



Vom Fußbad über das Peeling bis hin zur Massage: Mit Kräutern und Gewürzen lassen sich raffinierte Pflegerezepte kreieren.

Setzen Sie diese mit einer Prise Liebe und Freundlichkeit um.

# Gepfeffert

**B**ereits im Altertum wussten die Menschen um die heilende Wirkung von Kräutern und Gewürzen. In den vergangenen Jahrhunderten waren gerade

Gewürze extrem teuer, sodass sie sich viele Menschen gar nicht leisten konnten. Ein Pfund Muskatnüsse z. B. kostete früher einige Ochsen; heute kann man diese



Menge für rund 25 Euro erwerben. Die würzenden, pflegenden und heilenden Substanzen dieser Pflanzen nutzt man heutzutage dafür, Beschwerden vorzubeugen oder diese zu behandeln.

## Kompakte Pflanzenschau

Eine Kräuterzusammenstellung, die keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit hat, soll in die Thematik einführen. Folgende gehaltvolle Kräuter, Öle und Gewürze lassen sich für Fußbäder, Massagen, Masken sowie als Cremegrundlagen verwenden:

- Arniko: Der Extrakt hat entzündungshemmende, desinfizierende und wundheilende Eigenschaften.
- Rosmarin: Das ätherische Öl wirkt stark durchblutungsfördernd, adstringierend und anti-septisch, als Badezusatz oder in Cremeprodukten anregend und auch antirheumatisch.
- Wacholder: Das ätherische Öl

# Wer kann was?

**Das kleine Heilpflanzenbuch** beantwortet viele Fragen rund um Kräuter und Gewürze. Wie wird aus der hochgiftigen Tollkirsche etwa eine wichtige Heilpflanze? Oder was hat die Rosskastanie mit Pferden zu tun? 45 Pflanzenportraits gehen auf die botanischen Eigenschaften ein – sowie auf die medizinische Verwendung. Außerdem wird Sagenhaftes und Geschichtliches beleuchtet – lehrreich und unterhaltsam zugleich. (insel taschenbuch, 8,99 €)



des Wacholders wirkt antirheumatisch, stoffwechselfördernd, durchblutungsanregend, antiseptisch, wundheilend und lindert entzündliches Wundreiben.

■ Salbei: wirkt belebend, entzündungshemmend, schweißregulierend und antiseptisch. Es schützt vor Wundreiben und hilft bei der Behandlung von Frostbeulen.

■ Ginkgo: In Kombination mit naturreinen ätherischen Ölen fördert der Ginkgo-Extrakt die Mikrozirkulation der Haut.

■ Allantoin: Aus den Wurzeln des Beinwells hergestellt ist Allantoin ein altbewährter multiaktivier Wirkstoff mit besonders glättenden und weich machenden Eigenschaften. Daher wird er bei einem trockenen Hautbild eingesetzt.

■ Nachtkerze: Das Nachtkerzenöl besteht aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren (besonders hoher Anteil an Gamma-Linolensäure). Nachtkerzenöl reduziert den trans-epidermalen Wasserverlust, erhöht die Hautelastizität und stärkt die Barrierefunktion der Haut.

■ Sanddorn: ist reich an entzündungshemmenden und tonisierenden Wirkstoffen – wie etwa Vitamin C und E.

■ Latschenkiefer: Das ätherische Öl wirkt anregend, belebend, stärkend und antiseptisch. Als Badezusatz ist es kräftigend, belebend und entspannend.

■ Pfefferminze: ist kühlend, belebend, schmerzlindernd, krampflösend und antiseptisch.

macht müde Füße wieder munter.

■ Thymian: Die Ägypter benutzten ihn zum Einbalsamieren ihrer Toten, da die Pflanze antibakteriell wirkt. Thymian enthält viel ätherisches Öl, etwa die Hälfte davon ist Thymol. Diese Substanz ist nicht ganz ungefährlich und in reiner Form giftig. Auf Thymian basierende Kosmetik sollte erst in kleinen Mengen auf der Haut getestet werden.

