

# Das pralle Leben

## Leckere Früchtchen: Saftig-Frisches für die Füße


**R**eife Früchte machen Laune. Die Ananas z. B. kann die Produktion des Glücksbottens Serotonin fördern – Mood Food. Ein guter Grund, auch seine Fußpflege-Angebote um fruchtige (Gaumen-)Freuden zu ergänzen, die gerade in den Sommermonaten attraktiv sind. Denn welcher Kunde kann schon widerstehen, wenn frische Früchte gereicht werden und das Institut auch farblich fruchtig in Kirschrot, Ananascreme, Mango-Orange, Kiwi grün oder Quittengelb

erstrahlt. Bieten Sie z. B. Obst auf kleinen Glastellern an, dazu gibt's bunte Servietten, die den „Exotenzauber“ perfekt machen.

Kreieren Sie Ihre fruchtigen Wellness-Cocktails z. B. auf Basis der Kirsche, die bereits die alten Römer kannten. Ihre Inhaltsstoffe sind u. a. die Schönheits-Vitamine A und C sowie Mineralien wie Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Eine weitere wertvolle Substanz der Kirsche ist Kieselsäure, die für ein festes Bindegewebe sorgt. Vitamin

A ist z. B. gut für die Augennetzhaut, das Zellgewebe und fördert die Bildung von Knochenzellen. Vitamin C sorgt für eine stabile Abwehr sowie den Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zahnschmelz. Außerdem stabilisiert es die Psyche. Der Mineralstoff Phosphor trägt zu einem guten Nervenkostüm bei.

■ Fruchtperle 1 – „Süßes für die Füße“: In diesem Programm spielt die Farbe Kirschrot die Hauptrolle – auch bei den Accessoires, die sich gut mit Weiß kombinieren lassen.



Hurra, Erntezeit! Lassen Sie Kunden auch in Ihrem Institut die süßen Zeiten genießen: mit Wellness-Cocktails für die Haut, die einem auch das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen.

Spielen Sie mit Handtüchern, Decken und Kissen. Eine Kerze mit Kirschduft passt zum Motto. Als fruchtige Überraschung können Sie einen frisch angemachten Kirschquark anbieten, frische Kirschen auf einem Gasteller oder ein Kirsch-Milchshake in einem schönen Glas. Beginnen Sie die Behandlung mit einem lauwarmen Fußbad in einer Glasschale, das Sie mit Kirschblütenessig anreichern. Drapieren Sie – symbolisch – ein Paar Kirschen. Das Fußbad wärmt und entschlackt. Alternativ können Sie auch eine Fußwaschung mit einer Kirschkernseife durchführen. Der Seifenschäum, der hierbei entsteht, vermittelt das Gefühl von „süßem Hammam“. Ein anschließendes Kirschkernepeeling mit Kirschkernepulver und Öl sorgt für einen glättenden und straffenden Effekt. Nun sind die Füße bereit für eine wohltuende Massage. Hier hat der Kunde die Wahl: Soll es z. B. eine entschlackende Massage auf der Basis von Kräuterölmazerat sein, eine strafende Massage mit Kirschkerneöl-Body-Butter, eine glättende Massage mit Kirschkerneöl oder eine regenerierende Massage mit Kirschkerneöl-Body-Gelee? Angenehm ist es, das Öl in einer Flasche vorab leicht zu erwärmen und in einem dünnen Strahl auf die Füße/Beine zu bringen. Dann kann es von der Haut besser aufgenommen werden und seine Wirkung besser entfalten. Zum Abschluss können Sie z. B. eine edle Kirschpraline in einem hübschen Tütchen oder eine Kugel Joghurt-Kirscheis servieren.

## Lassen Sie's prickeln

Ein Peeling sollte im Rahmen von fruchtigen Wellness-Cocktails nicht fehlen. Hierfür lassen sich auch Präparate auf Fruchtsäurebasis nutzen. Was sollten Sie über Fruchtsäuren wissen? Allgemein betrachtet han-

delt es sich um organische Säuren, die in Früchten bzw. Pflanzen vorkommen. Bekannt sind etwa Traubensäure, Apfelsäure, Weinsäure, Mandelsäure und Zitronensäure, aber auch Milchsäure.

