

Für Winter & Frühjahr



Dufterlebnisse zur Mobilisierung neuer Energien, Ölmassagen zur Regeneration und Entspannung oder Tee-Kuren für eine bessere Balance – Tanne und Birke lassen sich sehr vielfältig nutzen. Aktivieren und harmonisieren Sie Ihre Kunden!

Treatments mit Wirkstoffen der Tanne passen gut in die Herbst- und Winterzeit. Schließlich wird gerade die Tanne mit dem Weihnachtsfest in Verbindung gebracht. Die Birke wiederum eignet sich gut für Frühjahrs-Behandlungen. Sie ist eine der ersten Bäume, die zu Beginn des neuen Jahres ihre grünen Blätter zeigen. Die Weißtanne, oft auch Edeltanne (*Abies alba*) genannt, wurde schon von Diosku-

rides in der „Materia Medica“ als Heilpflanze erwähnt. Hippokrates ging später ebenfalls auf die heilende Wirkung des Tannenharzes ein. Und auch die heilige Hildegard von Bingen bezeichnete den Duft der Tannennadeln als besonders balsamisch und sehr belebend. In ihrer *Physica* beschrieb sie das Harz der Edeltanne als besonders hilfreich bei der Behandlung frischer Wunden.

In der Pflanzenheilkunde verwendet man die Weißtanne traditionell zur Behandlung von Blasenentzündungen, Frostbeulen, starkem Schwitzen, Hautgeschwüren, Lungenblähungen, Weißfluss, Krampfadern, Bronchitis und Skorbut.

Die ätherischen Öle der Edeltanne wirken auswurfördernd, antiseptisch, durchblutungsfördernd, harntreibend, krampflösend und antimikrobiell.

Erfrischend und schützend

Es werden überwiegend ätherische Öle aus den frischen Nadeln und den Fruchtzapfen verwendet. In der Volksheilkunde nutzt man übrigens auch das Harz des Baumes. Wenn man es kaut, soll es vor Zahnbeschwerden schützen. Wie andere Nadelöle ist auch das Öl der Edel-



Autorin

URSULA MARIA SCHNEIDER

ist Wellness-Beraterin (IHK), Entspannungs- und Kommunikationstrainerin, Fachautorin sowie Messereferentin. Die Inhaberin des „Drehpunkt Fuß“ textet für die Industrie und entwickelt Fuß-Massagekonzepte, die sie auch schult.

KONTAKT

ursula.maria.schneider@t-online.de

Themenpflege mit Tanne und Birke

tanne in der Erkältungszeit sehr förderlich – bei bestehenden Erkältungen sowie prophylaktisch. Es wirkt gegen Viren und Bakterien, löst Verschleimungen und hemmt Entzündungen, z. B. in Lunge und Hals. Das körpereigene Immunsystem wird gestärkt, sodass Infektionen besser überwunden werden. Das Edeltannenöl reinigt zudem die Raumluft; daher veräucherte man früher auch Tannenzweige in Krankenzimmern.

In Massageölen hilft die Edeltanne u. a. bei Rheumaschmerzen und Muskelkater. Es erwärmt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. Da die Streichbewegungen von Massagen auch unsere Psyche berühren, sollte man bei entsprechenden Anwendungen ein Öl wählen, das sich positiv auf die Seele auswirkt, wie eben das der Edeltanne. Dieses Öl stärkt unsere Widerstandskraft und gibt Halt sowie Kraft, z. B. bei Rückschlägen. Dieser Duft schafft Selbstvertrauen und schenkt neue Lebensfreude, er wirkt

leicht antidepressiv. Das Öl eignet sich in schwierigen Lebenssituationen sowie bei Stress und Hektik; es gibt uns die Kraft und den Mut weiterzumachen und nicht aufzugeben. Es beschert uns zudem eine klare Sicht auf alles, was um uns herum geschieht und stärkt auch unsere Entschlussfreudigkeit.

