

Vorbeugend aktiv zu werden und zu gesunden Kinderfüßen beizutragen, ist eine schöne Aufgabe. Nehmen Sie die Herausforderung an und wecken schon früh das Fuß-Bewusstsein des Nachwuchses.



Mit Spiel und Spaß

Kinderfüße in Höchstform bringen

Auf die Plätze, fertig – und schon geht es los mit einem ganz besonderen Motto-Tag, mit dem Sie die junge Klientel spielerisch für Füße sensibilisieren können. Das muss nicht unbedingt in Ihren Praxis-Räumlichkeiten stattfinden. Besuche in Schulen und Kindergärten bieten sich ebenso dafür an. Sprechen Sie mit der jeweiligen Leitung und vereinbaren Sie einen Termin, an dem Sie Ihre Ziele für diesen Tag vorstellen. Das kann all das sein, was Kindern Freude macht und mit den Füßen in Verbindung steht: Tanzen, Hüpfen, Springen, mit den Füßen zu malen, barfuß auf verschiedenen Materialien zu laufen, die Füße zu vermessen oder auch Fußgymnastik. Sie müssen diesen Aktions-Tag auch nicht auf die Kinder allein beschränken. Wenn gewünscht, können z. B. die Eltern und Großeltern mit eingeladen werden. Die Kinder können ihre Lieblingsschuhe mitbringen.

Mit derlei Aktionen werden Sie sicher von sich reden machen und Kinder erfreuen. Nutzen Sie diese besondere Akquise-Möglichkeit für die Zielgruppe von morgen. Wer seine Dienstleistungen und Produkte beim Kunden platzieren möchte, muss ganz nah dran an ihm sein. Das gilt nicht nur für die kaufkräftige Klientel der Best Ager. Auch Kinder sollte man im Blick behalten, wofür sich lukrative Möglichkeiten bieten – in Form von lustigen, spielerischen Aktionen.

Hineinversetzen können

Dass Sie eine andere Ansprache wählen müssen, ist klar. Schließlich setzen Kinder andere Schwerpunkte und haben eigene Wünsche und Vorstellungen. Begeben Sie sich auf Augenhöhe mit Ihrer neuen Kundengruppe. Dann werden Sie merken, dass ganz viel möglich ist – sofern Sie Ihrer Fantasie freien

Lauf lassen. Der große Tag kann beginnen, wenn Sie sich gut darauf vorbereitet und die Details entsprechend mit der Kindergarten-/Schulleitung abgesprochen haben. Legen Sie die Aktionsfläche des Ihnen zur Verfügung gestellten Raums z. B. mit einer Folie oder mehreren Vliestüchern aus, auf denen die Kinder sich barfuß bewegen können. Bitten Sie alle kleinen (und großen) Teilnehmer nach einer kurzen Begrüßung, die Schuhe und Strümpfe auszuziehen und ihre Füße zu zeigen. Das wird sicher unter großem Gelächter geschehen, denn wann widmen sich Kinder schon mal so intensiv ihren eigenen Füßen? Lassen Sie die Kinder z. B. erzählen, warum die mitgebrachten Schuhe ihre Lieblingsstücke sind – unterhaltsame Geschichten für alle. Erklären Sie, warum es wichtig ist, für die Füße zu sorgen. Sprechen Sie Empfehlungen aus, die es Eltern und Kindern gleichermaßen ermöglichen, die Füße fit zu halten und sich mit viel Freude mit ihnen zu beschäftigen. Dazu gehört z. B., möglichst oft barfuß zu laufen – besonders in der Natur, Fußgymnastik spielerisch umzusetzen, pfleglich und sorgfältig mit den Füßen umzugehen und nie Schuhwerk zu tragen, das die Füße einengt oder verformt! Kinder mögen Geräusche, Düfte, Formen und Farben. Einfallendes Licht lässt Farben in neuem Glanz erstrahlen – wie aufregend! Und Formen mit Händen oder Füßen zu erspüren, gibt besondere Impulse. Geräusche machen neugierig, können an- und entspannend wirken. Lassen Sie Raum für Experimente und Erfahrungen. Fahren Sie dann z. B. mit einem farbigen, sprudelnden

Ihr Auftritt für erste Kontakte

Je bunter, desto besser: Dieses Motto sollten Sie bei der Auswahl Ihrer Arbeitskleidung berücksichtigen. Die Farbe Weiß, die sonst zweifelsohne Ihre Qualifikation unterstreicht, löst bei Kindern häufig Hemmschwellen aus. Diese verbinden die Farbe mit Ärzten, die Spritzen geben und unangenehme Medikamente verschreiben, oder auch mit Krankenhaus: ein Ort, an den sie keine guten Erinnerungen haben. Deshalb hat Weiß am Aktionstag Pause. Wählen Sie eine lockere und verständliche Sprache und passen Ihre Wortwahl an. Geben Sie viele anschauliche Beispiele, die für Kinder und Eltern leicht nachvollziehbar sind, und erzählen Sie spannende Geschichten. So macht Verstehen „Spaß“.