Bei Fruchtsäuren spricht man auch von Alpha-Hydroxy-Acids (AHAs). Die Moleküle dieser Gruppe sind unterschiedlich groß, weisen aber chemisch gleiche charakteristische Elemente auf: Hydro-Gruppen in Alpha-Position. Obwohl die Fruchtsäuren also strukturell ähnlich sind, wirkt jede von ihnen jeweils anders auf die Haut.

## Natürliche Ressource

Im Zusammenhang mit Fruchtsäure-Peelings ist vor allem die farb- und geruchlose Glycolsäure interessant – ebenfalls eine AHA-Säure, die in größeren Mengen natürlicherweise vor allem im Zuckerrohrsaft und in unreifen Weintrauben vorkommt, in sehr geringer Konzentration auch in Wein. Vom Molekül her betrachtet ist Glycolsäure die kleinste Fruchtsäure, weshalb ihr die besten Penetrationseigenschaften zugesprochen werden: Weil sie so klein ist, ist sie also am besten geeignet, in tiefere Hautschichten vorzudringen.

Bei hohen Einsatzkonzentrationen oder je nach Zusammensetzung können Fruchtsäure-Peelings mitunter aggressiv sein und zu Unverträglichkeiten führen. Man sollte sich daher im Vorfeld ausführlich mit dem zu verwendenden Produkt beschäftigen: Ist es für den jeweiligen Hauttyp geeignet?

■ **Fruchtperle 2 – „Adams Apfel“:** Peelings bieten gerade in Verbindung mit einem lauwarmen, duftenden Fußbad einen entspannten Einstieg in die Fußpflege und bereiten die Fußhaut gut auf alle nachfolgenden Pflege-Steps vor: Die Haut wird gut durchblutet und fühlt sich

angenehm glatt an. Pfiffig ein- und umgesetzt kann diese Fruchtsäurebasis das Leitmotiv des Wellness-Cocktails werden. Stimmen Sie das Fußbad daher auf die Fruchtsäure des Peelings ab. Wenn Sie z. B. mit Apfelsäure arbeiten, können Sie das Fußbad mit Apfelblütenessig anreichern und frische Apfelscheiben in der Wanne verteilen.

Gerade strapazierte Sommerfüße benötigen eine Extraportion Pflege, weshalb sich gut eine Maske mit einbinden lässt, z. B. aus apfelreifer Molke mit einem straffenden Effekt. Passende Alternative wären auch Fuß- und Beinwickel mit Apfelessenzen. Runden Sie das Paket dann mit einer Fuß- und Beinmassage aus Apfelkerneöl ab. Reichen Sie dazu einen gekühlten Apfeltee oder frische Apfelscheiben, die in Ahornsirup getränkt und mit Mandelsplitteln verfeinert werden.

## Mehr als nur Füße

**Zusatz Tipp:** Während die Kundin ruht, können Sie mit einem kleinen „Fruity“ Gesicht und Dekolleté verwöhnen. Reinigen Sie die Haut hier mit einem frisch gepressten Apfelsaft und Pads ab. Nutzen Sie dann die Schnittfläche eines aufgeschnittenen Apfels für eine erfrischende Massage im Uhrzeigersinn. Die Essenzen des Apfels wirken festigend auf das Gewebe.

Für müde und strapazierte oder schlaffe und trockene Haut können Sie eine Packung anbieten. Verrühren Sie einen geriebenen Apfel mit einem Teelöffel Bienenhonig oder einem Esslöffel süßer Sahne (oder beidem), verteilen Sie das Gemisch auf der gut gereinigten Haut und lassen es rund 20 Minuten einwirken. Danach den Rest mit einer lauwarmen Kompresse abnehmen.

Versorgen Sie die Füße nach dem Fußbad und Peeling mit einer duftenden Spezialbutter (z. B. Avoca-



Foto: Fotolia/mythja

## Frucht-Bar: Getränke und Häppchen

### Reichen Sie einen kühlen Ananas-Tee.

Sie brauchen: 8 TL schwarzen Tee, 4 EL Zucker, 340 g Ananasstücke aus der Dose oder Frischware, 8 EL Rum, Eiswürfel, 8 Cocktailkirschen. Und so wird's angemischt: Kochen Sie einen halben Liter Wasser auf und überbrühen Sie den Tee damit, 4 Minuten ziehen lassen und kalt stellen. Ananas abtropfen lassen, mit Rum beträufeln und durchziehen lassen. Eiswürfel in Gläser geben, die getränkten Ananasstücke drauflegen und mit dem kalten Tee übergießen. Mit Cocktailkirschen garnieren. Natürlich kann man auf den Rum auch verzichten.

