Der Berg ruft

Fußfrisch ins Frühjahr

Im Winter zeigt sich die Bergwelt zwar nicht ganz so wirtlich. Aber viele Kunden juckt es schon jetzt, sich wieder auf die Socken zu machen. Da kommt alpine Wellness genau richtig, über die sich nicht nur Wanderlustige freuen.

Zurück zur Natur – dieses Ziel gewinnt am Markt zunehmend an Bedeutung. Inhaltsstoffe aus der Natur zu nutzen und wirkungsvoll in Produkte und Treatments einzubinden, kommt bei Kunden gut an. Warum sollten Sie also nicht auch einmal mit kraftvollen Alpenpflanzen und ihren Wirkstoffen Lust auf Fuß-Wellness machen. Ein Heublumenfußbad, eine Spezialmassage mit alpinen Kräuterstempeln und einem Bergkristall, der pure Energie liefert – schnell lässt sich für dieses bodenständige und außergewöhnliche Wohlfühlangebot ein Motto finden, das den Kunden einlädt und nicht nur Wanderer, sondern auch diejenigen berührt, die einfach ihren Seelenweg gehen wollen. Werben und locken könnten Sie z. B. mit

- Zu Fuß zu Alpen-Wellness
- Im Frühtau zu Berge
- Auszeit vom Alltag
- Wellness-Wandern für die Seele
- Natur pur mit allen Sinnen

Lassen Sie sich inspirieren, welche Bausteine Sie für das Treatment konkret nutzen können.

Alpenluft schnuppern

- Schritt 1 – Die Raumbeduftung: Ob Kunden sich bei Ihnen gut aufgehoben fühlen und wiederkommen – darüber entscheidet auch die „Duftausstattung" Ihrer Räume. Wie formulierte es einst Jean-Jacques Rousseau: „Der Duft ist der Sinn der Imagination". Das heißt: Kunden verbinden mit Gerüchen bestimmte Sehnsüchte, Vorstellungen und Erlebnisse. Achten Sie daher darauf, dass auch Sie duftmäßig in Erinnerung bleiben. Nutzen

Foto: Fotolia/Michael Neuhauß

Sie hierfür das klassische Mittel: die Duftlampe. Wählen Sie einen Alpenkräuter-Aufguss. Reine Konzentrate gibt es in unterschiedlichen Duftrichtungen – belebend, stoffwechselfördernd und atmungsaktivierend können Sie Ihren Kunden hier begegnen.

■ Schritt 2 – das Heublumen-Fußbad: Hierzu benötigen Sie ein Lavabo – eine Porzellan-Waschschüssel mit passender Kanne auf einem Metallgestell – oder alternativ einen Holzzuber. Nutzen Sie die Kanne dafür, das lauwarme Wasser über die Füße zu gießen. Als Zusatz verwenden Sie ein hochwertiges Heublumen-Ölbad mit echten Alpenheublumen-Auszügen und ätherischen Ölen. Empfehlenswert sind Produkte ohne Farb- und Konservierungsstoffe, da sonst die Behandlungsphilosophie unstimmig ist. Fügen Sie dem Wasser ein bis zwei Spritzer Ölbad zu und lassen den Kunden fünf bis sieben Minuten entspannen. Der Duft der naturreinen ätherischen Öle gelangt in die Hirnrinde und ins limbische System, dem Sitz unserer Gefühle. Es steuert das emotionale Verhalten und damit das Motivationsgefüge. Das limbische System ist darüber hinaus ein Gedächtniszentrum für emotional geladene Informationen, das rascher reagiert als das bewusste Denken. Es ermöglicht entschlossenes Handeln zum rechten Zeitpunkt; Informationen werden gefiltert und Denkprozesse verkürzt.

