



Gebürstet & gewickelt

Wohlduftende Kombi-Treatments mit Peelings, Bürsten und Wickeln sind eine Wohltat für die Füße Ihrer Kunden. Wäre das nicht auch mal eine Option für Ihre Praxis?

Ein Fußbad ist nach wie vor der perfekte Einstieg in jede Fußpflege. Je nach Befindlichkeit (physisch und psychisch) können hier unterschiedliche Wirkstoffe zum Tragen kommen. Sehr beliebt sind ätherische Öle in Verbindung mit einem Träger aus Basisöl, wie Jojoba-, Mandel- oder Traubenkernöl. Alternativ eignen sich hier auch Sahne, Honig oder Milch als gute Trägersubstanzen. Außerdem lassen sich diesen ätherische Öl-Partner zuordnen:

- Rosmarin oder Wacholder für kalte Füße,
- Salbei oder Zypresse für schwitzende Füße,
- Geranium oder Rosenholz für trockene Füße und
- Thymian für die empfindliche Fußhaut.

Doch auch Bürstenmassagen empfehlen sich als gesundes Treatment, um die Durchblutung im Körper – speziell im bearbeiteten Gewebe – in Gang zu bringen und den Lymphfluss zu aktivieren. Es kann sowohl

trocken als auch feucht gebürstet werden – aber stets in Ausscheidungsrichtung. Das bedeutet, dass immer der kürzeste Weg zu einer der Hauptausscheidungsregionen des Körpers genutzt werden sollte. Hierzu zählen Füße, Hände, Leisten- und Achselhöhlen.

Bessere Versorgung

Durch die Bürstenmassage wird die Sauerstoffversorgung der Haut verbessert und die Körpersäfte können wieder fließen. Frisches, nährstoffreiches Blut gelangt in die Zellen und versorgt diese optimal, sodass sich starke und gesunde neue Hautzellen bilden können. Bürstenmassagen kann man auch sehr gut mit einem Peeling kombinieren und so-

mit zu einem Bürstenpeeling werden lassen – wobei die Bürstung alleine schon als sanftes Peeling fungiert. Besonders beanspruchte Fußsohlen, Innen- und Außenkanten der Füße und auch verhornte Stellen an den Zehen benötigen besondere Aufmerksamkeit. Während des Bürstenpeelings werden hier Hautschüppchen optimal entfernt und die Haut gleichzeitig gut durchblutet.

Eine Frage der Borsten

Bei Bürstenmassagen sollte man auf das passende Material achten. Dieses ist abhängig von der Anwendungsform, denn je nach Massageart wird eine andere Bürste benötigt. Bei der Auswahl sollte man deshalb die Besatzart im Blick behalten. Bürsten mit pflanzlichen Fasern wie Fibre sind sehr gut zur Trockenmassage geeignet. Für die Nassmassage hingegen bieten sich z. B. Bürsten mit einem Besatz aus hochwertigen Schweineborsten an. Vielfältige Optionen gibt es auch im Hinblick auf die Peelingrezepturen. Hersteller bieten fertig konfektionierte Produkte an, alternativ können diese aber auch mit natürlichen Rohstoffen selbst angemischt werden. Hierbei handelt es sich dann um mechanische Peelings. Als Basis dienen z. B. Meersalz, Seesand oder Zucker. Gerne wird auch auf Aprikosen-, Oliven- oder Traubenkerne zurückgegriffen, die dann mit kaltgepresstem Öl vermischt und kreisförmig auf der Haut verteilt werden. Für empfindliche Haut sind diese natürlichen Schleifpartikel mit ihrer unregelmäßigen, scharfkantigen Form und ihrer härteren Konsistenz allerdings nicht geeignet. Hier bieten sich eher synthetische Schleifkörperchen aus Polyethylen oder Nylon an. Diese haben eine gleichmäßig abgerundete Form und verteilen sich behutsam auf der Haut. Das Bürstenpeeling kann üb-

rigens als Treatment mit dem Aromafußbad kombiniert oder auch als Einzelleistung angeboten werden. Entspannende Fußausstreichungen mit einem neutralen Öl beenden dieses besondere Programm. Diese verlaufen ausgehend von der Ferse über den Ballen und die einzelnen Zehen bis hin zum Fußrücken sowie

