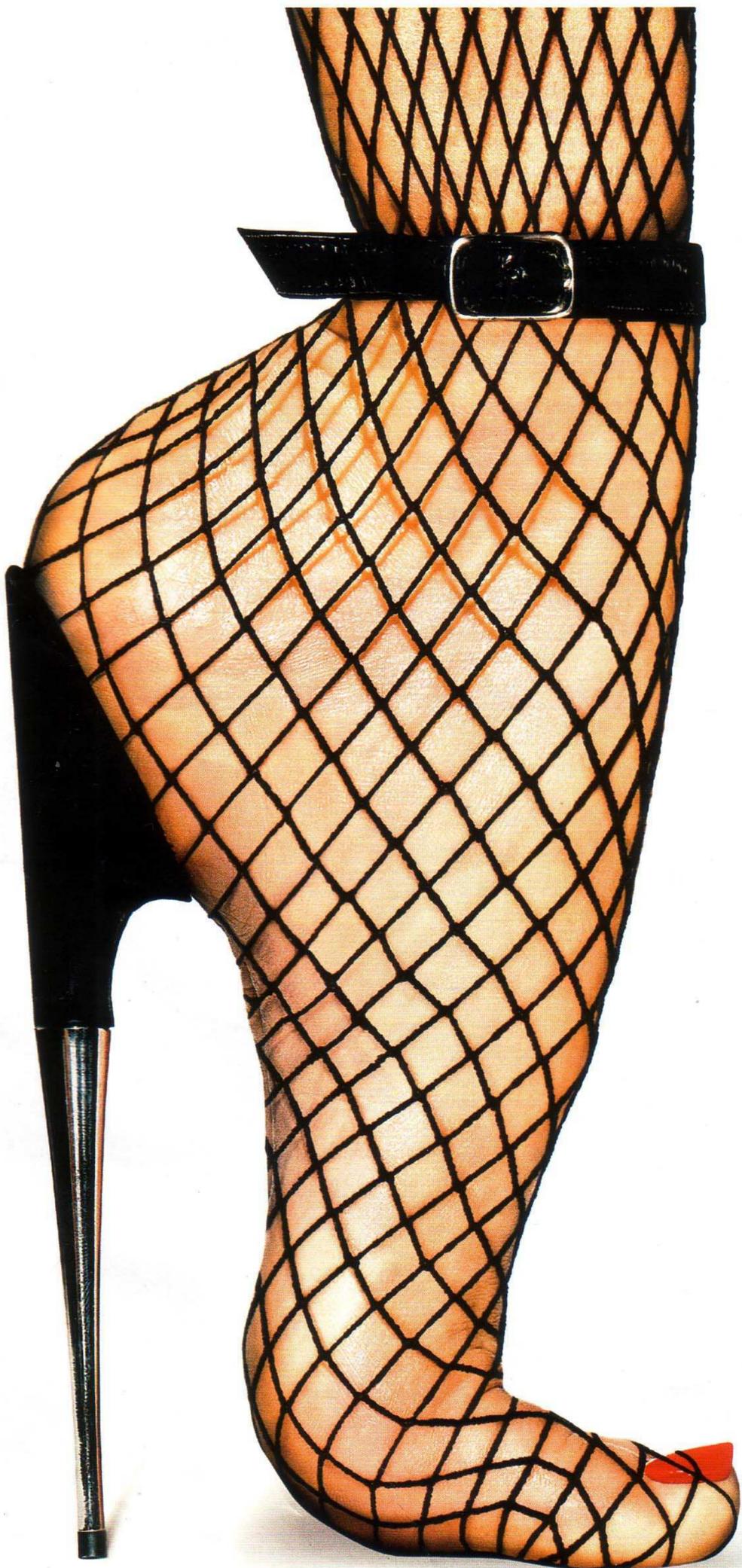


SCHÖN ODER SCHAURIG?



DAMIT DIE FÜSSE IN HIGH HEELS PERFEKT ZUR GELTUNG KOMMEN, SCHWÖRT HOLLYWOOD AUF **ÄSTHETISCHE FUSS-CHIRURGIE**. UNSERE AUTORIN HATTE EINEN TERMIN BEIM SPEZIALISTEN