Wie ein Windhauch

■ Schritt 3 – Trocknungsritual: Trocknen Sie die Füße ganz sanft. Schlagen Sie hierzu ein normales Handtuch, das Sie am besten in den Naturtönen Sand, Grün oder Braun auswählen, von links und rechts um den Fuß und gehen an ihm entlang, indem Sie leicht auf die Haut drücken. Frottieren Sie nicht einfach nur ab! Schlagen Sie das Handtuch dann wieder auf, wickeln Sie eine kleine Stelle um den Zeigefinger und tupfen Sie damit ganz leicht und zart die einzelnen Zehenzwischenräume trocken.

■ Schritt 4 – Kristallklare Sache: Nachdem Sie die Basisfußpflege durchgeführt haben, sorgen Sie mit dem Bergkristall für eine besondere Form der Berührung. Legen Sie diesen zunächst ans Fußende der Liege. Dadurch erfährt der Kunde eine besondere Art der Entspannung, die von einer tiefen Ruhe begleitet ist. In der Zwischenzeit sollten Sie zwei Bergkristall-Griffel in Öl erwärmen und damit an beiden Fußsohlen eine kleine Synchronmassage durchführen. Hierbei arbeiten Sie sich mit kleinen Rechtsdrehbewegungen der großflächigeren Seite des Griffels von der Ferse hoch bis zu den Zehen und mit einer langen Ausstreichung wieder zurück zur Ferse. Sind Sie nach dreimaliger Wiederholung an den Zehen angekommen, drehen Sie den Griffel um und führen mit seiner spitzen Seite eine kleine punktuelle Massage an den Zehenrückseiten durch. Der Bergkristall, den bereits Hildegard von

Bingen in ihren Werken erwähnt hat, gilt als Symbol für Klarheit und Licht. Vom Sonnenstrahl benetzt, spiegelt er alle Farben des Regenbogens. In diesem alpinen Fuß-Special steht er für Stärke und schafft dadurch Mobilität.

■ Schritt 5 – Stempel-Kunst: Es ist eine kreative Technik, Kräuterstempel einzusetzen. Während der Kunde zugedeckt ruht und sich die Energie des Bergkristalls entfaltet, bringen Sie Ihre Stempel in einem Wärmegerät zum Dampfen. Erst prüfen Sie die Temperatur, dann folgt der Aromakreis. Hierbei führen Sie die Stempel durch gegenseitiges Andocken kreisförmig über den Nasenbereich des Kunden. Feine Kräuterdämpfe entfalten sich und stimmen den Kunden auf den nächsten Schritt ein.

■ Step 6 – wärmender Druck: Pro Bein benötigen Sie zwei Kräuterstempel. Führen Sie diese jetzt immer wieder kreisförmig zusammen. Setzen Sie sie am Innen- und Außenknöchel an und schieben Sie sich in kleinen Kreisen bis hoch zum Oberschenkel und streichen in einer Linie wieder zum Innen- und Außenknöchel zurück. Dann umranden Sie Innen- und Außenknöchel synchron, erst in einem großen Kreis, dann in vielen kleinen Kreisen. Danach aktivieren Sie den Solarplexus – und zwar im Sandwich-Verfahren: Der andere Stempel hält also am Fußrücken dagegen. Legen Sie die Stempel zur Seite und halten Sie abschließend beide Füße synchron und atmen zusammen mit dem Kunden noch einmal duftreiche Entspannung ein und negative Energie aus.

Das Beste zum Schluss

Demonstrieren Sie Ihre Kreativität und zaubern dem Kunden ein kleines alpines Kunstwerk auf seinen Nagel (siehe Kasten unten). Das Interesse wecken Sie, wenn Sie eine Nail Art-Broschüre bereithalten, in der Sie mögliche Motive in Bildern dokumentieren. Denn Verzierungen auf den Nägeln kommen nicht nur in der heißen Jahreszeit gut an. Manch Kunde will schon im Frühjahr „hoch hinaus“ auf die Berge und wünscht sich, dass Sie seine Fußnägel verschönern. Ansonsten eignet sich diese Dienstleistung auch für eine ansprechende Schaufensterdekoration, wo Sie z. B. Tips, Fotos oder Plakate zeigen. Klar, dass Sie dieses Treatment inklusive Nail Art auch als „alpines Sommerprogramm“ bewerben können.

