

Tipps für eine entspannende Maniküre

Wellness und Pflege sind wahre Seelenschmeichler in stressigen Phasen. Doch häufig reicht die Zeit nicht aus, um sich eine wohltuende Massage oder einen ausgiebigen Tag im Spa zu gönnen. Doch eine kurze Handmassage oder eine pflegende Maniküre bieten oft schon den erholsamen Moment zum Entspannen und Durchatmen. MEINE VITALITÄT gibt Ihnen Tipps für schöne Hände und eine kurze Entspannungspause im hektischen Alltag.

08.04.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Hände sind die Visitenkarte eines Menschen. Umso wichtiger ist es, seine Hände ab und an mit einer pflegenden Maniküre zu verwöhnen, damit sie weiterhin gesund und natürlich schön aussehen. Etwa eine halbe Stunde pro Woche sollte man sich für eine intensive Maniküre zuhause Zeit nehmen.

Zur Vorbereitung Zu Beginn werden die Nägel vorbereitet. Dazu müssen Nagellackreste sorgfältig entfernt werden. Achten Sie darauf, dass der Nagellackentferner nicht auf Aceton-Basis ist, sonst greift das Aceton den Nagel an und macht ihn trocken, spröde und brüchig. Doch generell sollte Nagellackentferner immer sparsam eingesetzt werden. Am besten gibt man nur wenige Tropfen auf einen Wattepad. Das verhindert auch, dass die Nagelhaut mit dem Nagellackentferner in Kontakt kommt und er sie unnötig reizt.

Formschöne Nägel Danach werden die Nägel mit der Feile in Form gebracht. Wichtig ist, dass Sie immer nur in eine Richtung vom Rand zur Nagelmitte hin feilen. Am besten eignen sich Feilen aus Sandblatt oder Porzellan, da sie schonender zum Nagel sind. Gleichzeitig können die Nägel mit der Feile besonders schonend gekürzt werden. Beim Schneiden oder Knipsen wird dagegen häufig die oberste Nagelschicht verletzt, was dazu führen kann, dass die Nägel ausfransen und brüchig werden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/682>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ein Peeling bringt die Haut zum Strahlen Ein Peeling von den Fingerspitzen bis zu den Ellenbogen reinigt und entfernt abgestorbene Hautschüppchen. Massieren Sie das Handpeeling einige Minuten in kreisenden Bewegungen ein. Dadurch wird die Durchblutung angekurbelt und die natürliche Regeneration der Haut wird reaktiviert.

Das macht die Haut einmalig weich und bringt sie wieder zum Strahlen.

Entspannung im Handbad Für die richtige Entspannung sorgt ein pflegendes Bad für Nägel und Hände. Füllen Sie dazu einfach eine Schüssel mit warmem Wasser und geben Sie einige Tropfen Olivenöl oder ein wenig Buttermilch hinzu. Massieren Sie während dem Handbad immer wieder sanft Ihre Nägel, das Nagelbett, die Finger sowie die Handinnen- und Handaußenseiten. Das nährt die Haut und schützt insbesondere die dünne und empfindliche Haut rund um die Nägel. Nach fünf Minuten werden die Hände aus dem Bad genommen und nur sanft abgetupft, damit möglichst viele pflegende Substanzen auf der Haut bleiben.

Lästige Nagelhaut entfernen - aber bitte behutsam Nach dem Bad ist die Nagelhaut besonders weich und elastisch, so dass überschüssige Haut ganz einfach entfernt werden kann. Dabei ist es wichtig, behutsam vorzugehen, damit die Nagelhaut nicht einreißt. Zudem darf die überschüssige Haut niemals abgeschnitten werden, da sich sonst schmerzhaft Entzündungen bilden können. Nehmen Sie am besten einen Nagelhautschieber oder ein Rosenholzstäbchen und schieben Sie die überschüssige Nagelhaut einfach nur sanft zurück.

Strapazen vergessen machen Im Anschluss werden Finger, Hände und Unterarme mit einer reichhaltigen Handcreme ausgiebig massiert. Es lohnt sich, eine Handcreme zu wählen, die auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist. Da die Haut sehr dünn ist, ist die optimale Pflege im Winter besonders wichtig. Zudem sind Finger und Hände tagtäglich beansprucht und müssen häufig auch starken Strapazen standhalten. Eine Massage für Haut und Gelenke wirkt deshalb bereits an den Händen äußerst wohltuend und entspannend.

Der letzte Schliff Zum Schluss kommt Farbe ins Spiel. Dabei ist der Unterlack auf dem Nagel besonders wichtig. Zum einen schützt er den Nagel vor unschönen Verfärbungen, gleichzeitig wird die Farbe so besonders gleichmäßig und schön. Bei hellen Farben genügt meist schon ein Anstrich, bei knalligen und dunklen Farbtönen benötigen Sie dagegen zwei Schichten für ein besonders intensives Ergebnis. Nachdem alle Farbschichten getrocknet sind, bekommt der Nagel noch einen Überlack, damit das Ergebnis möglichst lange hält.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/682>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

**Fazit: Eine Maniküre wirkt wahre Wunder und bietet eine kurze Pause vom Alltagsstress. **

Weitere Informationen:

Mehr zum Thema Aussehen lesen Sie hier.