Allerdings ist bei der Anwendung des Öls Vorsicht geboten. Die Weißtanne ist stark hautreizend und sollte daher nur sehr sparsam dosiert werden. Zwei Tropfen pro 100 Milliliter Trägeröl sollten das Maximum sein. In Bademischungen soll-

te man nicht mehr als einen Tropfen Öl pro Vollbad verwenden. Menschen mit empfindlicher Haut oder Kinder sollten noch reduzierter bedient werden.

Tannen-Relax-Treatment

Ein Beispiel für eine Behandlungsabfolge mit Tanne:

■ Empfangen Sie den Kunden mit einem klassischen Fußbad. Bereits hier können Sie Tannenduft versprühen, indem Sie etwa einen Schaumbadezusatz mit Tannenduft im warmen Wasser auflösen.

Duftende Ölmischung zum Wohlfühlen für die Aromalampe

1 Tropfen Weißtanne

(*Abies alba*)

1 Tropfen Rose

(*Rosa damascena*)

2 Tropfen Lavendel fein

(*Lavandula angustifolia*)

1 Tropfen Vetiver

(*Vetiveria zizanoioides*)





■ Bieten Sie nun eine aktivierende Fußwaschung an. Hier können Sie eine duftende Seife einbinden, die z. B. die Form eines Tannenbaums hat. Beginnen Sie an der Ferse und arbeiten Sie sich nach oben bis zum Knie oder Oberschenkel vor – in diesem Fall sollte der Kunde Hose oder Rock ausgezogen haben. Nachdem Sie die Seife in die Haut einmassiert haben, nehmen Sie eine Massagebürste zur Hand, mit der Sie nun – im trockenen Zustand – über die eingeseiften Hautpartien kreisen. Üben Sie hierbei einen leichten Druck aus. Diese Bürstenmassage aktiviert die Durchblutung. Die Haut erscheint leicht gerötet, was aber völlig normal ist. Bürstenmassagen sollten allerdings nicht bei Krampfadern durchgeführt werden – und auch nicht dort, wo der Lymphfluss gestört ist. Hier sollte der Kunde im Vorfeld zunächst mit dem Arzt Rücksprache halten.

■ Nach der Bürstenmassage reinigen Sie die Füße mit lauwarmem Wasser und trocknen sie gut ab.

Der wohligste Part

■ Nehmen Sie nun eine kleine Holzkugel und rollen damit sanft über die Ferse, gehen Sie über den Fußrücken zurück und beziehen auch den Innen- und Außenknöchel mit ein. Dann nehmen Sie einen Holzstab zur Hand und beginnen mit einer aufsteigenden Massage – von der Ferse bis hoch zum Oberschenkel und wieder zurück. Hierbei rollen Sie den quer liegenden Stab über die Haut. Gehen Sie Zone für Zone vor (nach oben rollen und wieder zum Ausgangspunkt zurück). Dann darf der Kunde sich auf den Rücken drehen, sodass das Programm auf der Bein-Vorderseite fortgesetzt wird.

■ Den Abschluss bildet eine Fuß-Entspannungsmassage mit einem Fichten-

nadelöl (*Abies sibirica*). Oder Sie bleiben bei der Weißtanne. Wenn Sie die Ölmischungen erwärmen, fördert das den Entspannungsprozess zusätzlich. Eine Nachruhezeit, bei der Sie den Raum mit einer Aromaölmischung zum Wohlfühlen beduften (siehe Kasten auf S. 51), rundet das Programm ab. Die Dauer der Behandlung liegt inklusive Nachruhezeit bei 40 Minuten. Den Preis können Sie je nach Standort mit 32,00 bis 44,00 Euro kalkulieren.