Innen- und Außenknöchel. Dann geht es weiter entlang der Wade bis hoch zum Knie und wieder zurück zum Anfangspunkt. Diese unterschiedlichen Berührungen aus dem Bürsten-Wickel-Arrangement bieten Genuss pur. Sie wirken sich positiv auf das Limbische System aus – dem Sitz unserer Gefühle. Doch

Gekonnt verpackt: Aroma-Wickel

Zuerst gilt es zu klären, welche Wirkung der Wickel haben soll – entspannend oder anregend. Dann wählen Sie darauf ausgerichtet das Wunschöl, abgestimmt auch auf die Tagesform des Kunden. Eine erfrischende Wirkung erreichen Sie z. B. mit Litsea cubeba oder Grapefruit, eine beruhigende Mischung bieten Lavendel oder Melisse, anregend wirken Lemongras oder Kampfer, entspannend Blutorange oder Abies.

■ **Step 1:** Arrangieren Sie das Wunschöl sowie zwei Handtücher, heißes Wasser und eine Wärme- oder Alufolie an Ihrem Arbeitsplatz. Halten Sie zudem etwa einen halben Liter gekochtes Wasser in einem Wasserkocher bereit.

■ **Step 2:** Falten Sie das Handtuch einmal in der Länge und rollen es dann fest in Trichterform auf. Der untere Bereich ist unten geschlossen und oben leicht geöffnet. Nun träufeln Sie fünf bis sieben Tropfen des ausgewählten Öls in diese „Tüte“ und geben das gekochte Wasser dazu. Durch mehrmaliges Drücken der Rolle können sich die Feuchtigkeit und der Duft im Handtuch verteilen.

■ **Step 3:** Überprüfen Sie die Temperatur des Wickels, bevor Sie diesen mit der Haut des Kunden in Kontakt bringen.

■ **Step 4:** Drücken Sie die heiße Rolle vorsichtig entlang der Waden, Fußsohlen und Fußrücken. Empfindet der Kunde die Wärme als angenehm, dann legen Sie das Handtuch von hinten an der Achillesferse an und schlagen es über die Zehen, den Rist sowie über die Knöchel und legen seine Enden hinten wieder übereinander. Wickeln Sie nicht zu fest, damit noch Bewegungsfreiheit bleibt.

■ **Step 5:** Umwickeln Sie den Fuß jetzt noch mit der Folie und legen Sie bei Bedarf ein zweites Handtuch darüber. Lassen Sie den Wickel ca. 15 Minuten einwirken, bevor Sie ihn wieder abrollen.

Foto: adobe.stock.com/VadimGuzhva



dieses Wohlgefühl lässt sich noch steigern – mit Wickeln. Deren Verwendung gilt als traditionelle Heilmethode, zu Großmutterzeiten wurden sie verstärkt eingesetzt. Und auch heute sollte man viel häufiger auf sie zurückgreifen.

Lieber warm oder kalt?

Man unterscheidet zwischen kalten und warmen Wickeln. Kalte Wickel werden angewendet, wenn dem erhitzten Körper Wärme entzogen werden soll, etwa bei einer akuten Entzündung oder Fieber. Dabei ist es empfehlenswert, pro Liter Flüssigkeit zwei bis drei Esslöffel Salz oder Essig hinzuzufügen. Dann wird die Kälte des Wickels nicht als

so unangenehm empfunden. Nach etwa 20 bis 30 Minuten sollte dieser dann erneuert werden. Warme Wickel hingegen führen Wärme (Energie) zu, z. B. bei Verkrampfungen, Verspannungen oder auch Koliken. Sie bleiben so lange auf der Haut, bis sie abgekühlt sind, erst dann werden sie erneuert. Der Basis-Wickel besteht aus drei Schichten:

- Dem Innentuch aus Leinen, das direkt auf der Haut liegt. Es wird nass (kalt oder heiß) aufgelegt.
- Dem Zwischentuch aus Baumwolle, das etwas breiter sein sollte als das Decktuch.
- Dem Decktuch aus Wolle, das sowohl bei Wärme als auch Kälte isolierend wirkt.

