

Tipps für eine perfekte Maniküre

Wenn man sich überlegt, welchen Herausforderungen unsere Hände ein Leben lang ausgesetzt sind, ist es bemerkenswert, dass sie oftmals bis ins hohe Alter noch so vorzeigbar sind. Brüchige Nägel, ungepflegte Nagelhaut und spröde Optik – das Ergebnis von Geschirrspül-Arien, Putzattacken und ständigem Händewaschen. Doch wie schaffen Sie es zu Hause, ohne teuren Termin zur Maniküre, perfekt vorzeigbare weiche Hände und schöne feste Nägel zu zaubern?

04.06.2017 - von Natalie Fischer

Die Vorbereitung 1.) Neben dem Waschbecken steht am besten ab sofort eine Handlotion (die Lotion ist leichter als die Creme und verführt Sie, sie häufiger anzuwenden, weil Sie das schnell einziehende Gefühl genießen werden). Denn mit jedem Wasserkontakt wird der natürliche Säureschutzmantel der Haut zerstört, der sich nur mühsam über den Tag wieder aufbaut. Keime, Wind und Wetter haben so ein leichtes Spiel, ihre Spuren zu hinterlassen.

2.) Tragen Sie bei jeglichen Haushaltstätigkeiten, die Sie mit Wasser in Berührung kommen lassen, Handschuhe. Wie häufig höre ich: „Würde ich ja gern, aber mit diesen groben Dingen habe ich kein Gefühl und finde es nur anstrengend.“ Organisieren Sie sich aus der Apotheke einen 50er Pack Latex(freie) Einmalhandschuh in ihrer jeweiligen Größe. Sie werden begeistert sein, der Lappen liegt perfekt in der Hand und Ihre Hände werden ideal geschont.

3.) Egal welches Wetter draußen ist und in welchem Alter Sie sind. Ihre Handpflege hat ab heute am besten einen Lichtschutzfaktor und wenn Sie es wirklich ideal machen möchten, achten Sie auf Kennzeichnungen, wonach die Handpflege bereits kleine Altersflecken schonend aufhellt. Denn nur ebenmäßige Hände ohne Flecken wirken jünger und attraktiver

4.) Tragen Sie Handschuhe bei einer Temperatur unter 6 Grad. Kälte und Wind machen die Haut

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1111>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

anfällig, rissig und lösen so letzte Feuchtigkeitsreserven, die sie dringend benötigen.

5.) Jedes Mal, wenn sie beim Kochen Salz verwenden, nehmen Sie den Rest der „Prise“ auf die angefeuchteten Fingerspitzen und genießen ein Peeling, das die Nagelplatte durchblutet und leichte Verhornungen entfernt.

Die Profi-Maniküre für zu Hause Was Sie benötigen:

- Salatschälchen mit warmem Wasser mit einem Spritzer Lieblingsbodywash
- Nagelzange. Ich empfehle jeder Frau diese Anschaffung, die einmalig im Leben ist und über die Apotheke bezogen wird. Lassen Sie sich zeigen, wie sie verwendet wird, und Sie sind für immer autark!
- Glasnagelfeile, mein Tipp: hier spielt der Preis doch eine Rolle. Entscheiden Sie sich für das hochwertigere Modell und Sie haben sprichwörtlich die nächsten 10 Jahre mindestens Freude daran. Modelle unter 5 € sind oftmals innerhalb eines Jahres so abgefeilt, dass die Freude ausbleibt.
- Nagelhautentferner, offen gestanden : irgendeiner.
- Pferdefüßchen, aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt . Ob Sie Holz oder Kunststoff benutzen, bleibt Ihnen überlassen, anschließende Desinfektion mit Desinfektionsspray mögen beide.
- Körperpeeling (am liebsten eines, das in Öl eingelagert ist)
- Nagelöl – auch hier gilt, es gibt fantastische hochwertige Nagelöle – und auch günstige..
- Unterlack
- Farblack
- Überlack

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1111>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

- Handcreme Ihrer Wahl

Schritt 1 Sie feilen Ihre Hände in die gewünschte Form, aktuell sind lange spitze Nägel in. Achten Sie auf Ihre Fingerform und lassen sich nicht von Trends verrückt machen. Haben Sie kräftige, große Hände, überlegen Sie nochmal, ob die durch lange, spitze Nägel betont werden müssten. Auch Ladies mit breiten Nägeln steht eher ein kurzer, oval gefeilter Nagel etwas besser.

