

„Hohe Schuhe?
Da müssen
meine Füße
durch“

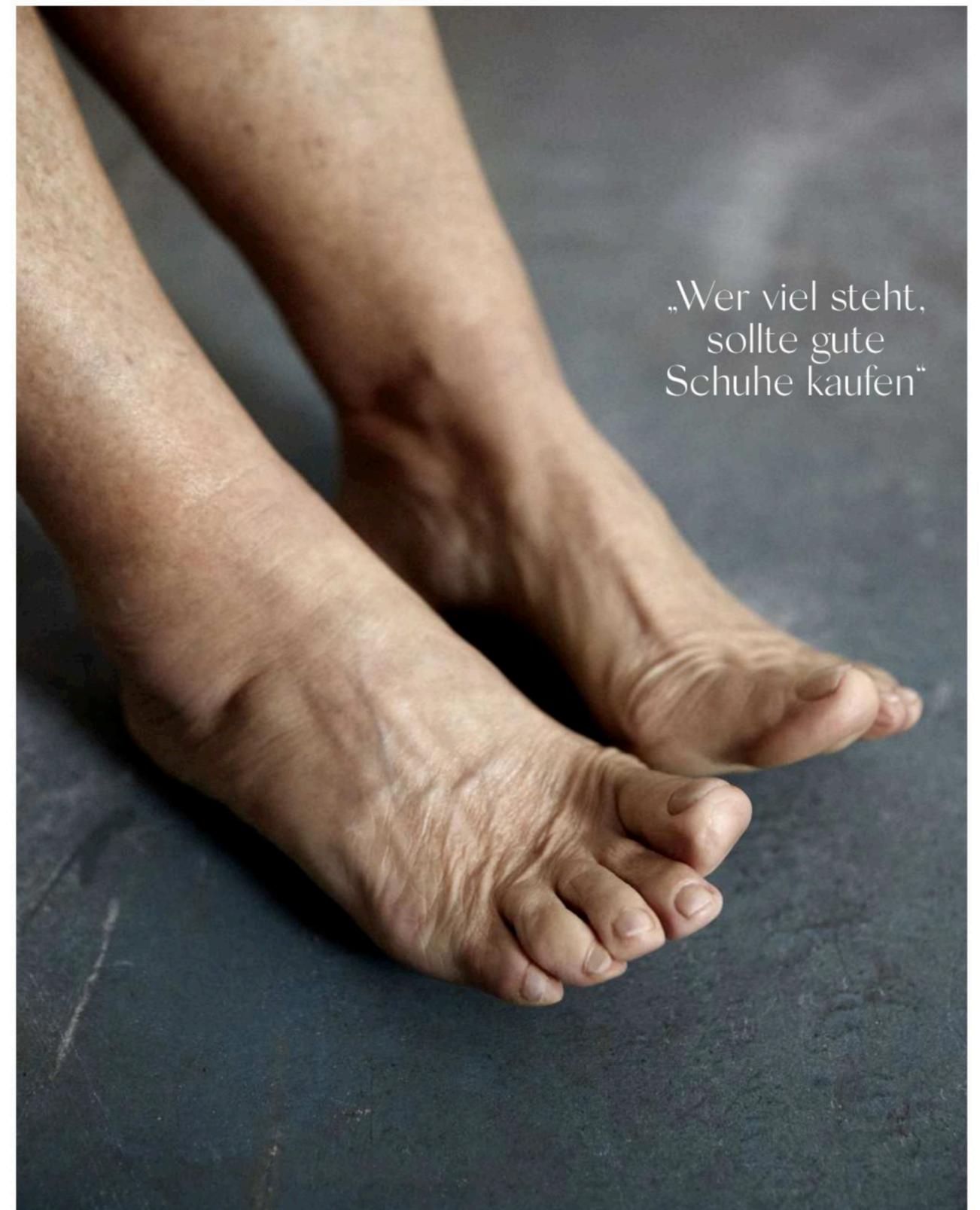
Die Yogalehrerin
Alexandra Kleiner, 42

Darauf sollte man achten: Füße sind Geschichtenerzähler. Man kann an ihnen vieles ablesen, sie sind unser Fundament und tragen uns durch das Leben. Nicht umsonst dreht sich bei der Chinesischen Medizin fast alles um den Fuß.

So bleiben Füße gesund: Ich rolle jeden Abend mit meinen Fußsohlen über einen Igelball, das lockert die Faszien.

Im Anschluss creme ich sie mit einer Mischung aus Lotion und ätherischen Ölen ein, am liebsten mit Lavendel, das hilft auch beim Einschlafen. Ab und zu trage ich hohe Schuhe – nicht gesund, aber da müssen meine Füße durch.

Das schönste Gefühl: Barfuß laufen.



„Wer viel steht,
sollte gute
Schuhe kaufen“

Die Vielsteherin
Maria De Donno, 82

Darauf sollte man achten: Ich hatte früher mit meinem Mann ein Restaurant, mein halbes Leben lang stand ich entweder hinter dem Tresen oder habe die Gäste bedient. Dabei hat mir geholfen, dass ich immer gute Schuhe gekauft habe. Ein weiches Fußbett ist essenziell, wenn man viel auf den Beinen ist.

Für die Fußpflege zu Hause: Ich massiere meine Füße täglich mit Olivenöl aus meiner Heimat Apulien – frisch, scharf und mit vielen Antioxidantien.

Das schönste Gefühl: Barfuß über Sand laufen – besser als jedes Peeling.