Mit kühlen Wickeln können Sie üb-

rigens bei Ihren Kunden an heißen Sommertagen punkten. Hitze, unbequemes Schuhwerk und zu wenig Bewegung lassen deren Füße und Beine leicht anschwellen. Bieten Sie dann doch mal einen erfrischenden Pfefferminz-Wickel an, der das müde Geläuf schnell wieder munter macht. Legen Sie hierzu für jedes Bein eine elastische Binde bereit, die Sie in kaltes Wasser tauchen, das Sie mit einigen Tropfen Pfefferminzöl angereichert haben. Dann tragen Sie auf den Fuß-/Beinbereich ein mentholhaltiges Pflegeprodukt, z. B. ein Eisgel, dünn beinaufwärts auf. Wringen Sie anschließend die Binden gut aus und beginnen Sie diese, ausgehend vom Vorfuß bis hoch zum Gesäß oder nur in bestimmten Teilabschnitten des Beinbereichs, locker zu wickeln. Die Binden bleiben etwa 30 Minuten auf der Haut und werden dann abgewickelt.

Richtig gut kalkuliert

Die komplette Fuß-Behandlung hat eine Dauer von etwa 30 Minuten und setzt sich wie folgt zusammen:

- 8 Minuten Fußbad
- 15 Minuten Wickel
- 7 Minuten Fußmassage

Dieses Paket kann mit einem Preis von 22 bis 24 Euro berechnet werden. Kombinieren Sie es mit einer Fußpflege und nehmen Sie den warmen Öl-Wickel als krönenden Abschluss.

Natürlich können Sie alle Bausteine auch in der Einzeldienstleistung zu den folgenden Preisen anbieten:

- Aroma-/Sahnefußbad: 5 – 7 Euro
- Bürsten-Peeling: 8 – 10 Euro
- Spezialwickel: 12 – 15 Euro

Abschließende Fußstreichungen können Sie als Service-Element für den Kunden einbeziehen und diesem als besondere Aufmerksamkeit auch noch ein Wunschgetränk servieren. Es empfehlen sich jedoch immer stimmige Kombinationen einzelner Bausteine, die sich gewinnbringend ergänzen.



Foto: adobe-stock.com/pictworks

Besondere Bindung

Nutzen Sie Bürsten- und Wickel-Treatments, um Kundenbindung zu generieren. Wickeln Sie Ihre Kunden sozusagen um den kleinen Finger und zeigen Sie diesen, wie vielfältig Ihr Angebot doch ist. Dann werden die Kunden Ihnen ihr Vertrauen schenken und sich leicht von Ihren Ideen überzeugen lassen. Schnüren Sie z. B. kleine Überraschungs-Pakete, die Sie inhaltlich als Papierrolle aufbereiten und zusätzlich beduften. Diese muss der Kunde erst einmal auswickeln, bevor das Thema der Anwendung sichtbar wird. Erläutern Sie Ihren Kunden die Vorzüge dieser wohltuenden und gesundheitsfördernden Behandlungen. Dann werden sie diese beim nächsten Termin gerne wieder buchen. Halten Sie Ihre Kunden „am Wickel“ – denn so können Sie mit Ihren Bürsten- und Wickel-Treatments Bewegung in Ihr Business bringen und Ihre Kasse wird klingeln. *Ursula Maria Schneider*