Woran denken Sie, wenn Sie Ihre Füße ansehen? Einigen von Ihnen fällt wahrscheinlich ein: „Oh, ich müsste mal wieder die Nägel lackieren.“ Andere greifen zum Telefon und machen schnell einen Termin für die Fußreflexzonenmassage aus. Ich muss Ihnen sagen: Keiner von Ihnen ist up to date! Wer was auf sich hält, lässt sich nämlich heutzutage die Zehen begradigen und/oder kürzen, künstliche Nägel implantieren, Hyaluronsäure in die Ballen spritzen oder Botoxinjektionen verabreichen. In den USA sorgt die ästhetische Fuß-Chirurgie schon seit ein paar Jahren dafür, dass

der Fuß nicht nur in die, sondern auch zu den Louboutins passt. Schauspielerin Brooke Shields ließ sich für die Serie „Lipstick Jungle“ ihre Hammerzehen begradigen, Victoria Beckham droht wegen ihrer Stiletto-Sucht eine OP des dadurch entstandenen Ballenzehs. Auch in Deutschland ist der Trend angekommen. Will man „untenrum“ etwas machen lassen, fährt man am besten nach Düsseldorf. Dort hat Dr. Adrian

BODY LOVE

Wiethoff seine Praxis, der erste deutsche Spezialist für ästhetische Fuß-Chirurgie. Was genau macht so ein Mann? Wie würde er meine Füße beurteilen? Ich will es wissen – und vereinbare einen Termin.

Geschichten aus Hollywood im Kopf, wo man schon mal umgerechnet 19000 Euro für die Entfernung der Mittelfußknochen ausgibt, um problemlos in High Heels schlüpfen zu können, wo die Gurus der Zunft sogenannte Cinderella-Prozeduren entwickelt haben, um breite Füße schmal zu operieren, gehe ich den chirurgischen Gang nach Canossa, äh, Düsseldorf. Bis dato fand ich meine Füße eigentlich immer ganz okay. Es sind auf jeder Seite fünf Zehen, der große ist tatsächlich auch der größte, der kleinste schmiegt sich vielleicht ein bisschen schutzbedürftig an seinen Nachbarn. Über meine

Nägel geraten Fußpflegerinnen (mir unverständlich) beinahe in Verzückung. Und sonst? Etwas schmalere Fesseln wären vielleicht schön. Also die Frage: „Fettabsaugung?“

Dr. Wiethoff runzelt die Stirn. „Nur was für Übergewichtige, bei denen das Fett wirklich über den Schuh hängt“ – so zerstört er meinen Traum von vollendeten Fesseln. Allerdings,

GESUNDE FÜSSE TROTZ HIGH HEELS

SIE WOLLEN HOCH HINAUS? PROFITIPPS FÜR ABSATZ-TRÄGERINNEN:

1. Dr. Christian Kinast, Leiter des Orthopädie Zentrums Arabellapark München, rät: Wechseln Sie nach vier Stunden in High Heels für eine Stunde auf flache, bequeme Schuhe. Noch besser: Valinos, maßgefertigte Flip-Flops mit orthopädischem Fußbett (ca. 180 Euro, www.valinos.de).



2. Übertreiben Sie nicht: Je höher die Absätze, desto mehr müssen Vorder- und Mittelfuß aushalten. Sechs bis acht Zentimeter sind jedoch aus orthopädischer Sicht noch relativ unbedenklich.

3. Pflege wie der Hornhautbalsam „Stiletto Stick“ (Butter London, über www.whitewisp.de) macht trockene, raue Stellen zart.

4. Riemchensandalen bieten mehr Platz für die Zehen als geschlossene Heels.

5. Machen Sie täglich folgende Ausgleichsübungen, empfiehlt Experte Kinast:

A) Im Sitzen übergeschlagenen Fuß mit der gleichseitigen Hand halten, der Daumen unterstützt den Ballen, die Finger der anderen Hand beugen die Zehen Richtung Fußsohle.

B) Einen Bleistift mit den Zehen vom Boden aufheben. C) Die Kleinzehen beider Füße nach oben strecken, zugleich die Großzehe beugen, dann wechseln.

5. Massieren Sie vor jedem Tragen die Füße mit der Hand oder einem Noppenball.

6. Lauf-Lektionen: Die ehemalige Balletttänzerin Sarah Toner aus London tourt zurzeit mit ihrem High-Heel-Training durch Deutschland. In Workshops lehrt sie den perfekten Gang. Anmeldungen und Termine unter walk@wax-in-the-city.com



STILLS: CORBIS, PR

Zeigen Sie die natürliche Schönheit, die in Ihnen steckt

Juvéderm[®] ULTRA

Fragen auch Sie Ihren Arzt, wie Juvéderm[®] ULTRA Hyaluronfiller sanft Ihre Fältchen und Falten glätten kann. Mit einem sofort sichtbaren und lang anhaltenden Ergebnis.

