

Gepfeffertes Menü

Küchen-Zutaten für Fuß-Wellness

Gewürze und Kräuter eignen sich nicht nur für kulinarische Hochgenüsse. Auch Fußpflege-Rezepturen lassen sich mit ihnen verfeinern. Würzen Sie also Ihre Angebote und bieten damit Abwechslung für die Sinne.

Bereits im Altertum kannten die Menschen die heilende Wirkung der Kräuter und Gewürze. Dieses Wissen wird auch heute noch dafür genutzt, Beschwerden vorzubeugen oder zu behandeln. Kräuter enthalten ätherische Öle, die mit der Haut Verbindungen eingehen und so ihre Wirkung entfalten. Ob z. B. mit einem Trägeröl versetzt oder in Wasser aufgemischt – durch die Poren der Haut dringen die enthaltenen, winzigen Moleküle in die blutführenden Kapillaren und werden über den Blutkreislauf im gesamten Körper verteilt.

Spenden Sie Energie

Auch die Schleimhäute sind besonders empfänglich für ätherische Öle. Über die Nase gelangen die Essenzen zu den Riechnerven. Die Signale werden weiter in die Hirnrinde und ins Limbische System geleitet – Sitz der Gefühle und des Gedächtnisses. So kommt es, dass wir die Wirkungen je nach Öl z. B. als entspannend, anregend oder euphorisierend wahrnehmen.

Nutzen Sie die Kraft der gehaltvollen Kräuteröle und bringen diese in erwärmtem Zustand auf Füße und Beine auf. Eine kleine Auswahl dafür finden Sie im Kasten auf S. 70. Massieren Sie die Energie in rhythmischen Bewegungen bis in die Zehenspitzen. Die Wärme öffnet die Energiekanäle; „Schlacken“ können abtransportiert werden. Wenn Sie direkt mit den Kräutern arbeiten möchten, bieten sich Stempelmassagen an. Die gefüllten und zusammengebundenen Säckchen werden in warmem Öl oder kurz in der Mik-



Foto: Fotolia/unpict

rowelle erhitzt und speichern so eine angenehme Wärme. Nebenbei entfalten sie wohltuende Aromen. Traditionelle Massagen mit Naturkräutern wurden bereits vor rund 2 000 Jahren am thailändischen Königshaus durchgeführt. Auch in der ayurvedischen Medizin sind Kräuterstempelmassagen bekannt (Pinda Sveda), die Schmerzen lindern, Verspannungen lockern und das Gewebe unterstützen sollen. Kräuterstempel werden in unterschiedlichsten Formen und mit diversen Füllungen angeboten und lassen sich je nach Indikationsfeld nutzen. Ihre Anwendung steigert u. a. die Durchblutung, verstärkt den Lymphfluss, regt die Zellneubildung an, löst Muskelverspannungen und sorgt durch die hohe Entspannungswirkung für einen Stressausgleich, z. B. bei Kopfschmerzen, Verdauungs- oder Einschlafproblemen. Vermeiden sollten Sie Kräuterstempelmassagen aber bei/nach fieberhaften Infekten oder Infektionskrankheiten, ansteckenden Krankheiten oder gar Hautausschlägen, Verbrennungen oder unverheilten Wunden, bei blauen Flecken, frisch verheilten Knochenbrüchen, Krampfadern oder Venenentzündungen, Bluthochdruck, Herz-/Kreislaufkrankungen sowie Gräser- und Kräuterallergien.

Eine kräftige Prise

Nicht alle Gewürze, die Sie in der Küche verwenden, eignen sich für den kosmetischen Einsatz, aber viele – einige Anregungen:

Chili kurbelt den Stoffwechsel kräftig an und hilft, Kalorien zu verbrennen. Servicetipp: Dunkle Schokolade mit Chili und schwarzem Pfeffer ist ein „süßer“ Dauerbrenner und eignet sich als Begleitung von Fuß-Treatments für kalte Füße.

