfreundlich geht es mittlerweile auch in puncto Lackentfernen zu. Dazu eignen sich wiederverwendbare Mikrofaserpads in der Größe von Wattepaden. Mit Entferner benetzen und Nagellack lösen. Die Pads in der Waschmaschine reinigen, trocknen

lassen und unendlich oft wiederverwenden.

**Wie fahle Haut schnell erstrahlt** Je gezielter die Hautpflege auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt ist, desto besser. Wer dazu täglich mindestens ein- bis zwei Liter kalorienfreie Flüssigkeit wie Wasser und Kräuter- oder Früchtetee trinkt, tut schon mal einiges für eine gesunde Haut. Doch manchmal fehlt ihr einfach das gewisse Strahlen. Dazu bieten sich Highlighter und Bronzer an. Es gibt sie in neutralen, rosigen und Bronzenuancen. Damit lassen sich Partien im Gesicht, auf dem Dekolleté oder am Schlüsselbein betonen. Auch als Lidschatten bieten sich die irisierenden Schönmacher an. Damit lässt sich ein natürliches Strahlen aufs Gesicht zaubern. Ein auf die Hautbedürfnisse abgestimmtes Gesichtspeeling sowie Seren mit Retinol und Vitamin C, wie sie von einigen Herstellern von Apothekenkosmetik angeboten werden, tragen auf Dauer dazu bei, dass die Haut frisch, rosig und strahlend aussieht.

**Entspannung für geschwollene Augen** Auch gegen geschwollene Augen und müde Augenpartien haben die Hersteller

apothekenexklusiver Kosmetik einige hochwertige Produkte in petto, die schnell und dauerhaft zu einem vorzeigbaren Erfolg führen. Zur Not helfen auch zwei Beutel grüner oder auch schwarzer Tee. Hier bieten sich Produkte in pharmazeutischer Qualität an. Dazu zwei Beutel aufkochen und abkühlen lassen. Dann jeweils einen Beutel auf ein geschlossenes Auge legen und fünf Minuten einwirken lassen. Alternativ eignen sich dazu kalte Bio-Gurkenscheiben oder spezielle Kühlpads. Tränen Augen sehr stark oder jahreszeitlich bedingt häufig, empfehlen Sie befeuchtende oder gegebenenfalls antiallergische Augentropfen, die regelmäßig angewandt effektive Hilfe bieten. Raten Sie Ihren Kundinnen und

Kunden, bei der PC-Arbeit mindestens ein- bis zweimal pro Stunde ihre Augen in die Ferne schweifen lassen, bewusst öfter zu blinzeln und Nullen oder Achten mit den Augen zu rollen. Auch das entspannt sie.

### Und wenn ein Pickel naht ...

Dann bieten sich antiseptische Tinkturen an. So schwer es auch ist: Die Pickel und Mitesser nicht mit den Fingern ausdrücken, das verschlimmert sie meist noch und kann zu Entzündungen führen. Um das lästige Übel zu kaschieren, eignen sich entsprechende Concealer oder Camouflage. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin*

Anzeige

## Für gesunde Gelenke!

**Mit Vitamin C!**

**NEU** Mobiakut®  
Glucosamin & Hyaluron  
Gelenk-Kapseln  
für die Gelenk- und Knorpelfunktion

Mobiforte®  
für Knorpel und Gelenke  
3-Monatsdosis  
500 Gramm  
Nahrungsergänzungsmittel

- mit Glucosaminsulfat, Hyaluronsäure, Mangan und Vitaminen  
90 Kapseln: PZN 17828890
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und Knorpel bei.
- mit besonders gut verfügbarem Collagen-Hydrolysat  
300 g-Dose: PZN 04303921  
900 g-Dose: PZN 03866160

[mobiforte.de](http://mobiforte.de)

**Twardy**  
apothekenexklusiv