



Foto: Fotolia/scphoto48

Von der Rolle

Umgarnen Sie Ihre Kunden mit Extras und wickeln sie so um den Finger bzw. Fuß. Variieren Sie dafür Großmutterns erprobte Wickeltechniken: ein Erfolgsschlager.

Wie wäre es mit Aromawickeln? Stimmen Sie das Öl zunächst auf die Tagesform des Kunden ab: Soll die Anwendung entspannen oder anregen? Geben Sie drei bis vier Tropfen des gewählten ätherischen Öls in die Aromalampe und lassen den Kunden bei einem lauwarmen Aromafußbad mit Musik ankommen (Dauer: rund fünf bis acht Minuten). Mischen Sie die ätherische Essenz mit etwas Sahne und geben es dem Wasser zu.

Nutzen Sie die Zeit des Fußbads etwa für eine kleine Nacken- oder Kopfmassage. Vermengen Sie z. B. einen Tropfen ätherisches Öl mit

einem neutralen Trägeröl und verteilen die Mischung in kreisenden Bewegungen auf den Schläfen. Wohltuend ist auch eine Nackenpackung mit einem Kirschkerneisen.

Duft und Berührung

Der erste Kontakt geht sonst über die Hände: Berühren Sie gleichzeitig beide Kunden-Hände. Massieren Sie dann mit erwärmtem Öl zuerst die herzferne Hand mit kreisenden Bewegungen. Der Druck ist bei der Aufwärtsbewegung stärker als im Ausstreichen. Halten Sie für die Fußbehandlung das ätherische Öl, zwei Handtücher, heißes Wasser und

eine Wärme-/Alufolie bereit – ebenso rund 500 Milliliter gekochtes Wasser. Falten Sie das Handtuch einmal der Länge nach und rollen es dann fest in Trichterform: Der untere Bereich ist an seiner Spitze geschlossen, oben findet sich eine leichte Öffnung. Nun geben Sie circa fünf bis sieben Tropfen des Öls in die „Tüte“ und füllen das gekochte Wasser nach. Wenn Sie diese Rolle mehrmals drücken, können sich die Feuchtigkeit und der Duft im Handtuch verteilen.

Überprüfen Sie den Wickel auf seine Temperatur, bevor Sie ihn mit der Haut in Kontakt bringen. Drücken Sie die heiße Rolle vorsichtig entlang von Waden, Fußsohlen und Fußrücken. Empfindet der Kunde die Wärme als angenehm, können Sie das Handtuch von hinten an der Achillesferse anlegen und über die Zehen und den Rist sowie über beide Knöchel schlagen und hinten damit enden. Ziehen Sie nicht zu fest, damit noch Bewegungsfreiheit bleibt. Umwickeln Sie den Fuß jetzt noch mit Folie und legen ggf. ein zweites Handtuch darüber. Lassen Sie den Wickel rund 15 Minuten einwirken. Eine leichte Fußmassage mit einer Mischung von Basis- und ätherischem Öl rundet die Anwendung ab. Sie können auch einen Beinwickel machen, indem Sie die Behandlungszone bis zum Knie hin erweitern. Vorsicht ist allerdings bei Krampfadern geboten.

Ein warmer Öl-Wickel kann auch den Abschluss einer normalen Fußpflegebehandlung bilden. Lagern Sie die Beine des Kunden entspannt hoch. Gießen Sie erwärmtes Öl mit einem dünnen Strahl aus einer Spezialflasche auf die Unterschenkel und arbeiten es mit Massagegriffen ein. Decken Sie die Beine mit Handtuch und Folie ab und lassen den Kunden noch etwas ruhen.

Wickel gelten als uralte Heilmethode und waren zu Großmutterns

Zeiten verstärkt im Einsatz. Ein Wickel besteht in der Regel aus drei Schichten. Das Innentuch ist aus Leinen: Es liegt direkt auf der Haut, wird nass (kalt oder heiß) aufgebracht. Das Zwischentuch (aus Baumwolle) sollte günstigerweise etwas breiter sein als das Decktuch aus Wolle. Letzteres hält die Kälte bzw. Wärme.