Kardamompulver wirkt durchblutungsanregend und lässt sich z. B.

auch für Fußpeelings nutzen. Praxistipp: Vermengen Sie eine Viertel Kaffeetasse gemahlene Mandeln mit einem Kaffeelöffel Kardamompulver und 25 ml Sesamöl. Tragen Sie die Masse mit einem Pinsel auf, reiben sie in kreisenden Bewegungen in die Haut ein und lösen sie mit einem Fußbad wieder ab. **Muskatnuss** hat einen belebenden Effekt. Sie sorgt für gute Laune und ist als „Depressionskiller“ bekannt. Praxistipp: Bei einer schlechten Tagesform, Nervenschmerzen oder auch Arthritis empfiehlt sich eine Massage mit leicht erwärmtem Muskatnussöl (Muskatöl).

Nelken sind wegen ihrer antiseptischen und leicht schmerzstillenden Eigenschaften beliebt. Das Nelkenöl hat einen würzigen Duft und eignet sich – mit einem Basisöl vermischt – gut für Massagen. Auf Nelken zu kauen, hilft z. B. bei leichten Zahnschmerzen.

Paprika mit seinem Inhaltsstoff Capsaicin hat eine durchblutungsfördernde Wirkung und verleiht ein Gefühl von Wärme. Es wirkt auch schmerzstillend. Paprika wird z. B. in flüssigen, salben- und cremeartigen Produkten für Rheuma, Arthritis und Erfrierungen eingesetzt. Praxistipp: Bei kalten Füßen kommt ein Spezialfußbad mit Capsaicin genau richtig. Wählen Sie dafür auch eine rote Badewanne, denn Rot steht für Power, Wärme, Feuer. Die Inhaltsstoffe der Paprika (Capsaicinoide) reizen die Haut und rufen ein Wärmegefühl hervor. Capsaicin wird u. a. gegen Juckreiz der Haut oder bei Arthritis eingesetzt.

Safran wird auch als „Gewürzgold“ bezeichnet. Es verfügt über krampflösende und nervenberuhigende Eigenschaften. In der Kosmetik wird Safran Duschbädern und Parfums zugesetzt. Es schmeichelt der Haut und begleitet die Sinne wohligh und entspannend. Praxistipp: Wenn Sie Pflegeprodukte auf Safranbasis als

Würziger Appetizer

Kleine Duft-Bibliothek Packen Sie Kräuter und Gewürze in allen möglichen Formen (Kraut, Öl, Pulver) in einen Korb oder füllen Sie diese in transparente Gläser, die Sie mit einer Aufschrift versehen, und lassen Sie den Kunden „schnüffeln“ oder auch schmecken. Auf diese Weise kann er das jeweilige Gewürz selbst auswählen, das seiner Tagesform entspricht oder sein persönlicher Favorit ist. So werden Sie schnell sehen und auch fühlen können, wie Kunden auf die gewählten Gewürze reagieren.

Verkaufsware bereithalten, können Sie diese z. B. in einer safranfarbigen Box präsentieren oder mit goldenen Tüchern dekorieren.

Sugar, Sugar

Zucker: Zu den natürlichen Feuchthaltefaktoren der Haut (NMF), die den Wasserhaushalt regulieren, zählen z. B. Harnstoff, Mineralsalze, Aminosäuren und auch Zuckerverbindungen. Der NMF lässt sich durch moderne Pflegewirkstoffe unterstützen, die den sogenannten Hauptzuckern sehr ähneln, z. B. Pentavitin aus dem Traubenzucker. Dieser Wirkstoff ist u. a. in Pflegeprodukten für Diabetiker zu finden. Klar können Sie Zucker auch als Basis für Fußpeelings verwenden. Oder für die Beine – zur Haarentfernung mit Zuckerpaste. Zuckerpaste können Sie leicht selbst herstellen: Vermischen Sie ein Glas Zucker mit Zitronensaft. Dabei sollte der Zucker befeuchtet, aber nicht durchtränkt sein. Die Masse vorsichtig erhitzen und leicht aufkochen, bis eine sirupähnliche Masse entsteht, die wachsähnliche Konsistenz hat. Lassen Sie das Material leicht abkühlen und bringen die lauwarmer Paste dann sanft auf die Haut auf und drücken diese an – entgegen

Pflanzliche Essenzen und ihre Effekte

Arnika

Der Extrakt hat entzündungshemmende, desinfizierende und wundheilende Eigenschaften.