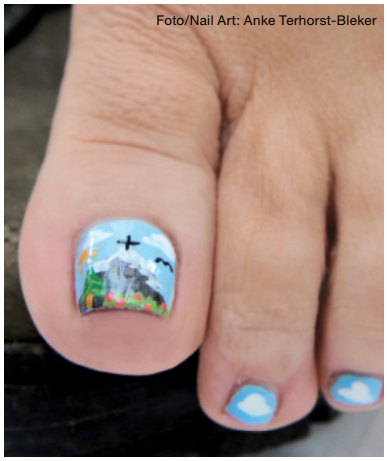
„Anton aus Tirol“ – mit Berg- und Alpenmusik können Sie dieses Special schön abrunden. Auch eine kleine Slide-Show mit Naturaufnahmen, also eine Art Mini-Kino, versetzt Ihren Kunden für eine kurze Zeit in die Berge – eine Welt der Entspannung, eine Einheit der Natur. Sie benötigen dafür Laptop und Fernseher oder Beamer.

Ernte grüner Wiesen

Alpenkräuter in Hülle und Fülle: Arnika, Eukalyptus, Latschenkiefer, Melisse, Rosmarin oder Kamille – die Bergwelt bietet noch viel mehr. Nicht von ungefähr haben Klosterapotheken bereits im Mittelalter die pflegenden Kräfte und die besondere Hautverträglichkeit dieser pflanzlichen Bergschätze genutzt und erkannt. Bei der Produktherstellung verwendet man neben Alpenkräuter-Frischauszügen auch pflanzliche Öle und Fette, naturreine ätherische Öle und Extrakte aus Alpenheublumen. Einige Wirkstoffe in der näheren Betrachtung:

■ Latschenkieferöl ist in der Alpenregion schon lange als vielseitiges Heilmittel bekannt: Inhaliert befreit es die Atemwege und lindert Schnupfen und Husten. Einreibungen lockern die Muskeln und können so bei Verspannungen helfen. Als fettreicher Balsam macht es die Fußhaut geschmeidiger und wird bei Hornhaut angewendet.

Für alle Gipfelstürmer


Foto/Nail Art: Anke Terhorst-Bleker

Auch mit Nail Art können es Füße und Zehen bis zum Gipfelkreuz schaffen. Zunächst einmal werden alle Nägel mit einem Base-Coat (Unterlack) versorgt, damit der Naturnagel nicht durch Farbpigmente geschädigt wird. Auf den Base-Coat wird ein weißer Basis-Lack aufgetragen, der die darauffolgenden Farben richtig zum Leuchten bringt. Mit Fine-Liner und Nail Art-Pen geht es dann ans Werk – Schritt für Schritt bis zum Gipfel am Großzehennagel. Die restlichen Nägel erhalten den Basislack und einen Hauch von Himmel. Wenn Sie mit einem Top-Coat versiegeln, sorgt das für eine gute Haltbarkeit. Kalkulieren Sie Ihre Preise für Nail Art individuell nach Zeitvolumen und Bedarf an Arbeitsmaterialien.

Ein Gefühl wie auf der Alm

Ausruhen auf dem Heubänkchen mit Heublumen-Tee: Nach dem Fuß-Wellness-Programm sollte der Kunde noch rund zehn Minuten verweilen können und das Berg-Feeling genießen. Besonderes „Schmankerl“: Arrangieren Sie auf einem kleinen Bänkchen frisches Heu, auf dem der Kunde seine Füße und Unterschenkel betten darf. Heu ist mehr als trockenes Gras! Auf Bergwiesen findet sich ein bunter Strauß aus Gebirgsblumen, Gräsern und Kräutern wie Arnika, Fingerkraut, Schafgarbe oder Steinklee. Die Kraft von Alpenheu ist seit über 100 Jahren bekannt und belegt. Ob als entschlackendes, entgiftendes und stoffwechselanregendes Bad oder als Heupackung – es kann z. B. bei lokalen Verspannungen im Genick, am Rücken oder an den Knien helfen. Reichen Sie Ihrem Kunden in dieser Entspannungsphase einen warmen Heublumen-Tee. Hierzu benötigen Sie 2 EL Heublumen, die Sie mit 1/4 l kaltem Wasser ansetzen, kurz sieden und 10 Minuten ziehen lassen. Nach dem Abgießen sollte man den Tee schön warm genießen. Als Alternative zum Tee bietet sich auch frisches Quellwasser oder Edelsteinwasser mit einem Bergkristall an. Auch ein klassischer Almdudler kann gut ankommen. Heublumen regen die Mikrozirkulation an, lindern Schmerzen und beugen Erkältungen vor. Kontraindiziert sind sie allerdings bei Allergikern, bei akuten Verletzungen oder auch Rheumaschüben. Achten Sie darauf.

