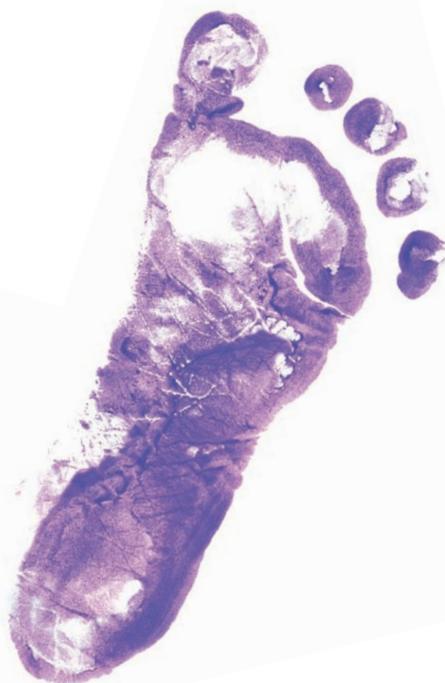
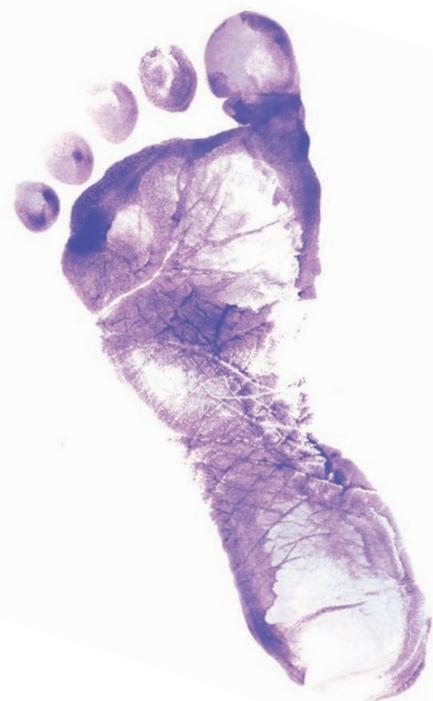


# Nicht bloß dekorativ

Ein schöner Anblick: Veilchen und Stiefmütterchen sind beliebte Blumen, die unsere Pflanzkübel und Beete zieren. Doch auch in der Heilkunde kommen die bunten Gewächse zum Einsatz – und bei besonderen Pflege-Ritualen für die Füße.



## Autorin

### URSULA MARIA SCHNEIDER

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

#### KONTAKT

ursula.maria.schneider@t-online.de

# Fuß-Wellness mit Veilchen und Stiefmütterchen

**T**auchen Sie die Füße Ihrer Kunden doch mal in Farbe und verwöhnen Sie sie mit der Schönheit der Blumen. Sagen Sie es mit „Violett“ und zeigen Sie die vielfältigen Möglichkeiten dieser Farbe. Als Entree gibt es ein spezielles Blüten-Fußbad, danach schließt sich ein Viola- Peeling an, mit einem hochwertigen Veilchenöl gibt es eine sinnliche Massage und als Ergänzung oder Alternative eine hochwertige Stiefmütterchen-Maske. Zeigen Sie mit diesem Programm, dass Füße längst kein stiefmütterliches Dasein mehr fristen müssen, sondern eine gezielte Pflege verdienen. Beweisen Sie Ihre Kreativität, starten Sie mit diesem besonderen Reinigungs- und Entspannungsprozess ins Frühjahr. Integrieren Sie in dieses besondere Wellness-Ritual einzigartige Elemente, die Sie mit einem entsprechenden Treatment in Einklang bringen. Sorgen Sie bei Ihren Kunden für duftende Entspannung vom Bein hin zum Fuß und bis in die Zehenspitzen.

Der Begriff Violett ist dem französischen Begriff für Veilchen (violette) ent-

lehnt. Die Farbe ist eine Mischung aus Rot und Blau mit vielen unterschiedlichen Nuancen. Sie reicht vom zarten Flieder bis hin zum kräftigen Brombeer-, Aubergine- oder Purpurton. Purpur war viele Jahrhunderte lang die Farbe der Macht und der Kaiser. Die Bischöfe der katholischen Kirche tragen heute noch Violett. In der kirchlichen Liturgie gilt es als Farbe der Advents- und Fastenzeit. Lila ist auch bekannt als Farbe des Geistes und der Spiritualität. Sie soll dazu dienen, das seelische Gleichgewicht und die Entschlussfähigkeit zu fördern.