Überzeugen Sie sich von den Ergebnissen mit Juvéderm[®] ULTRA auf www.juvedermultra.de

Für weitere Informationen fragen Sie einen Arzt für ästhetische Behandlungen. Juvéderm[®] ULTRA ist ein Medizinprodukt zur Injektion, vertrieben durch Pharm-Allergan GmbH, Ettlingen.

so der Experte, könnte man den kleinen Zeh begradigen – indem man ein Stückchen Knochen entfernt, eine Sehne kappt und für ein paar Wochen eventuell einen Metallstab zur Unterstützung hineinschiebt, der dann allerdings ein wenig herausragt. Beim intensiven Studium meiner Zehen fällt mir auf, dass auch der Rekrut neben dem Kleinen nicht optimal geradeaus schaut. Dem könnte man die gleiche OP angedeihen lassen. Gegen meine gelegentlichen Schmerzen im Fuß empfiehlt der Arzt eine Unterspritzung mit Hyaluronsäure, die allerdings rund 300 Euro pro Seite kostet und nur acht bis zwölf Monate hält. Die Alternative? „Wir entfernen einen kleinen Keil aus dem Mittelfußknochen, um den Druck vom Ballen zu nehmen.“ Röntgenbilder werden gemacht, um zu checken, wie es genau um meine Füße bestellt ist. Vielleicht kann man ja auch was mit

Botox machen? „Das Gift wird in der ästhetischen Fuß-Chirurgie nur eingesetzt, um Schweißfüße zu behandeln“, klärt Dr. Wiethoff mich auf und zeigt Bilder von Frauen, bei denen er den Eingriff vorgenommen hat. Ich blicke auf schwarze Sohlen und etwas, das wie weiße Schrunden aussieht, dabei sind das nur die Folgen des Tests mit Jod und Stärke, die anzeigen, wo gespritzt werden muss. „Man kann vieles machen“, sagt der Experte, „ich habe allerdings schon schlimmere Füße als Ihre gesehen.“

Kurz darauf lese ich etwas uncharmant in seinem Kostenvoranschlag den Befund von Krallenzehe, Achsabweichung und Metatarsalgie (Schmerzen am Mittelfuß), deren Korrektur mich insgesamt 3113,86 Euro kosten würde. Wer lässt so etwas tatsächlich machen? Die, die schon alles

gestrafft, korrigiert und modelliert haben? „Das hätte ich auch vermutet“, sagt Dr. Wiethoff, „aber es sind hauptsächlich Menschen, die sonst zufrieden mit ihrem Körper sind.“

Der Arzt bekommt auch kuriose Anfragen, etwa von Frauen, die sich einen Zeh amputieren lassen möchten, um den Fuß in schmale Schuhe zu zwingen. Oder von Damen, die ihre Zehen für den Segen einer kleineren Schuhgröße kürzen lassen wollen. Solche Operationen lehnt Dr. Wiethoff ab, er hält sie für nicht nachvollziehbar. Mir wird klar: Was nachvollziehbar ist, scheint individuell sehr unterschiedlich zu sein. Ich für meinen Teil beschließe jedenfalls, mein Geld lieber in Schuhe als in eine Fuß-OP zu investieren. *Petra Harms*

Die neuen Nagellackfarben gibt's unter www.cosmopolitan.de/nagellack

HEISSE BEACHCLUB-PARTY ZU GEWINNEN!

ANZEIGE



PANASONIC BEAUTIFUL SUMMERTIME

FEIERN SIE IHRE PERSÖNLICHE STRANDPARTY – MIT PANASONIC WIRD IHR SOMMER PERFEKT!

Sommerzeit ist Partyzeit! Deshalb lädt Panasonic Sie zur Strandparty in einen angesagten Beachclub Ihrer Wahl ein! Und das Beste: Ihre Freundinnen sind mit dabei. Damit es ein perfekter Auftritt wird, bekommen Sie vorab den Top-Epilierer ES-WD72 Wet/Dry von Panasonic zugesandt. Mit seiner patentierten Nass-/Trocken-Technologie sorgt er für eine supersanfte Epilation – auch direkt unter der Dusche. Das Ergebnis: rundum gepflegte Haut ohne lästige Härchen und sexy Ausstrahlung ist garantiert. Mit etwas Glück können Sie sich schon jetzt auf eine heiße Partynacht mit leckerem Fingerfood und Cocktails for free freuen!



Der ES-WD72 Wet/Dry ist ein echtes Multitalent und macht Sie zur Party-Queen des Sommers!

Mehr Infos zum Produkt gibt es unter www.panasonic.de

HIER GEHT'S ZUR BEACHCLUB-PARTY!

Lust auf Strandfeeling und Streichelhaut? Dann schicken Sie uns eine E-Mail und nennen Sie uns Ihren Lieblings-Beachclub in Deutschland. Mit etwas Glück können Sie genau dort bald Ihre eigene Beachparty feiern – gesponsert von Panasonic! panasonic-cosmopolitan@s-f.com Einsendeschluss ist der 18.08.2010.

Panasonic