Verarbeitungstipp: Wenn Sie mit Pflanzenölen arbeiten, dann erwärmen Sie das gewünschte (Basis-)Öl. Das sorgt für einen entspannenden Massageeffekt und öffnet die Energiekanäle. Mit der Massage können Stoffwechselendprodukte so leichter abtransportiert werden, was dem Kunden eine spürbare Entlastung bringt. Kräuter können Sie frisch oder getrocknet für Ihre Treatments verwenden. Natürlich können Sie sie auch für Servicegetränke (Tee oder Kräuterwasser) einsetzen.

## Heiß und feurig

Gewürzgrundlagen, die es in sich haben, sind z. B.:

■ Ingwer: Er wirkt erfrischend und gleichzeitig auch wärmend und lässt sich in Fußmasken oder auch in Cremegrundlagen für kalte Füße einbinden.

■ Chili und Pfeffer: Diese Wirkstoffe haben eines gemeinsam. Sie heizen regelrecht ein und eignen sich gut für Fußbäder, aber auch als Grundlage in Salben oder Cremes. Vitalisierend, wärmend, und durchblutungsfördernd – das sind die Auslobungsmerkmale.

■ Zimt: hat eine antiseptische Wirkung. Er ist Appetit anregend und stärkt das Nervenkostüm bei nervöser Anspannung.

Einige step by step-Anregungen für ein Kräuter-Fußritual:

■ Das Kräuterfußbad: Wählen Sie eine Kräutermischung, die auf den Hautzustand oder die jeweilige

Fußproblematik abgestimmt ist. Wenn Sie getrocknete Kräuter verwenden – z. B. Salbei bei schwitzenden Füßen, Lavendel bei einem nervösen Kunden oder Ingwer bei kalten Füßen – legen Sie diese in lauwarmes Wasser. Alternativ oder ergänzend können Sie das Wasser auch mit dem entsprechenden Öl anreichern. Lassen Sie die Füße des Kunden fünf bis sieben Minuten baden.

■ Das feurige Peeling: Setzen Sie auf Kardamompulver, das durchblutungsfördernd wirkt. Verrühren Sie hierfür eine viertel Kaffeetasse gemahlene Mandeln mit einem Kaffeelöffel Kardamompulver und 25 Millilitern Sesamöl. Tragen Sie die Mischung dann auf die beanspruchten Hautzonen auf und reiben Sie sie in kreisenden Bewegungen ein. Mit dem Fußbad baden Sie sie wieder ab. Nun hat Ihr Kunde mit Sicherheit ganz warme Füße und es kann zum nächsten Schritt gehen.

## Mit sanftem Druck

■ Die Kräuter-Stempelmassage: Im Säckchen zusammengebunden, im warmen Öl erhitzt oder kurz in der Mikrowelle aufgeheizt spei-

## Der klassische Beruhiger

■ Lavendel: Das ätherische Öl wirkt stark antiseptisch, heilend, schmerzlindernd, beruhigend und schlaffördernd. Blätter und Blüten wurden von den Römern auch zum Bedufteten ihrer Bäder verwendet.

■ Beinwell: wirkt durchblutungsfördernd und kommt auch bei geschwollenen Beinen zum Einsatz. Ein Fußbad mit Beinwell-Extrakt



Foto: Fotolia/Kerdcano

## Schauen, schnuppern, testen

Für den Einsatz in Ihrem Studio füllen Sie die Ingredienzen in transparente Gläser, die Sie auch mit einer Aufschrift versehen können, und lassen die Kunden „schnüffeln“ oder auch „schmecken“. Auf diese Weise können die Kunden das jeweilige Gewürz selber auswählen, das ihrer Tagesform entspricht oder ihr Liebling ist – und dann als Bestandteil des Treatments verwendet wird. Zusätzlich können Sie z. B. ein kleines „Rezeptbuch“ auslegen, in dem Ihre Kunden die eine oder andere Erfahrung, die Sie mit dem Gewürz gemacht haben, festhalten, oder eine Bewertung des gebuchten Treatments abgeben. Auf diese Weise werden andere Kunden beim Durchblättern dazu motiviert, auch ein Kräuter-/Gewürztreatment bei Ihnen zu wählen. Probieren Sie es aus. Das Buch wird sicher für Gesprächsstoff sorgen.