Rosmarin

Das ätherische Öl wirkt stark durchblutungsfördernd, adstringierend und antiseptisch. Als Badezusatz oder in Cremeprodukten ist es anregend und antirheumatisch.

Wacholder

Das ätherische Öl des Wacholders ist antirheumatisch, stoffwechselfördernd, durchblutungsanregend, antiseptisch und wundheilend. Es lindert entzündliches Wundreiben.

Salbei

wirkt belebend, entzündungshemmend, schweißregulierend, antiseptisch. Er schützt vor dem Wundreiben und hilft auch bei Frostbeulen.

Ginkgo

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

Allantoin

Aus den Wurzeln des Beinwells hergestellt, ist Allantoin ein altbewährter multiaktiver Wirkstoff, der über besonders glättende und weichmachende Eigenschaften verfügt. Die Substanz lässt sich daher gut bei einem trockenen Hautbild einsetzen.

Nachtkerze

Das Nachtkerzenöl besteht aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren und verfügt über einen besonders hohen Anteil an Gamma-Linolensäure. Nachtkerzenöl reduziert den transepidermalen Wasserverlust, erhöht die Hautelastizität und stärkt die Barrierefunktion der Haut.

Sanddorn

ist reich an entzündungshemmenden und tonisierenden Wirkstoffen wie Vitamin C und E.

Latschenkiefer

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

Pfefferminze

Kühlend, belebend, schmerzlindernd, krampflösend und antiseptisch – das bietet die Pfefferminze.

Lavendel

Lavendula leitet sich vom lateinischen lavare (waschen, baden) ab. Das ätherische Öl wirkt stark antiseptisch, heilend, schmerzlindernd, beruhigend und schlaffördernd. Blätter/Blüten wurden von den Römern u. a. zum Beduften ihrer Bäder verwendet.



Foto: Fotolia/monropic

der Haarwuchsrichtung. Ist die Masse dann abgekühlt, kann sie in Haarwuchsrichtung abgezogen werden, was allerdings einige Erfahrung erfordert.

Salz: Auch Salzkristalle eignen sich als Basis für Peelings. Fußbäder mit Meersalz werden gern als Einstieg in die Fußpflege-Behandlung gewählt – speziell bei kalten Füßen. Bei Erkältungen, die durch kalte Füße ausgelöst wurden, kann man mit einem heißen Fußbad die Selbstheilungskräfte aktivieren. Das Fußbad mit Meersalz hat eine starke durchblutungsfördernde Wirkung und hilft bei geschwollenen, müden Füßen. Alternativ bietet sich auch ein Fußbad mit basischen Salzen an. Es soll den Körper unterstützen, überschüssige Säuren abzugeben. **Vanille** betört mit ihrem verführerischen Aroma. Sie ist ein Wellness-Stimmungsmacher: Sie vertreibt

schlechte Laune und Müdigkeit und steigert die körperliche und geistige Aktivität. Servicetipp: Kochen Sie 150 ml Milch mit einer halben Vanillestange auf, verfeinern Sie diese Mischung mit etwas Honig und servieren Sie die heiße Vanilmilch in einem netten Glas mit Strohalm.

Zimt hat eine antiseptische Wirkung und lässt sich vor allem bei öli-ger Haut nutzen. Er ist appetitanregend, nervenstärkend sowie entspannend bei nervöser Erschöpfung. Er soll sogar den Blutzuckerspiegel senken können.

Kräuter lassen sich übrigens auch für Räucherrituale in Ihrer Praxis nutzen. Dabei können Sie nicht nur orientalische Harze, asiatische Räucherstäbchen oder indianischen Salbei verwenden, sondern auch heimische Pflanzen wie Holunder, Eisenkraut, Johanniskraut, Nachtkerze, Baldrian oder Engelwurz.

Fertig abgestimmte Räucher-mischungen finden Sie z. B. unter www.blumenschule.de. Reservieren Sie sich für ein Räucherritual ausreichend Zeit. Sie sollten nicht unter Stress stehen. Seien Sie ausgeglichen, aufmerksam und gesammelt. Vielleicht möchten Sie auch ein kleines „Gewürzbuch“ auslegen, in das Kunden ihre Gewürzerfahrungen eintragen können. ■

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