den Fußbad fort, das die Kleinen in einem Sitzkreis genießen dürfen. Für dieses mobile Fußbad bieten sich reißfeste Tüten an, die Sie in Fußplastikwannen oder ggf. auch größeren Blumentöpfen verwenden. Fragen Sie vorab nach, welches Equipment vorhanden ist und was Sie mitbringen müssen. Geben Sie eine farbige Badekugel (ggf. in Fußform) ins lauwarme Wasser, die dort sprudelt. Der prickelnde Effekt und schon allein das Geräusch machen neugierig auf mehr. Das Badewasser

sorgt für ein wohliges Kribbeln und erwärmt auch kalte Füße. Das Wasser kann dann direkt in den Tüten wieder entsorgt werden.

Farben haben in der Kinderwelt eine besondere Bedeutung. Sie inspirieren, motivieren, beruhigen und begleiten. Deshalb können Sie nebenbei auch mit Buntstiften und Malheften arbeiten. Ein buntes Zehensocken-Sortiment kann zusätzlich für Begeisterung sorgen, speziell in der kühleren Jahreszeit.

Nach dem Fußbad werden die Füße

sanft abgetrocknet, z. B. von den Kindern gegenseitig. Dann können Sie Kontakt aufnehmen. Die Frage: „Darf ich deine Füße mal berühren?“ kann einen guten Einstieg bilden. Dieses Anfassen kann, muss aber nicht mit den Händen erfolgen. Seien Sie kreativ und nehmen Sie z. B. eine große Feder zur Hand, mit der Sie ganz sanft über den Fußrücken bis hin zum Knie streichen und wieder zurück. Aber Vorsicht: Kinder sind extrem kitzelig, daher sollte die Feder die Ferse bzw. den Zehenzwischenraum nicht berühren. Geben Sie den Kindern von Ihnen mitgebrachte Federn in die Hand und machen daraus ein federleichtes Berührungsspiel, das die Kinder zu zweit durchführen können. Fragen Sie dann einfach einmal in die Runde, welches Kind seine Füße gern in Ihre Hände legen möchte. Das Kind kann die Füßchen dann direkt auf Ihre beiden Handflächen legen, Sie wiegen beide Füße sanft hin und her und massieren sie anschließend mit leichten Bewegungen. Dabei ist es wichtig, dass Sie angenehm warme Hände haben. Sonst schreckt das Kind womöglich zurück. Leichtes Fußkraulen zaubert mitunter das erste Lächeln auf das Kindergesicht.

Materialien für den Barfuß-Parcours

Wenn der „Fuß-Mottotag“ gut angenommen wurde, können Sie sich daran machen, die Aktion in etwas abgewandelter Form zu wiederholen. Probieren Sie sich an einem Barfuß-Pfad, für den Sie im Vorfeld zusammen mit den Kindern die nötigen Materialien sammeln. Dieses Zubehör können Sie bei Bedarf auch aufbewahren, bis Sie die zusammengetragenen Schätze z. B. gemeinsam in einem kleinen Hof oder auf dem Spielplatz auslegen, um sie mit den Füßen zu erspüren.

■ **Herbstlaub:** Es raschelt sehr schön. Unter Lärchenbeständen finden Sie ein angenehmes Polster von abgefallenen Nadeln, das Sie nutzen können.

■ **Fichtenzapfen:** Einen Tag vor der Verwendung sollte man die Zapfen nass machen, damit sich die Schuppen anlegen. Falls sie in der Sonne liegen, sollte man sie gelegentlich mit Wasser begießen.

■ **Lärchenzapfen:** Sie sind klein und deshalb

aufwendiger zu sammeln. Ein paar Handvoll davon sind aber z. B. für Greifspiele mit den Zehen sehr nützlich.

■ **Baumrinde:** Wenn gefällte Bäume geschält werden, bleibt viel davon liegen.

■ **Moos vom Waldboden:** Ein Sack ist schnell damit gefüllt, es sollte nur nicht zu viel Erde daran hängen.

■ **Rindenmulch, Sägespäne, Heu oder Stroh, Sand und verschiedene Arten Kies** sind geeignete Materialien, die man leicht beschaffen kann.

■ **Reis- oder Maiskörner** sind originelle Unterlagen – genauso wie unterschiedlich große und vor allem auch flache Steine.

■ **Federn, Wattebäusche oder Schlamm** – es gibt noch so vieles auszuprobieren.

Die meisten Materialien lassen sich gut in Kartons oder Kartoffelsäcken lagern und später erneut verwenden. Plastiksäcke sind nur für trockene Materialien geeignet.