## Meditationskompatibel

Violett ist für seine meditative Wirkung bekannt. Es soll das Unterbewusstsein beeinflussen und tiefenpsychologische Therapien unterstützen. Außerdem steht es für Innenschau und spirituelle Vertiefung. Die Farbe soll den Schwingungsaustausch zwischen beiden Gehirnhälften fördern und sich bei psychischen Problemen günstig auswirken sowie dabei hel-

fen, körperliche Blockaden zu lösen. Lila hat etwas Mystisches und Inspirierendes, es eignet sich gut für stilvolle Behandlungsräume und festliche Kleidung. Violett-Fans sagt man nach, originell, gelassen und unnahbar zu sein. Außerdem gilt Lila traditionell als Farbe der Frauenbewegung.

Für die Veilchen gibt es in der Kosmetik und der Heilkunde unterschiedliche Einsatzgebiete. Ihre Inhaltsstoffe sollen die Wundheilung begünstigen und Hautkrankheiten lindern. Das Duftveilchen (*Viola odorata*) etwa gehört zu den ersten Blumen des Frühjahrs und ist auch unter dem Namen Märzveilchen, Viola oder Veigerl bekannt. Es zeigt sich in unterschiedlichen Formen, den schönsten violetten Blüten und schmückt Felder, Gräser und Wiesen. Das Duftveilchen wurde 2007 sogar zur Heilpflanze des Jahres bestimmt, alle seine Pflanzenteile gelten als heilkräftig. Seine Blüten, Blätter, Wurzeln und Samen verarbeiten Kräuterkundige zu Tees, Tinkturen, Salben und Tränken. Schon Hildegard von Bingen empfahl in Wein gesottene Veilchenblätter und -blüten gegen Schwermut, Unlust und Lungenerkrankungen. Veilchensaft setzte sie bei Augenleiden ein, Veilchensalbe hingegen empfahl die heilkundige Äbtissin bei Kopfschmerzen. Bei



# Das „Viola-Fußritual“

■ Dekorieren Sie Ihren Behandlungsraum farbgemäß mit Kissen, Decken, Tüchern und Handtüchern in unterschiedlichen Lila-Tönen. Wärmen Sie Ihre Liege vor. Ist das nicht möglich, hüllen Sie vor dem Beginn des Rituals die Füße des Kunden mit lauwarmen Tüchern ein.

■ Eine dezente Beduftung mit in Wasser gelöstem, ätherischen Veilchenöl aus der Aromalampe bietet eine erste sinnliche Erfahrung. Zünden Sie für den Kunden seine persönliche Kerze an, diese sollte duftneutral sein. Sie brennt während des gesamten Rituals nur für ihn und danach darf er sie ausblasen. Zelebrieren Sie für ihn daraus ein kleines Ritual, indem Sie ihm z. B. anbieten, mit dem Löschen der Kerze einen Wunsch auf den Weg zu bringen, der sich für ihn erfüllen möge. Geben Sie ihm die Kerze mit nach Hause, sie wird ihn an sein Treatment bei Ihnen erinnern und vielleicht bringt er diese zum nächsten Termin bei Ihnen wieder mit.

■ Bereiten Sie in einer Glasschale ein Entspannungsfußbad zu. Vermischen Sie drei bis vier Tropfen ätherisches Veilchenöl mit ebenso vielen Esslöffeln Milch oder Sahne und fügen dies dem Badewasser zu. Einige getrocknete Veilchenblüten können zusätzlich auf dem Wasser tanzen. Der Kunde kann jetzt ca. zehn Minuten bei leiser Entspannungsmusik im Hintergrund abschalten.

■ Bevor der Kunde sein Fußbad nimmt, können Sie ihm noch feuchte Kompressen mit Veilchenblütenwasser für die Erfrischung der Hände, Unterarme und des Gesichts anbieten.

■ Rühren Sie nun ein Veilchen-Duftpeeling auf Ölbasis an, das Sie nach dem Fußbad mit einem Maskenpinsel auf die beanspruchten Hautstellen auftragen. Es löst bestehende Verhornungen sanft ab und reinigt mit wasserlöslichen Peelingkörperchen. Das Peeling wird anschließend mit dem Badewasser abgenommen und die Füße werden wieder in lauwarme Handtücher verpackt.

■ Für die Fußmassage erwärmen Sie Veilchenblütenöl, das Sie fertig im Handel erwerben können, in einer Babyflasche. Gießen Sie es nach einer Temperaturprüfung am Ellenbogen in einem sanften Strahl auf die Haut. Öffnen Sie hierzu Daumen und Zeigefinger und führen Sie so das Öl vom Fußrücken bis hoch zum Oberschenkel. Streichen Sie es auf der Rückseite mit der Handinnenfläche nach unten bis zur Fußsohle aus. Füllen Sie etwas Öl in Ihre Handmulde und legen Sie die Ferse des Kunden hinein. Ziehen Sie dann mit der Hand leichte Kreise, während die Ferse darin liegt und bewegen Sie das Öl hin und her. Schieben Sie die Handfläche bis zum Ballen hoch, greifen dann mit den Fingern alle Zehen auf einmal



und schließen Sie diese kurz in Ihrer Faust ein.

