

Fitness

Die gute Seite des Muskelkaters Seite 46

Nagelpflege

Zeigt her eure Hände

Was Sie auch immer tun mit Ihren Händen: An vorderster Front sind die Nägel. Darunter müssen diese oft leiden. Lesen Sie deshalb unsere Tipps für gepflegte Nägel:

- vor der Pflege Lackreste entfernen
- verfärbte Nägel mit Zitronensaft reinigen
- vor der Maniküre ein Handpflegebad machen
- Nagelhäutchen sanft zurückstossen, sonst drohen Entzündungen
- Nägel feilen. Die Schere kann die Nagelstruktur schädigen.
- Brechen die Nägel leicht, Vitaminhaushalt checken lassen.
- trockene Nägel mit Nagelöl pflegen
- Unterlack beugt verfärbten Nägeln vor
- Aceton im Nagellack entzieht den Nägeln Fett und Feuchtigkeit.
- Helle Töne lassen die Nägel grösser erscheinen, dunkle kleiner.
- Beim Putzen und Abwaschen Gummihandschuhe tragen. *stef*



KATALIN VERÉB
Redaktorin

Käthi ist wieder da!

Wer diese Käthi ist? Eine Katze natürlich! Das war ja klar. Käthi gehört aber nicht mir. Sie gehört auch nicht der Kollegin, die mir das überglücklich erzählte. Diese Kollegin – nennen wir sie aus Gründen der Diskretion Ulli – ist allergisch auf Katzen und kann sehr gut ohne Tiere leben. Doch Käthi hatte es vor Jahren trotzdem geschafft, sich in ihre Wohnung zu schleichen. Und in ihr Herz. Sie gehörte den Nachbarn, war jedoch bald regelmässig Gast bei Ulli. Die Katze räkelte sich auf dem Sofa, schlief auf dem weichen Teppich und schaffte es manchmal sogar auf die Bettdecke. Die Kollegin fand sich ab mit Niesanfällen und einer tropfenden Nase. Käthi war einfach zu süss! Und dann war die Katze eines Tages verschwunden. Es folgten traurige Wochen und Monate, schliesslich wurden daraus über vier Jahre. Und jetzt ist Käthi wieder aufgetaucht! Wohlgenährt stand sie einfach vor der Türe ihrer ehemaligen Besitzer und miaute, als wäre nichts gewesen. Für alle, die ihre Katze vermissen, kann dies vielleicht ein Lichtblick sein. Es gibt auch viele Seiten im Internet, die bei der Suche helfen. Eine Auswahl finden Sie unter dieser Kolumne online. Und die Kollegin? Die niest jetzt wieder öfter und freut sich.

www.coopzeitung.ch/vereb

Nagellack

Bunt und resistent



Luana-Nagellacke sind frei von Formaldehyd-Harz und überzeugen durch ihren hohen und anhaltenden Glanz. Sie sind einfach anzuwenden, trocknen schnell und sind hart im Nehmen. Erhältlich in diversen Basis- und Trendfarben in der Import Parfumerie für

Fr. 7.90 pro Stück oder unter: www.impo.ch

Nagelöl

Es pflegt und nährt

Das Nagelöl von Dikla wird idealerweise zweimal täglich aufgetragen und hilft bei trockenen Nägeln und rissiger Nagelhaut. Das pflegende Öl wird kalt gepresst aus der Süssmandel gewonnen und enthält Vitamin E, welches vor vorzeitiger Hautalterung schützt. Erhältlich bei Coop City und in Coop-Megastores, 5 ml für Fr. 10.90.