Foto: Fotolia/jauson

■ Nachtkerzenöl besteht aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Durch den Anteil der wertvollen Gamma-Linolensäure erhöht es die Hautelastizität und verstärkt die Barrierefunktion der Haut.

■ Allantoin wird aus den Wurzeln des Beinwell hergestellt und ist ein altbewährter, multiaktiver Wirkstoff mit besonders glättenden und weich machenden Eigenschaften. Es reguliert zudem den Wasserhaushalt in der Haut.

Machen Sie mobil

Alpen-Wellness – mit diesem Programm bringen Sie sich ins Gespräch. Erweitern Sie Ihr Angebot, indem Sie etwa einmal im Monat eine kleine Wandertour organisieren und Ihre Kunden auch in Sachen Schuhwerk, Strümpfe, Rucksackgewicht und gesunde Brotzeit beraten. Praktische Tipps zur Fußbelastung bzw. Fußpositionierung bei kleinen Anhöhen machen Sie zum professionellen Wanderführer und vielleicht etabliert sich diese Aktion auch zu einer festen Einrichtung. Gehen Sie evtl. auch noch einen Schritt weiter und laden Ihre Kunden zu einem besonderen Informationsabend ein, an dem Sie z. B. aus Texten über den „Jakobsweg“ vorlesen und Schritt für Schritt Einblicke gewähren in ein außergewöhnliches Gehverhalten, das nicht mehr nur mit einem religiösen Aspekt gepaart ist. Dieser ist heute längst nicht mehr der einzige Grund, warum Menschen den langen und beschwerlichen Fußmarsch auf sich nehmen. Sie wollen eine Auszeit nehmen, zu sich selbst finden, in Ruhe in sich hinein hören, die eigenen Grenzen ausloten, sich rückbesinnen auf das Leben und wertschätzen, was man hat.

Diese Gruppe ist also geradezu prädestiniert für Ihr alpines Programm. Denn mit ihm schaffen Sie eine gute „Fuß-Basis“ für die weiterführende Bewegung, wo und wie auch immer sie konkret stattfinden mag. Steigen Sie richtig ins Marketing ein: Gestalten Sie einen schönen Flyer mit den wichtigsten Informationen zum Fuß, zu Gehverhalten, Konditionstraining, Schuhausstattung (eingelaufene und wasserfeste Schuhe), regenfester Kleidung und unerlässlichem Equipment wie das Erste Hilfe-Set, Blasenpflaster oder Präparate gegen Hühneraugen. Auch Tipps, wie man den Rucksack körperschonend trägt, und Routenempfehlung sollten nicht fehlen. Mit einer kleinen Brotzeit im Gepäck können Sie auf dieser Reise viele begeisterte „Alpiner“ finden, die Ihr Programm treu buchen werden – vor und nach einer Tour. Sie hören also: Der Berg ruft. Machen Sie sich daher auf den Weg! ■

Autorin

Ursula Maria Schneider
Die Wellness-Beraterin (IHK) und Entspannungstrainerin beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit der professionellen Fußpflege. Die Inhaberin des Drehpunkt Fuß entwickelt Konzepte für gesunde Schritte. Zudem arbeitet sie als Fachautorin.

Kontakt
ursula.maria.schneider@t-online.de