**Ananas-Bananen-Drink:** Sie brauchen: rund 300 g frische Ananas (wahlweise auch Papaya), 150 ml naturtrüben Apfelsaft und 80 g gewürfelte Bananen. Die

Ananas bzw. Papaya schälen, würfeln und zusammen mit dem Apfelsaft und der Banane solange mixen oder mit einem Pürierstab zerkleinern, bis ein sämiger Drink entsteht. Zur Dekoration können Sie den Glasrand mit einer Ananasscheibe verzieren.

Im Wartebereich können Sie auch Obst anbieten, z. B. kleine Ananas-Snacks oder Melonenschiffchen – frisch arrangiert mit einem kleinen Cocktailfähnchen und der Aufschrift: „Eine fruchtige Überraschung – Bitte bedienen Sie sich“. Das versüßt die Wartezeit bzw. erfrischt. Auch die Quitte lässt sich einbinden: Sprudeln Sie Quittensaft oder Quittensirup mit einem qualitativ hochwertigen Mineralwasser auf und servieren das Gemisch in einem eisgekühlten Sektglas.

do-, Jojoba- oder Mangobutter) und verteilen diese mit einem breiten Kosmetikpinsel auf Ferse, Ballen, Rist, Innen- und Außenknöchel, Zehen und Zehennägel. Verpacken Sie die Füße nun einzeln in Folie, damit die Wirkstoffe durch die Wärme tiefer in die Haut geschleust werden. Nach rund zehn Minuten werden die Reste bei einer Well Quick-Fußmassage eingearbeitet. Ergebnis: duftende Füße sowie eine seidig-zarte Haut.

### Mit der Quitte

Quitten-Präparate lassen sich ebenfalls in Behandlungen einbinden. Der ein bis acht Meter hohe Quittenbaum gehört zur Familie der Rosengewächse. Von den rund 200 Quittensorten sind bei uns nur noch etwa sechs von Bedeutung. Es gibt etwa rundliche Apfelquitten und längliche Birnenquitten. Die Früchte haben ein ganz eigenes Aroma und zeichnen sich durch einen hohen

Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen aus, besonders an Vitamin C und Kalium. Da es hierzulande immer weniger Quittenbäume gibt, werden sie vorwiegend aus der Türkei oder Frankreich eingeführt. Von besonderem Interesse sind die Quittensamen. Sie enthalten neben blausäurehaltigen Verbindungen, ätherischen Ölen und Gerbstoffen vor allem Schleimstoffe. Werden die unzerkleinerten Samen in Wasser eingeweicht, werden die Schleimstoffe frei.

Innerlich angewendet sollen die Schleimstoffe u. a. bei Husten und Magen-Darm-Entzündungen helfen, in Form von Umschlägen bei rissiger Haut und Verbrennungen. Zerstoßt man die Samen jedoch, wird Blausäure frei, die sehr hitzestabil und schon in kleineren Mengen giftig ist.

Kocht man ganze Quittensamen auf, bildet sich ein zäher Schleim, der dann gefiltert und abgekühlt z. B. als selbstgemachter Haarfestiger

verwendet werden kann. Dieser gelartige Schleim wird als kosmetische Emulsion häufig auch in Handcremes und teilweise in Fußcremes eingesetzt. Quittenwachs ist ein guter Tipp bei trockener Haut. Quittenextrakt soll auch eine antibakterielle Wirkung haben, die auf den hohen Säuregehalt der Früchte zurückzuführen ist.

Kleiner Preistipp: Alle „Fruchtperlen“ (Dauer: 60 Minuten inkl. Nachruhezeit und Frucht-Snack) können Sie mit 48 bis 60 Euro berechnen. ■

### Autorin

#### Ursula Maria Schneider

Die Wellness-Beraterin (IHK) und Entspannungstrainerin beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit der professionellen Fußpflege. Die Inhaberin des Drehpunkt Fuß entwickelt Konzepte für gesunde Schritte. Zudem arbeitet sie als Fachautorin.



### Kontakt

ursula.maria.schneider@t-online.de