■ Fertigen Sie sich vor Beginn der Behandlung zwei Kräuterstempel an. Hierzu schneiden Sie etwas Leinen klein, befüllen es mit getrockneten Veilchenblüten und binden zwei Stempel daraus. Diese sollten, bevor sie zum Einsatz kommen, über Dampf erhitzt werden. Für die Fußstempelmassage beginnen Sie mit einem Stempel an der Ferse. Arbeiten sie sich über die Fußsohle und über den Ballen hin zum Fußrücken. Für Innen- und Außenknöchel nehmen Sie einen zweiten Stempel hinzu und umfahren beide damit. In streichenden Bewegungen (hoch und runter) geht es weiter bis zum Knie, das Sie umfahren. Lassen Sie anschließend den einen Stempel auf dem Knie ruhen, der andere liegt in der Kniekehle.

In kreisenden Bewegungen geht es dann weiter bis zum Oberschenkel und in einem Zug dann wieder nach unten zur Ferse. Die Stempelbewegung ist eine Art

„stop and go“. Das bedeutet, dass der Stempel immer zuerst auf die Haut gesetzt und danach gedreht bzw. gestrichen wird. Alle Schritte sollten dreimal durchgeführt werden. Begonnen wird immer am rechten Bein, also herzfern, sodass kein Stau zum Herzen hin produziert wird.

■ Alternativ oder ergänzend können Sie auch eine Stiefmütterchen-Fußmaske anbieten. Gerade nach einem langen Winter, in dem die Füße immer in Strümpfen und geschlossenem Schuhwerk ausharren mussten, ist eine regenerierende Pflege genau das Richtige. Auch hier halten Hersteller fertige Produkte bereit. Bereiten Sie die Maske in einem kleinen Schälchen vor und tragen Sie diese gleichmäßig auf den Fuß auf. Eine Alufolie hält den Fuß warm, die Wirkstoffe werden durch die Wärme in die Zellen transportiert und wie ein Depot gespeichert. Nach ungefähr 15 Minuten werden die Reste einmassiert. Die Haut ist samtig weich und bestens vorbereitet für die neuen Schritte.

■ Abschließend können Sie einen Veilchentea oder Prosecco mit Veilchensirup reichen. Halten Sie als Präsent eine kleine Veilchenseife, die Sie liebevoll zusammen mit Ihrer Visitenkarte und Ihrer Programmbroschüre verpackt haben, bereit, und bieten Sie Ihrem Kunden schon mal den nächsten freien Termin an.

Das Viola-Fußritual umfasst eine Dauer von etwa 75 Minuten inkl. Nachruhezeit und kann zu einem Preis zwischen 59 und 89 Euro angeboten werden. Weisen Sie durchaus auf die hochwertigen Produkte mit Ihren außergewöhnlichen Wirkstoffen hin, was gleichzeitig Ihren Preis für die Behandlung rechtfertigt.



der Verwendung der Veilchenwurzel empfiehlt sich jedoch Zurückhaltung. Im Übermaß eingenommen wirkt sie wie ein Brechmittel. Außerdem sollte sie vor der Anwendung stets getrocknet werden. Dem ätherischen Öl der Veilchen wird u. a. eine hustenstillende, auswurfördernde, aber auch eine abschwellende, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Daher kommt es auch als Wundheilmittel zum Einsatz. Außerdem soll das Veilchenöl den äußeren Schutzmantel der Haut stärken sowie die Abwehrkraft der Haut gegen Mikroorganismen und Umwelteinflüsse unterstützen. Von weiterer Bedeutung sind die im Duftveilchen enthaltenen Bioflavonoide Rutosid (Violaquercetin) das Anthocyan Violanin (Glykosid des Delphinidins) als auch Gauin, das Glykosid des Cyanidin. Diese drei Wirkstoffe gelten als starke Antioxidanzien. Darüber hinaus sollen auch die beiden Alkaloide Violin und Viola-Emetin in der Lage sein, die Wundheilung zu stimulie-

### Zur Symbolik des Veilchens

*Der Duft dieser kleinen Pflanze hat etwas ganz Besonderes. Nicht umsonst nutzte und verehrte man sie in vielen Kulturen, widmete ihr Gedichte und Lieder.*

*In der römischen Mythologie heißt es, dass der eher unattraktive Gott Vulcanus die von ihm innig angebetete, schöne Göttin Venus nur deshalb verführen konnte, weil er nach Veilchen duftete. Veilchen gelten aber nicht nur als Blumen der Liebe, sie sollen auch Glück bringen. Im Mittelalter etwa wurde Minnesängern, die zu einem Wettstreit angetreten waren, beim Sieg ein Kranz aus Veilchen überreicht.*

