



Durch zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung und Stress kann unser Körper übersäuern. Im Gegenzug bieten dann basische Anwendungen gute Möglichkeiten. Mit ihnen machen Sie eine gute Figur.

Nicht sauer sein

Wer Säuren harmonisch ausbalancieren will, sollte die Stoffwechselprozesse des Körpers gut kennen: Wenn Schadstoffe und Säuren nicht abgebaut werden können, landen sie als Stoffwechselprodukte im Gewebe, den Gelenken oder den Organen und können zur Entstehung von Zivilisationskrankheiten führen, etwa Arthrose, Gicht oder Rheuma. Weitere sichtbare Folgen können auch Hautprobleme bis hin zu Haarausfall sein. Zudem wird die Bildung von Krampfadern, Besenreisern oder Cellulite begünstigt.

Die Haut gilt als Spiegelbild unserer Seele und des allgemeinen Gesundheitszustands unseres Organismus. Damit der Stoffwechsel gut funktioniert, muss der Körper ständig mit Vitalstoffen versorgt werden. Ebenso müssen Stoffwechselprodukte und Schadstoffe nach außen transportiert werden. Die Haut hat verschiedene Funktionen: z. B. Atmungs-, Schutz- und Immunaufgaben. Weitere wichtige Fähigkeit ist jedoch die der Körperreinigung. So kann die Haut gezielt Säuren, Gifte und Schadstoffe ausscheiden. Neben den Nieren, der Lunge und dem Darm dient sie somit als ein wichtiges Ausscheidungsorgan.

Nicht von ungefähr befinden sich auf der Körperoberfläche rund zwei Millionen Schweißdrüsen, die sich vermehrt an der Stirn, den Handflächen, Armbeugen, Kniekehlen, im Achselbereich, im Genitalbereich sowie an den Fußsohlen zeigen.

Über all diese Bereiche können Säuren und Gifte ausgeschieden werden, was mit einem unangenehmen Geruch verbunden sein kann. Auf

kleineren Flächen kann der entsprechende Abtransport zusätzlich mit Rötungen und Entzündungen einhergehen. Über die Talgdrüsen ist neben der Haut auch das Haar an Ausscheidungsprozessen beteiligt. Auf dem Haarboden finden sich rund 100 000 Talgdrüsen. Mit dem Talg fettiger Haare transportiert der Organismus Schadstoffe aus dem Körper. Über die oberste Hautschicht wird dafür auch das Wachstum der Haare oder die Bildung von Schuppen genutzt.

Basische Fußbäder

Das Fußbad ist für Sie als Profi ein bewährter Einstieg in die Fußpflege. Aber auch in der Naturheilkunde haben Fußbäder lange Tradition. Dr.

h.c. Alfred Vogel formulierte z. B. einmal: „Die Füße können als nützliche Ausscheidungsorgane und Hilfsniere betrachtet werden.“ Machen Sie sich dieses Wissen zunutze und bieten ein basisches Fußbad als Special an, das den gesamten Organismus spürbar entlastet. Es unterstützt die natürliche Ausscheidungsfunktion der Extremitäten über die Schweiß- und Talgdrüsen sinnvoll. Zu haben sind dafür unterschiedliche Basenbäder-Zusätze. Diese enthalten als Wirkstoffe teilweise Natriumhydrogencarbonat, Natriumcarbonat, Meersalz, natürliche Mineralien und manchmal sogar Edelsteine. Die Haut wird gereinigt und gepflegt, die Selbstfettung angenehm unterstützt. So lässt sich rissiger, verhornter und gereizter

Ergänzende Bürstenmassagen

Zur Anregung der Durchblutung im Gewebe, des Lymphflusses und des Stoffwechsels eignen sich Bürstenmassagen, die eine sinnvolle Begleitung im Rahmen der basischen Körperpflege darstellen. Hierbei kann sowohl nass als auch trocken gebürstet werden – wichtig ist die Richtung: Es muss in Ausscheidungsrichtung gearbeitet werden. Das bedeutet, dass immer der kürzeste Weg zu einer Hauptausscheidungsregion des Körpers zu nutzen ist. Hierzu zählen Füße, Hände, Leistengegend und Achselhöhlen. Durch die Bürstenmassage wird die Sauerstoffversorgung der Haut verbessert und die Körpersäfte können wieder besser fließen. Wenn Sie auch kosmetische Behandlungen im Portfolio haben, können Sie zusätzlich z. B. Schröpfmassagen mit basischen Wickeln kombinieren.