Rezepte-Vielfalt

Mit kalten Wickeln kann man Wärme entziehen, z. B. bei einer akuten Entzündung oder Fieber. Sie werden auf dem warmen Körper angewendet. Praxistipp: Fügt man Salz oder Essig zu – zwei bis drei Esslöffel pro Liter Flüssigkeit – wird die Kälte als nicht so unangenehm empfunden. Die Wickeldauer liegt zwischen 20 und 30 Minuten. Danach sollte man den Wickel erneuern.

Warme Wickel hingegen führen Energie zu, etwa bei Verkrampfungen oder Verspannungen. Sie bleiben so lange auf der Haut, bis sie abgekühlt sind und werden dann erneuert. Die Wirkung dieser Hausmittel ist vielfältig. Kunden freuen sich über Ihre Empfehlungen – einige Beispiele.

■ **Heublumenwickel:** Ein mit Heublumen gefülltes Leinensäckchen wird im Wasserdampf erhitzt, in ein Frottiertuch eingewickelt und aufgelegt. Vorsicht: Das ist sehr heiß! Einsatzgebiete: u. a. Arthrose, Verspannungen, Rückenschmerzen oder Koliken. Heublumenwickel sollte man nie auf akuten Entzündungen oder offenen Wunden anwenden.

■ **Kartoffelwickel:** Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden in ein Leinensäckchen gefüllt und zerdrückt. Da der Wassergehalt der Kartoffel hoch ist, wird dies sehr heiß und muss behutsam aufgelegt werden. Kartoffelwickel lassen sich z. B. bei Gelenkbeschwerden, Verspannungen oder Blasenproblemen nutzen. Tabu bei Krampfadern!

■ **Heilerdewickel:** Ein bis zwei Esslöffel Heilerde werden mit warmem Wasser angerührt, die Masse wird messerrückendick aufgetragen, mit Folie abgedeckt und mit einem Wolltuch eingepackt. Das hilft etwa bei rheumatischen Beschwerden, Prellungen oder Stauchungen.

■ **Ingwerwickel:** Vermischen Sie zwei Teelöffel Ingwer-Pulver mit einem halben Liter heißem Wasser. Tränken Sie ein Kompressentuch darin, wringen es leicht aus und legen es auf die Haut. Einsatzgebiete: z. B. allgemeine Erkältungen, Husten, Asthma oder zur Stärkung des Immunsystems. Ingwerwickel sollte man nicht bei Schwangeren und älteren Personen anwenden, nicht am

Kopf, am Herz, an entzündeten Stellen oder bei Fieber.

■ **Senfwickel:** Ein Esslöffel Senfmehl wird mit einem Liter heißem Wasser angerührt. Das Leinentuch wird angefeuchtet, leicht ausgewrungen und aufgelegt. Nach rund 15 Minuten kann die Haut mit einem Öl leicht einbalsamiert werden. Geeignet: z. B. bei Bronchitis oder Bandscheibenproblemen. Kontraindikation: akut entzündliche Prozesse.

■ **Quarkwickel:** Herkömmlicher Speisequark wird dick auf ein Leinentuch aufgetragen. Wenn der Quark trocken ist, wird der Wickel erneuert. Quark hat eine kühlende Wirkung. Einsatzgebiete: alle Arten von Entzündungen. *Ursula Maria Schneider*

Erholsame Erfrischungspause

Kühle Wickel für heiße Sommertage – mit diesem Angebot können Sie in den kommenden Monaten punkten. Denn Schwüle, Hitze, unbequemes Schuhwerk und zu wenig Bewegung lassen die Füße und Beine Ihrer Kunden leicht anschwellen.

Step 1: Legen Sie für jedes Bein eine elastische Binde bereit. Tauchen Sie diese in kaltes, mit einigen Tropfen Pfefferminzöl angereichertes Wasser.

Step 2: Tragen Sie auf den Fuß-Beinbereich ein Menthol-haltiges Pflegeprodukt auf – dünn und beinaufwärts, z. B. Eisgel.

Step 3: Wringen Sie die Binden gut aus und wickeln Sie diese locker um die Fuß-/Beinpartie: ausgehend vom Vorfuß bis hoch zum Gesäß – oder auch nur Teilabschnitte des Beins.

Step 4: Die Wickel bleiben rund 30 Minuten auf der Haut und werden dann wieder abgenommen.