chern Kräuter und Gewürze die wohltuende Wärme. Kräuterstempel sind besser als jedes Wärmepflaster, weil sich nebenbei heilende Aromen entfalten, die während der Massage ins Limbische System gelangen. Schneiden Sie kleine Vierecke (20 mal 20 Zentimeter) aus Baumwollstoff zurecht, befüllen Sie diese mit dem gewünschten Kräutermix und binden Sie einen Stempel, den Sie erwärmen.

### Von Wärme durchflutet

Beginnen Sie die Massage an der Ferse, gehen Sie über den Ballen bis hoch zu den Zehen und fahren Sie am Fußrücken damit fort. Für Innen- und Außenknöchel sollten Sie je zwei Stempel zur Verfügung haben, die Sie zeitgleich kreisen. Die synchrone Massage der beiden Knöchel wird als sehr angenehm empfunden. Als Einstieg in die Massage können Sie mit den Stempeln auch erst die Innenseite bei-

der Hände massieren. Dann freut sich der Kunde neben warmen Füßen auch über warme Hände. Führen Sie den Stempel immer im „Stop and Go“ und drehen Sie ihn beim „Go“ immer im Uhrzeigersinn. Dann bewegt sich der Stempel im Energiekreis.

Eine Zusatzempfehlung: Fußbutter. Überraschen Sie Ihre Kunden mit einer selbst hergestellten Fußbutter. Hierfür können Sie Inhaltsstoffe wie Bienenwachs, Sheabutter oder Olivenöl verwenden. Diese Grundlage versorgt die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit und verhindert, dass sie austrocknet. Die Haut fühlt sich angenehm weich und geschmeidig an.

Folgende Kontraindikationen gelten bei Stempelmassagen. Vermeiden Sie diese bei/nach: fieberhaften Infekten oder Infektionskrankheiten, ansteckenden Krankheiten oder Hautausschlägen, Verbrennungen oder nicht verheilten Wunden. Tabu sind sie auch bei

blauen Flecken, frisch verheilten Knochenbrüchen, nach Operationen, bei Thromboseneigung, Venenentzündungen oder bestehenden Krampfadern, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Gräser- oder Kräuterallergien.

### Verführerisches Aroma

Als besonderen Service könnten Sie den „Gute-Laune-Drink Vanille“ reichen. Vanille betört mit ihrem verführerischen Aroma und ist ein Wellness-Stimmungsmacher. Sie vertreibt schlechte Laune und Müdigkeit und steigert die körperliche und geistige Aktivität. Servicetipp: Kochen Sie 150 Milliliter Milch mit einer halben Vanillestange auf, verfeinern Sie die Mischung mit etwas Honig und servieren Sie sie dem Kunden in einer edlen Porzellantasse.

In der Kürze liegt die Würze: Denken Sie bei Ihren Planungen daher auch an Business-Leute und bieten Sie kurze Programme für die Mittagspause an. Das muss keinesfalls auf Kosten der Qualität gehen und kann sich zu einem echten Dauerbrenner entwickeln, wenn in kurzer Zeit genau eine Problemzone in Angriff genommen wird und der Kunde trotzdem das Gefühl hat, ein 60 Minuten-Treatment bei Ihnen gebucht zu haben. Dieses Empfinden wird dann zum Ausdruck kommen, wenn sich der Kunde z. B. total entspannt und gewärmt bzw. angeregt und erfrischt sowie herzlich aufgenommen bei Ihnen fühlt.

### DIE AUTORIN



**Ursula Maria Schneider** ist Wellness-Beraterin (IHK), Entspannungs-/Kommunikationstrainerin, Fachautorin und Messerreferentin. Die Inhaberin des Drehpunkt Fuß entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.