In Richtung Frühling

Die Birke ist ein Laubbaum und heißt mit botanischem Namen *Betula alba*. Sie gehört zur Familie der Birkengewächse. Die wechselständigen, gesägten Blätter sind lang zugespitzt und haben eine eher dreieckige Form. Sie sitzen auf einem langen Stiel, sind relativ dünn und auf beiden Seiten kahl. Nach dem Austrieb werden sie etwas klebrig. Im Herbst bekommen sie eine schöne goldgelbe Färbung. Den Blütenstand der Birke bezeichnet man als Kätzchen, wobei die männlichen hängend und die weiblichen eher aufgerichtet wachsen (im Frühjahr von März bis April). Die Früchte reifen im September und Oktober und tragen kleine geflügelte Samen. Die Blüten werden vom Wind bestäubt und die Samen ebenso vom Wind verbreitet. Der sommergrüne Baum kann eine Wuchshöhe von bis zu 30 Metern erreichen, selten wird er älter als 100 Jahre. Volkstümlich bezeichnet man die Birke auch mit dem Namen Hexenbesen oder Besenbirke. Die Birke gilt als Sinnbild für das erwachende Frühjahr und findet traditionell als Maibaum Verwendung. Die Gattung der Birken umfasst 35 bis 100 Arten.

Zu den Hauptbestandteilen der Birke gehören u. a. ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz, Flavone, Saponine, Ter-

pene (z. B. Betulin und Betulinsäure) sowie Vitamin C. Im Rahmen von medizinischen Anwendungen werden Blätter und Blattknospen in Form von Teezubereitungen eingenommen. Die Birke wirkt hier hauptsächlich blutreinigend, anregend, harntreibend und entschlackend. Deshalb gilt die Birke auch als Nierenbaum und kommt u. a. bei Stoffwechselerkrankungen zum Einsatz.

Um Birkensaft zu gewinnen, zapft man den Stamm an. Birkensaft verwendet man kurativ bei Gicht und rheumatischen Beschwerden. Waschungen und Bäder mit Birkenaufguss helfen bei Hautleiden. Birkenkohle ist in der Apotheke als Mittel gegen Durchfall erhältlich. Kosmetisch galt der Birkensaft schon früher als Mittel für eine schöne Haut und glänzendes Haar. Birkenwasser wird seit Langem gegen Haarausfall genutzt.

Im Folgenden ein Beispiel für eine Birken-Behandlung step by step – ein Cellulite-Treatment unter dem Motto „Birke Spezial-aktiv“:

■ Beraten Sie Ihre Kundin in einem Vorabgespräch zu den Besonderheiten der Behandlung und klären Sie sie über den Ablauf auf. Sie können entweder zu Beginn des Termins oder als Abschluss einen Birkenblätterttee reichen.

■ Betten Sie Ihre Kundin in Bauchlage auf der Liege. Führen Sie mit einem Luffaschwamm und einer Seifenbasis eine Seifenschaummassage durch. Kreisen Sie hierzu vom Fuß bis zum Oberschenkel und wieder zurück. Nehmen Sie den Schaum mit einem feuchten Tuch ab und sprühen Sie ein Reinigungstonic über die Haut. Das hat zusätzlich einen erfrischenden Effekt.

■ Tragen Sie Birkenknospenöl, das Sie zuvor in einem Stövchen erwärmt haben, auf die Haut auf und massieren Sie es mit langsamen und langen Streichungen ein. Beginnen Sie an den Oberschenkeln, gehen über die Hüfte und über das gesamte Bein bis hin zu den Fußsohlen.

■ Widmen Sie sich nun nur dem Fuß. Kneten Sie die Fußsohle, die Fußkante,

Die Öle der Birke

Der Name Birkenöl steht für das ätherische Öl der Zucker-Birke (*Betula lenta*), während das Birkenteeröl aus der Hänge-Birke (*Betula pendula*) und anderen Birkenarten gewonnen wird. In beiden Fällen wird die Baumrinde verwendet. Außerdem gibt es Birkenknospenöl, das bei schmerzenden Gelenken hilft und die Wundheilung fördert. Dieses Öl soll das wirkungsvollste bei Rheuma sein. Es kann auch bei Geschwüren, Arthritis und Wunden ange-

wendet werden. Außerdem gilt Birkenknospenöl als gutes Massageöl bei Cellulite und schwachem Bindegewebe. Hier sollte darauf geachtet werden, dass eine Anregung des Stoffwechsels erzielt wird. Eine aktivierende Anwendung bringt auch die Lymphe in Bewegung. Ganz wichtig beim Einsatz von entschlackenden Maßnahmen ist es, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, passend zum Treatment z. B. Birkenblätter-Tee.



die Fußzehen sowie den Fußrücken sanft durch. Stellen Sie sich hierbei vor, Sie fertigen einen Teig an. Legen Sie aber viel Gespür in die Knetung und seien Sie besonders am Fußrücken achtsam.