Schritt 2 Nachdem Sie die Nägel mit der Glasfeile in Form gebracht haben, tragen Sie auf dem gesamten Nagelpfalz den Nagelhautentferner auf. Ca. 2 Minuten einwirken lassen und dann die Hände in das Handbad geben. Nach weiteren 2 Minuten wird die Nagelhaut weich und willig sein, sich zurück zu ziehen.

Spülen Sie die Hände nun gründlich von den Rückständen des Nagelhautentferners ab und entfernen schon durch das sanfte Abrubbeln mit einem Handtuch die Nagelhaut oder schieben sie mit dem Pferdefüßchen zurück. Lassen Sie mich zum Ammenmärchen, wonach die Nagelhaut nicht geschnitten werden darf, folgendes sagen: Wenn Sie eine eingerissene, überstehende Nagelhaut haben, die sich immer höher schiebt, und Sie bereits zwei Seidenblusen und drei Strumpfhosen ruiniert haben, dann hören Sie auf, Märchen zu hören. Nehmen Sie die Nagelhautzange vorsichtig in die Hand und schneiden so wenig wie möglich und soviel wie nötig ab!

Sie peelen nun die Hände und die Nägel hingebungsvoll. Denken Sie an das Handgelenk und verwöhnen jeden einzelnen Nagel. Spülen Sie das Peeling ab und genießen den Moment seidiger zarter Hände. Nehmen Sie das Nagelöl zur Hand und geben es sparsam auf die Nagelplatte und die Nagelpfalz (das darf man bitte auch regelmäßig tun, wenn man lackierte Nägel hat).

Versuchen Sie es zu schaffen, fünf Minuten zu meditieren und geben dem Öl die Chance zu wirken. Sollten Sie keinen Lack tragen, schnappen Sie sich die Handcreme, massieren Ihre Hände und Sie sind fertig.

Für alle Lack-Ladies geht es weiter Nehmen Sie den Farblack in die Hand und drehen ihn in der warmen Händfläche hin und her. Bitte schütteln Sie Ihren Lack nie! Die entstehenden Luftbläschen ärgern Sie nachhaltig beim Lackieren. Wenn der Lack etwas schwerfälliger wird,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1111>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

geben Sie einfach einen Tropfen Nagellackentferner hinein und das Problem ist mittelfristig gelöst.

Nun nehmen Sie ein mit Wasser oder Gesichtswasser getränktes Wattepad und entfetten Ihre Nägel gründlich! Dieser Schritt ist enorm wichtig, sodass der Lack haftet! Danach tragen Sie in jedem Fall **Unterlack** auf. Das gilt auch, wenn Sie hellen Farblack tragen. Die Nagelplatte ist so nicht nur von Verfärbungen geschützt, sondern auch gleichzeitig eine perfekte, rillenfreie Unterlage.

Sollten Sie doch zu Verfärbungen neigen, schneiden Sie eine Zitrone auf und reiben die Nägel im Fruchtfleisch sauber – anschließend noch ein Peeling und es kann weiter gehen.

Lassen Sie den dünn aufgetragenen Unterlack 3 Minuten trocknen. Danach nehmen Sie den **Farblack** zur Hand und lackieren 2 Schichten (egal welche Farbe). Der Ton wirkt in jedem Fall in sich geschlossener, gedeckter und attraktiver. Berücksichtigen Sie auch hier wieder Ihre Nagelform. Haben Sie breite Nägel – dann füllen Sie rechts und links den Lack nicht ganz aus, sondern lassen einen eleganten minimalen Abstand.

Warten Sie 5 Minuten und tragen dann den **Überlack** auf. Warten Sie weitere 30 Minuten, bis der Lack durchgetrocknet ist. Der Zeitraum ist um wenige Minuten zu verkürzen, wenn Sie die Hände kurz in das Eisfach legen oder zum Ende der Zeit, nach ca. 20 Minuten, eiskaltes Wasser über die Finger laufen lassen.

Fazit: Auf dem Weg zum Ziel: Für jederzeit schöne, gepflegte Hände ist diese Routine wöchentlich wünschenswert. Denken Sie daran, wenn möglich, Woche um Woche den Nägeln eine Lackpause zu gönnen. Wer möchte, greift in dieser Zeit zu aufbauenden Elixieren, die ebenso transparent attraktiv aussehen und parallel den brüchigen Nagel intensiv nähren und aufbauen.

Weitere Informationen:

Lesen Sie hier mehr zum Thema Wimpernpflege.

Erfahren Sie, wie Sommerhaar am besten gepflegt wird.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1111>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-