*Bekannt ist auch die Veilchenhochzeit. Sie symbolisiert den 13. Hochzeitstag, an dem man dem Ehepaar traditionell Veilchen schenkt. Da das Jubiläumspaar außerdem die „Unglückszahl“ 13 überstanden hat, spricht der Volksmund bisweilen auch davon, dass beide mit einem blauen Auge – einem Veilchen – davongekommen sind.*

Foto: Fotolia/tsach

### Wie kam das Stiefmütterchen zu seinem Namen?

Als stiefmütterlich behandelt gilt, was als nebensächlich erachtet und dem nur wenig Beachtung oder Interesse entgegengebracht wird. Dieser Begriff geht auf den Aufbau der Blüte zurück, in der sich die Blätter gegenseitig bedecken. Das unterste, breite Kronblatt wird als „Stiefmutter“ bezeichnet. Es liegt über seinen beiden „Töchtern“, die sich seitlich von ihm befinden. Die beiden nach oben ausgerichteten Kronblätter hingegen liegen hinter den anderen Blütenblättern und sind meistens auch noch anders gefärbt als die drei nach unten weisenden Kronblätter. Sie werden „Stieftöchter“ genannt. Auch Stiefmütterchen begegnen uns z. B. in der Literatur und der Kunst. Einem alten

Volksmärchen zufolge soll das Stiefmütterchen einst intensiver als das Veilchen geduftet haben. Allerdings wuchs es hauptsächlich in Getreidefeldern, die von den Menschen zerstört wurden, wenn sie an ihm riechen wollten. Daraufhin soll das Blümchen Gott gebeten haben, ihm den Duft zu nehmen. Einer griechischen Sage zufolge hat die Erde das Pflänzchen deswegen so zahlreich hervorgebracht, um die schöne Priesterin Io, die vom eifersüchtigen Gott Zeus in eine Kuh verwandelt wurde, zu ernähren. Weniger charmant hingegen ist eine andere Deutung: Manch einer will in der Blüte des Stiefmütterchens auch das Gesicht einer griesgrämigen Frau erkennen.

ren. Veilchen werden z. B. eingesetzt

- bei unreiner, verletzter, trockener oder rissiger Haut und Nagelpilz,
- bei Hautunreinheiten, Akne, Schwellungen und Knoten im Gesichtsbereich,
- für trockene und empfindliche Männerhaut, besonders nach Verletzungen und der Rasur,
- zur Verhütung und Behandlung von Virusinfektionen, die etwa zu Warzenbildung führen können.

### Das wilde Stiefmütterchen

Viola tricolor: Der botanische Name dieser kleinen, krautigen Heilpflanze bedeutet dreifarbiges Veilchen. Diese kurzlebige, unregelmäßig geformte Blume ist meist mehrfarbig (violett, gelb, blau, weiß, rot, schwarz, rosa, orange). Die beliebten Gartenstiefmütterchen, die aus den Kreuzungen mit anderen Arten entstanden sind, weisen keine Heilwirkung auf. Die Farbenvielfalt der Stiefmütterchenblüten beruht auf ihren Inhaltsstoffen: Anthocyane ergeben die blauen und roten Farbtöne, Quercetrin zusammen

mit Carotinoiden die gelben. Das wilde Stiefmütterchen enthält einen wirksamen Pflanzen-Extrakt, der aufgrund seiner Inhaltsstoffe wie Saponine, Tannine und Spuren von Salicylsäure in kosmetischen Formulierungen eingesetzt wird. Gleichzeitig unterstützen Zuckerstoffe des Stiefmütterchens die Haut dabei, Feuchtigkeit zu speichern. Beine und Arme schuppen weniger, die Haut wird glatt und geschmeidig.

Vom Stiefmütterchen selbst werden alle Pflanzenteile außer der Wurzel verwendet. In dem Kraut finden sich jede Menge Flavonoide sowie Cumarine, Carotinoide und Gerbstoffe, die heilsam wirken. Der Pflanzen-Extrakt wirkt reinigend, entzündungshemmend und lindert zudem den Juckreiz. Er findet Anwendung bei trockener, rissiger, schuppiger und zu Akne und Ekzemen neigender Haut. Er lindert nicht nur leichte, seborrhische Hauterkrankungen, sondern auch Milchschorf bei kleinen Kindern. Stillenden Müttern wird daher mitunter empfohlen, einen Tee aus Stiefmütterchen zu trinken. Die zarten Frühlingsboten sorgen für Gesundheit und Wohlbefinden. Deshalb wird das Viola-Ritual (großer Kastentext links) auch Ihren Kunden bestimmt gut gefallen. ■