■ Gehen Sie nun weiter hoch zu Unter- und Oberschenkel. Beginnen Sie damit, das Gewebe mit den Fingern zu zupfen. Dabei nehmen Sie kleine Hautbereiche zwischen die Finger, ziehen die Haut nach oben und lassen sie gleich darauf wieder los. Machen Sie dies zügig und stellen Sie sich vor, Sie würden an einer Zither sitzen.

■ Streichen Sie die Haut nun mit Ihrer flach aufliegenden Hand aus. So können Giftstoffe abtransportiert werden und die Lymphe kann abfließen.

■ Zur zusätzlichen Aktivierung können

Sie z. B. einen langen Holzstab nehmen, an dessen Spitze kleine gefüllte Birken-Kräutersäckchen befestigt sind. Klopfen Sie hiermit Po, Beine und Oberschenkel der Kundin ab. Das wirkt zusätzlich durchblutungsfördernd. Wählen Sie einen Klopfrythmus, dessen Dauer und Intensität für die Kundin angenehm ist.

■ Danach dreht sich die Kundin in Rückenlage und Sie bearbeiten die Vorderseite in gleicher Weise.

■ Ein Folien- oder Vlieswickel kann die Nachruhezeit wärmend begleiten. Danach massieren Sie das verbliebene Öl ein oder nehmen es mit einem Kosmetiktuch ab. Die Dauer der Behandlung inklusive Nachruhezeit liegt bei 60 Minuten. Den Preis kann man je nach Region mit 48,00 bis 66,00 Euro veranschlagen.

Kleine Zusatzinfo für Ihre Kunden: Die Birkenrinde verwest sehr schwer und ist

nahezu undurchlässig für Feuchtigkeit. Daher wurde sie in früheren Zeiten als Unterlage für Balken und Dachziegeln verwendet. Sie gilt außerdem als begehrtes Furnierholz und wird nicht selten auch zu Sperrholz verarbeitet. In Tischlereien wurden z. B. Wäscheklammern, Leitern, Stühle und Kinderwiegen aus Birkenholz gefertigt. Birkenholz wird sehr gerne auch als Brennholz genutzt, da es durch seine ätherischen Öle auch in frischem Zustand brennt. Auch die Rinde verfügt über vielfältige Einsatzmöglichkeiten. So wurden aus ihr früher z. B. Spanschachteln hergestellt. Die Zweige und Äste wurden von Besenbindern dazu verwendet, Besen zu fertigen. Das sogenannte Birkenpech diente als Klebstoff.

Stimmige Dekoration

Runden Sie Ihre Pflege-Treatments dadurch ab, dass Sie attraktive Laken für die Liege und schöne Handtücher verwenden. Mit dem Farbmix Grün und Weiß sind Sie auf der stilicheren Seite. Grün steht für Frische und Natur, Weiß für die Reinheit – und es weckt Assoziationen an Schnee. Zur Dekoration eignen sich auch einzelne Birkenblätter in einer formschönen Vase. Tannenzweige können weihnachtlich dekoriert werden. Hängen Sie an die Tannenzweige z. B. kleine Briefchen, die Informationen zur Tanne oder auch weiteres Know-how zum Pflegepaket enthalten. Jeder Kunde, der ein Tannen-Special bucht, darf sich ein Briefchen aussuchen und mit nach Hause nehmen. Natürlich können Sie in den Briefen auch noch andere spannende Informationen verstecken, die Ihre Kunden erfreuen, z. B. die Empfehlung für ein passendes Pflegeprodukt, das bei Ihnen erhältlich ist. Oder Sie erzählen eine kleine Geschichte rund um die Tanne oder den Tannenbaum. Auch kleine Gutscheine können Sie so anhängen. Punkten Sie mit außergewöhnlichen Themenbehandlungen, die es nur bei Ihnen gibt, und freuen Sie sich auf themeninteressierte Kunden. ■