Foto: Fotolla/hjschneider

Jeder gewinnt

Dann geht es spielerisch weiter – mit dem „Barfußchampion“, ein Würfelspiel für gesunde Füße, das die Seite www.barfusspark.info vorschlägt. Voraussetzung: Alle Kinder müssen barfuß sein. Für das Fußspiel benötigen Sie: zwei Würfel, einen Stift und einen Schreib- oder Malblock, einen Karton mit drei verschiedenen großen Löchern im Deckel, einige halbierte Flaschenkorken oder andere kleine und griffige Gegenstände, Luftballons (ca. 24 cm Durchmesser), Stöckchen von ca. 30 cm Länge und 1 bis 1,5 cm Dicke sowie zwei Schnüre von ca. 80 cm

Länge und 8 mm Dicke, an deren Enden jeweils ein Knoten ist. Dann wird mit zwei Würfeln reihum gewürfelt, die Augen der beiden Würfel werden zusammengezählt. Jeder muss dann die der Augenzahl entsprechende Fußgymnastikaufgabe ausführen. Wer eine Übung schon einmal gemacht hat, darf sich alternativ eine andere aussuchen.

■ Augenzahl 2: Auf einem Bein rund um den Raum hüpfen

■ Augenzahl 3: Auf den Zehenspitzen um den Raum laufen

■ Augenzahl 4: Auf den Fersen um den Raum laufen

■ Augenzahl 5: Korkestücke oder ähnliches Zubehör mit den Füßen aufheben und in die Löcher des Kartons fallen lassen

■ Augenzahl 6: Einige Spielpartner suchen, das Stöckchen mit den Füßen aufheben und weiterreichen

■ Augenzahl 7: Die Beine möglichst weit nach oben strecken und die Zehen spreizen

■ Augenzahl 8: Zwei Luftballons werden aufgeblasen und unverknotet zwischen die Zehen geklemmt. Man läuft einmal so um den Raum, dass die Ballons keine Luft verlieren

■ Augenzahl 9: Innerhalb von einer Minute mit den Füßen möglichst viele Knoten in eine Schnur machen

■ Augenzahl 10: Mit dem Fuß einen Kreis zeichnen

■ Augenzahl 11: Mit dem Fuß ein Dreieck zeichnen

■ Augenzahl 12: Mit dem Fuß ein Haus oder seinen Namen zeichnen

Wenn es müffelt

Möglicherweise finden sich unter den Kindern auch viele Sportskanonen, die Turnschuhe so sehr mögen, dass sie sie am liebsten gar nicht mehr ausziehen. Da kann es passieren, dass die kleinen Füße müffeln. Bei diesen Symptomen muss es sich noch lange nicht um einen klassischen Schweißfuß handeln, aber Aufklärung wäre wichtig. Bitten Sie die Eltern dafür zu sorgen, dass die Schuhe der Kinder gut gelüftet und täglich gewechselt werden. Das Strumpfwerk sollte möglichst aus reinen Baumwollfasern bestehen. Sie können auch Empfehlungen für das Schuhwerk aussprechen. So sollten Turnschuhträger immer mal wieder auf einen reinen Lederschuh

oder offene Modelle (Sandalen) umsteigen, um dem Fuß so luftige Abwechslung zu bieten. Geben Sie auch Pflgetipps für schwitzende Kinderfüße. Die entsprechenden Präparate sollten kühlen, erfrischen, desodorieren, desinfizieren oder antimykotisch/-bakteriell wirken. Auch ein Spray kann hilfreich sein. Vergessen Sie nicht, einen Fotoapparat mitzunehmen oder sogar eine Person zu organisieren, die diesen Tag in Bildern festhält. Ausgewählte Motive können Sie dann vergrößern und der Einrichtung für die Pinnwand zur Verfügung stellen. Oder Sie lassen Postkarten drucken, die Sie den Eltern anbieten. ■

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

Anzeige

Geschenk-Ideen

für Ihre Kunden zu Weihnachten

ab

€ 0,99

je Stück

Ab einer Gesamtmenge von mindestens 50 Cremes, Peelings, Cremeschäumen, Fußbädern und Duschgelen bekommen Sie die Geschenkschachteln **GRATIS** dazu. Sortierung frei wählbar.

gratis

Besuchen Sie uns auf der **BEAUTY FORUM München** 25. bis 26.10.2014

Weitere tolle Geschenk-Ideen & Angebote finden Sie in unserem aktuellen Weihnachtsmailing oder unter www.baehrshop.de

AB SOFORT: Bestell-Hotline 07151 959020 MO-FR von 7.30 - 20.30 Uhr und SA von 9.00 - 18.00 Uhr

Gustav Baehr GmbH
Max-Eyth-Str. 39 · 71332 Waiblingen
bestellung@gustav-baehr.de

www.baehrshop.de