Foto: Fotolia/fotogestoeber

Haut vorbeugen, die Säuren werden gelöst. Mögliche Zubereitung des Fußbads: Nehmen Sie vier bis fünf Liter lauwarmes Wasser (ca. 37°C) und reichern dieses mit einem Teelöffel basisch-mineralischem Badesalz an. In den kühlen Monaten können Sie das als „Basische Entspannung für die Füße“ anbieten.

In den Sommermonaten wirken basische Fußbäder erfrischend, kühlend, abschwellend und sind gut bei müden und schweren Beine geeignet. Das Angebot könnte dann „Basische Erfrischung“ heißen und mit basischen Wickeln kombiniert werden. Gute Service-Ergänzung ist ein

warmer Kräutertee. Auch ein Mineralwasser mit einem Spritzer Zitrone oder ein Artischockensaft kann für Entsäuerung sorgen. Allerdings kann der leicht bittere Geschmack etwas gewöhnungsbedürftig sein.

Salzige Abreibung

Auch basische Peelings lassen sich gut in ein Komplett-Programm einbinden oder als Einzelbaustein anbieten. Nehmen Sie hierzu einen Teelöffel basisches Salz und reiben damit die trockene oder auch leicht angefeuchtete Fußhaut ab. Beziehen Sie hier besonders die Problemzonen

wie Ferse, Ballen, Zehenränder und Zehenzwischenbereich ein. Vorsicht ist allerdings immer bei Problempatienten mit Beschwerden geboten. Das Salz wird kreisförmig im Uhrzeigersinn eingearbeitet und dann abgespült. Besondere Sorgfalt sollte dem Zehenzwischenraum geschenkt werden, der anschließend auch gut abgetrocknet werden muss: nicht reiben, nur tupfen. Sie können die Salzkristalle auch mit Honig oder einem Aloe Vera-Gel veredeln und erst dann auf die Haut aufbringen. Halten Sie das Badesalz auf alle Fälle auch als Verkaufsprodukt bereit und geben Ihren Kunden Tipps, wie sie dieses daheim für Bäder und Peelings, z. B. auch für den ganzen Körper, anwenden können. Empfehlen Sie hier auch vitalisierende Trockenbürstungen, die für neue Energie sorgen.

Der Ausgleich von innen

Als Zusatzprodukte können Sie zur Unterstützung der basischen Verstoffwechslung und aktiven Entsäuerung spezielle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Makro- und Mikronährstoffe anbieten. Die Industrie hält hierfür z. B. fertige Lösungen bzw. Präparate bereit. Die entsprechenden Mittel können dazu beitragen, dass es zu einer optimalen Aufnahme der jeweiligen Vitalstoffe kommt. Zudem lässt sich häufig auch ein Sättigungsgefühl erzielen, das den Appetit auf Süßes deutlich reduziert. Diese Mittel werden zu jeder Mahlzeit eingenommen und kurz eingespeichelt. Bekömmlich sind sie z. B. in Gemüsesäften, Suppen oder auch Salaten. Auch in folgenden Situationen sind sie gute Begleiter:

- bei Diäten, Entschlackungs- oder Fastenkuren
- im Rahmen von Regenerationsprozessen
- in der Schwangerschaft
- für die Zielgruppe der Sportler
- zur Stärkung/Aktivierung von Haut und Haar

Unterstützende Wickel

Die Füße – unsere tragenden Elemente, die täglich Schwerstarbeit leisten – lassen sich auch mit basischen Fuß- und Beinwickeln verwöhnen. Die Wickel werden einfach in eine Speziallauge aus Wasser und einem basisch-mineralischen Badesalz gelegt und bekommen so einen alkalischen pH-Wert von 8 bis 8,5. Sie ziehen Säuren und Schadstoffe aus den übersäuerten Zwischenflüssigkeiten, Muskeln und Geweben des Körpers. Durch diesen Fließprozess werden die Talgdrüsen zur Ausscheidung angeregt, was auch eine Selbstfettung der Haut bewirkt. Durch die Wickeltechnik, die auch eine Kompression erzeugt, wird das Gewebe gestrafft; die Haut wird elastischer und glatter. Bei Krampfadern eingesetzt, lässt sich das Venensystem entlasten und stabilisieren. Und so geht es step by step: Stellen Sie für den Kunden eine kleine Badeschüssel mit lauwarmem Wasser bereit. Reichern Sie dieses



Foto: Fotolia/V. Yakobchuk

Grundkurs pH-Wert

Neutral – hiervon spricht man bei einem pH-Wert von 7. Liegt der Wert unter 7, dann ist das Milieu sauer (Säure), alles darüber ist basisch (Lauge). In einem gesunden Körper herrscht ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis. Überschüsse an Säuren werden normalerweise mit Mineralien gebunden und ausgeschieden. Unser Blut wird konstant auf einem leicht basischen pH-Niveau von rund 7,4 gehalten. Viele Menschen neigen leider dazu, ihrem Körper zu viel Säure und zu wenig Mineralien zuzuführen. Ist der Körper dann erstmal sauer, reagiert er: indem etwa Mineralien aus den Knochen oder den Zähnen gezogen werden, um die Säuren zu neutralisieren. Dann sollte man unbedingt für einen Ausgleich sorgen.



