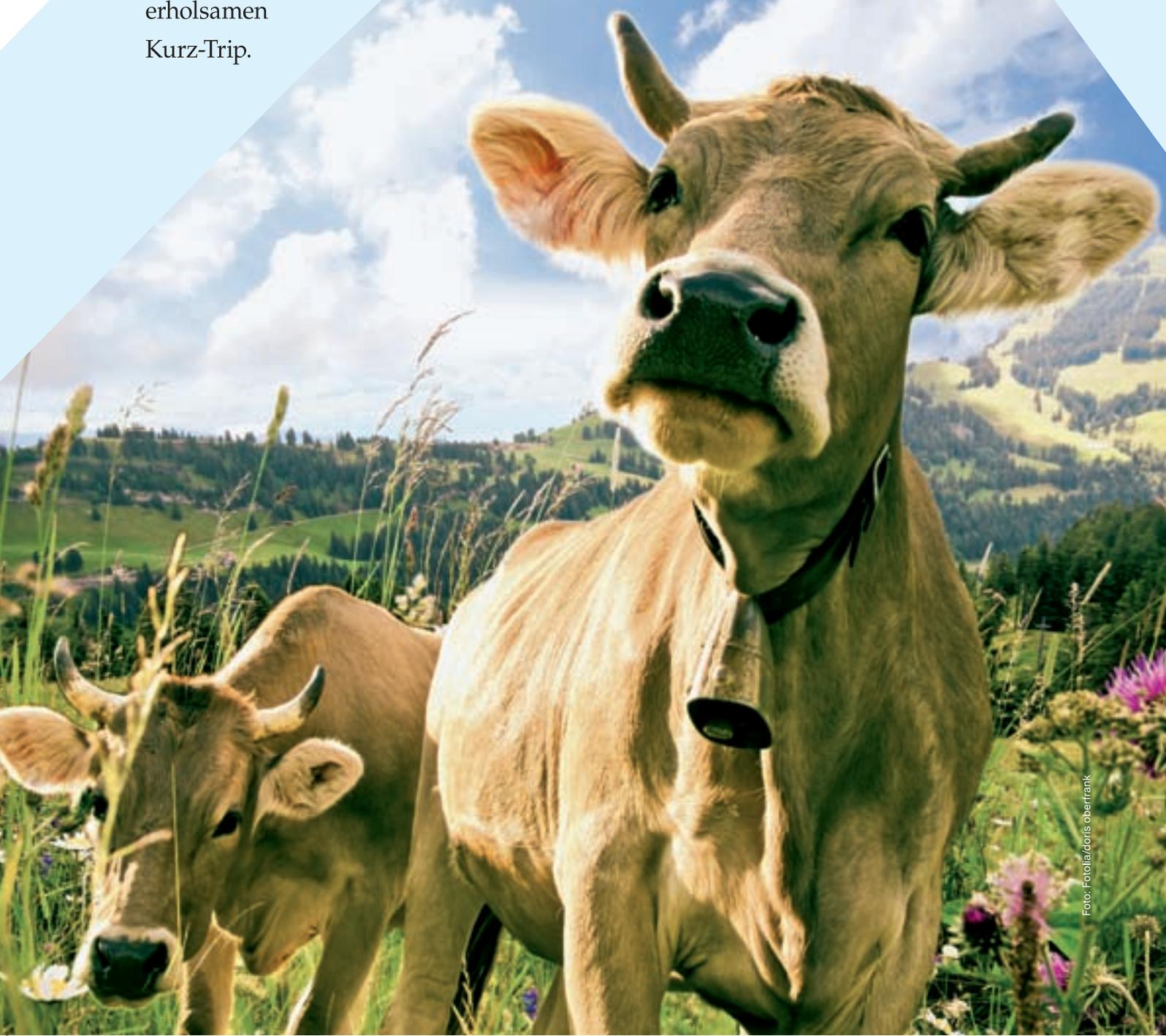


# Gipfel der Genüsse

Nicht nur wanderlustige Kunden werden Alpen-Wellness für die Füße mögen. Duftende Fußbäder mit Heublumen oder Massagen mit Kräuterstempeln bescheren einen erholsamen Kurz-Trip.



Zurück zur Natur – dieses Ziel gewinnt zunehmend an Bedeutung. Inhaltsstoffe aus der Natur zu nutzen und wirkungsvoll in Produkte und Treatments einzubinden, kommt bei Kunden gut an. Warum sollten also nicht auch einmal Sie mit kraftvollen Alpenpflanzen und ihren Wirkstoffen Lust auf Fuß-Wellness machen? Lassen Sie sich inspirieren: Welche Bausteine können Sie für Behandlungen nutzen, bei denen Kunden Alpenluft schnuppern und ein Gefühl von Kurzurlaub bekommen?

■ Schritt 1 – die Raumbeduftung: Ob Kunden sich bei Ihnen gut aufgehoben fühlen und wiederkommen – darüber entscheidet auch die „Duftausstattung“ Ihrer Räume. Wählen Sie z. B. einen Alpenkräuter-Aufguss, den Sie mit einer Duftlampe verteilen. Reine Konzentrate gibt es in diversen Nuancen, z. B. belebend, stoffwechselfördernd oder atmungsaktivierend.

■ Schritt 2 – das Heublumen-Fußbad: Hierfür eignet sich z. B. ein Lavabo – eine Porzellan-Waschschüssel mit passender Kanne auf einem Metallgestell – oder alternativ ein 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. Das unterstützt den Natur-Charakter. Fügen Sie dem Wasser ein bis zwei Spritzer Ölbad zu und lassen den Kunden fünf bis sieben Minuten entspannen.

## Gefühle auf Reisen

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

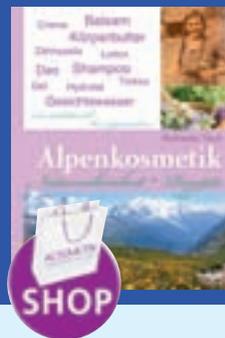
■ Schritt 3 – Trocknungsritual: Trocknen Sie die Füße ganz sanft. Schlagen Sie hierzu ein normales Handtuch, das Sie am besten in den Naturtönen Sand, Grün oder Braun auswählen, von links und rechts um den Fuß und gehen an ihm entlang, indem Sie leicht auf die Haut drücken. Frottieren Sie nicht einfach 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 eine Basisfußpflege durchgeführt haben, sorgen Sie mit einem Bergkristall für eine besondere Form der Berührung. Legen Sie diesen zunächst ans Fußende der Liege. Dadurch erfährt der Kunde eine außergewöhnliche 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

## Buchtipp

Alpenkosmetik selbst anmischen – Walheide Tisch zeigt, mit welchen genauen Rezepturen das gut funktioniert. Wie werden Bergkräuter etwa zu Essenzen, Hydrolaten und Ölauszügen verarbeitet? Schritt für Schritt wird mit Text und Bild dazu angeleitet, z. B. Hand- und Fußpflege-Präparate, Seifen, Lippenbalsame oder Masken und Peelings schnell herzustellen. (Ki SHOP, Art.-Nr. 6715011, 19,90 €)



Klarheit und Licht. Von Sonnenstrahlen benetzt, spiegelt er alle Farben des Regenbogens. In diesem Fuß-Special steht er für Stärke und sorgt so für Mobilität.

## Kreative Drucktechnik

■ Schritt 5 – Stempel-Kunst: Während der Kunde zugedeckt ruht und sich die Energie des Bergkristalls entfaltet, bringen Sie Kräuterstempel 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 ein.

■ Step 6 – wärmender Druck: Pro Bein benötigen Sie zwei Kräuterstempel. 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

## Dann geht's ab ins Heu

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 Esslöffel Heublumen, die Sie mit 1/4 Liter kaltem Wasser ansetzen, kurz sieden und 10 Minuten ziehen lassen. Nach dem Abgießen sollte man den Tee schön warm genießen.

Foto: Fotolia/Jeanette Dielt

Außenknöchel synchron, erst in einem großen Kreis, dann in vielen kleinen Kreisen. Danach aktivieren Sie den Solarplexus – und zwar im Sandwich-Verfahren: Der eine Stempel ist an der Sohle, der andere hält am Fußrücken dagegen. Legen Sie die Stempel zur Seite und halten Sie abschließend beide Füße synchron. Atmen Sie zusammen mit dem Kunden noch einmal duftreiche Luft (Entspannung) ein und negative Energie aus.

Demonstrieren Sie Ihre Kreativität und zaubern dem Kunden ein kleines alpines Kunstwerk auf seinen Nagel, z. B. ein Bergpanorama, saftige Wiesen, Kühe, Ziegen oder Alpenblumen. Das Interesse wecken Sie, wenn Sie eine Nail Art-Broschüre bereithalten, in der Sie mögliche Motive in Bildern dokumentieren. Die Nail Art eignet sich auch gut für eine ansprechende Schau-fensterdekoration, wo Sie z. B. Tips, Fotos oder Plakate zeigen. Klar, dass Sie dieses Treatment inklusive Nail Art auch als „alpines Sommerprogramm“ bewerben können.

Auch eine kleine Slide-Show mit Naturaufnahmen, also eine Art Mini-Kino, versetzt Ihren Kunden für eine kurze Zeit in eine Welt der Entspannung. Sie benötigen dafür Laptop und Fernseher/Beamer.

### Erträge grüner Wiesen

Alpenkräuter gibt es in Hülle und Fülle: Neben Arnika, Eukalyptus, Latschenkiefer, Melisse, Rosmarin oder Kamille bietet die Bergwelt noch viel mehr. Nicht von ungefähr haben Kloster-Apotheken bereits im Mittelalter die pflegenden Kräfte und die besondere Hautverträglichkeit dieser pflanzlichen Bergschätze genutzt und erkannt.

Bei der Produktherstellung verwendet man neben Alpenkräuter-Frischsaugzügen 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.

■ 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 Beinwells 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 und dehnen Sie Ihren Berg-Service bei Bedarf auch weiter aus. Kümmern Sie sich also so richtig ums Fuß-Marketing. Gestalten Sie für Kunden, die gerne wandern, z. B. einen schönen Flyer mit den wichtigsten Informationen zum Fuß, zu Gehverhalten, Konditionstraining, Schuhausstattung (eingelaufene und wasserfeste Schuhe), regenfester Kleidung und unerlässlichem Zusatz-Equipment wie Erste Hilfe-Set, Blasenpflaster oder Präparate gegen Hühneraugen. Auch Tipps, wie man die Füße nach einer Wanderung richtig pflegt oder den Rucksack körperchonend trägt, können Ihr Material ergänzen. Natürlich können Sie auch selbst kleine Wandertouren organisieren – oder gemeinsame Ausflüge zum nächsten Barfuß-Park der Umgebung. ■

### DIE AUTORIN



**Ursula Maria Schneider** ist Wellness-Beraterin (IHK) und Entspannungstrainerin. Die Inhaberin des Drehpunkt Fuß entwickelt Konzepte für gesunde Schritte. Zudem arbeitet sie als Fachautorin.