Foto: Fotolia/Schlierner

mit einer Messerspitze aus basisch-mineralischem Badesalz an. Tauchen Sie die Wickel in das Wasser ein und wringen Sie diese hinterher gut aus, sodass sie feucht sind. Legen Sie diese beim Kunden bis zum Oberschenkel an und ziehen Sie trockene Strümpfe drüber, die der Kunde von zu Hause mitgebracht hat. Alternativ können Sie auch entsprechende Sets mit basischen Strümpfen bereithalten. Denn je länger die Strümpfe auf der Haut bleiben, etwa daheim über Nacht, desto besser ist es. In Ihrer Praxis können Sie Kunden z. B. eine einstündige basische Liegekur anbieten, der ein basisches Fußbad vorausgehen kann. Im Rahmen einer Spezialkur von rund acht Wochen können hier gute Erfolge verzeichnet werden. Neben basischen Fuß- und Beinwickeln können basische Körperwickel, z. B. von Leber und Nieren, die Ausscheidung fördern und den Organismus reinigen. Eine Wohltat sind auch basische Fußmassagen. Nehmen Sie hierfür rund 25 ml eines neutralen Öls und fügen einen Teelöffel Basensalz hinzu. Bringen Sie diesen „Energimix“ mit walkenden Bewegungen auf Füße und Beine auf. Massieren Sie dabei immer in Uhrzeigerichtung. Im Rahmen einer basischen Fuß-

massage können Sie als Energiebegleiter Edelsteine nutzen, die eine stimulierende Wirkung haben. Hierfür eignen sich z. B. der Aquamarin, der Bergkristall und der Rosenquarz. Wenn Sie die Steine vor der Massage in erwärmtem Öl schwenken, werden die Stoffwechselprozesse des Körper positiv gelenkt und „Schlacken“ abtransportiert.

Kunden-Maskerade

Auch wenn Sie sich auf die Füße spezialisiert haben, können Sie Ihren Kunden während der Ruhephase eine basische Gesichtsmaske anbieten: Einfach eine Neutralmaske verwenden, Basensalz nach Anleitung mit warmem Wasser mischen und diese Lauge mit einem Schwamm oder Pinsel auf die Maske auftragen und rund 20 Minuten einwirken lassen – das regeneriert tiefenwirksam. Vergleichbar können Sie auch bei den Füßen verfahren. Tauchen Sie ein Vliestuch in die Basismischung ein, cremen Sie den Fuß vorher mit einer reichhaltigen Fußmaske ein, die Sie messerspitzendick auf dem Fuß verteilen, und legen Sie das Vlies über die Maske. Nach einer Zeit von 15 Minuten können Sie alles abnehmen und den Fuß bei Bedarf noch nachcremen.

Für entsprechende Angebote gibt es sicher eine breite Zielgruppe, die Sie z. B. mit einer kleinen Broschüre ansprechen können: Schildern Sie die Problematik kurz und präsentieren sich als Fachmann für präventive/nachsorgende Maßnahmen. Auf folgende Fragen sollten Ihre Kunden z. B. eine Antwort finden:

- Woher kommen, wie entstehen Säuren und Gifte?
- Welche Lebensmittel enthalten besonders viele Säuren? Konzeption einer Art Einkaufshilfe!
- Wie kann eine begleitende basische Ernährung aussehen?
- Welche Sportarten fördern den Abbau von „Schlacken“?
- Welche Produkte helfen der Haut, wieder ins Gleichgewicht zu kommen?
- Mit welchen Behandlungen kann man gute Erfolge erzielen?

Schnüren Sie auch Pakete mit basischen Behandlungen. Denn hier ist Regelmäßigkeit gefragt. Sinnvoll sind etwa Kurzprogramme von acht bis 12 Wochen, bei denen der Kunde ein- bis zweimal pro Woche zu Ihnen kommt und die Maßnahmen auch daheim unterstützt. Individuelles Goodie des Pakets kann z. B. ein Gutschein für eine basische Fußmaske oder ein basisches Fußpeeling sein.

Ursula Maria Schneider