

Paradiesisch

Sicher kennen Sie den Spruch: „An Apple a Day keeps the Doctor away“ – „Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“. Da ist viel Wahres dran, denn in der Tat besitzt nicht nur die Frucht selbst, sondern der gesamte Baum gesundheitsfördernde Wirkungen. Heutzutage sind die verschiedensten Kreuzungen und Züchtungen erhältlich. Eine Vielfalt an Küchen-Rezepten hat dafür gesorgt, dass „schlichte“ Äpfel Einzug in die kulinarische Welt gehalten haben. Sie werden roh und gekocht, in Mus-, Gelee- oder Saftform genossen sowie zu Apfelwein und Apfelessig vergoren.

In der Volksheilkunde nutzt man das milde Apfelaroma, um den Schlaf zu fördern. So soll ein Gefäß mit Äpfeln, neben dem Bett platziert, das Einschlafen erleichtern. Apfelschalen aromatisieren zudem Früchte-Tees und wirken gleichzeitig beruhigend auf das Verdauungssystem und die Psyche. Um den Duft eines Apfels einzufangen, kann man Apfelschalen oder den ganzen Apfel zerkleinern, in handelsübliches Pflanzenöl einlegen und zwei Tage mazerieren lassen.

Äußerst bekömmlich

Bereits die bekannte Klosterfrau Hildegard von Bingen lobte die Frucht des Apfels, der übrigens zu den Rosengewächsen zählt, als leicht und gut verdaulich. Nicht nur die Frucht als solche, die sie geschwächten Personen in gekochter Form empfahl, hatte für sie gesundheitsfördernde Kräfte, sondern auch die Blätter, Triebe, ja sogar der Erdboden unter einem Apfelbaum.

Noch heute empfiehlt man bei Verstopfung einen fein geriebenen Apfel. Auch auf Gicht, Rheuma und Arteriosklerose soll der Verzehr von Äpfeln positiv wirken. Äpfel sollen auch das Risiko für Schlaganfälle senken, ebenso den Anteil an schädlichem LDL-Cholesterin. Als Sattmacher helfen sie nebenbei angeblich auch beim Abnehmen. Sogar faulen-

Früchte gelten als energiereiche Fitmacher – in Sachen Ernährung, Gesunderhaltung und Pflege. Im folgenden Fuß-Programm spielt der Apfel die Hauptrolle.



Autorin

URSULA MARIA SCHNEIDER

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

KONTAKT

ursula.maria.schneider@t-online.de

Entspannendes Apfel-Treatment

de Äpfel wurden gegen Brandwunden eingesetzt. Heute weiß man, dass nicht jeder faule Apfel die gleiche Heilkraft besitzt. Als wirksam galten schwarz gefaute Äpfel, die man gegen Schwerhörigkeit einsetzte. Weiterhin nutzte man in der Volksheilkunde die keimtötende Wirkung verschiedener Schimmelpilze beim Apfel – lange vor der Entdeckung des Penicillins.

Längst hat man nun auch in der Kosmetik die Wirkung des Apfels entdeckt. Der hohe Gehalt an Vitaminen und Flavonoiden macht den Apfel zu einem wertvollen „Schönmacher“. Besonders hervorzuheben sind dabei die Beauty-Vitamine A, C und E. Dieser Kombination werden regenerierende und schützende Wirkungen zugeschrieben. Darüber hinaus gilt der natürliche Gehalt an Fruchtsäuren als weiteres Pflege-Highlight: Erneuerungsprozesse in der Haut werden angeregt. Äpfel enthalten auch Gerbsäure, Dextrose und Salicylsäure. Herausragend ist zudem ihre bindegewebsstärkende und feuchtigkeitsbindende Kraft, die auf Silizium und Pektin basiert.

In „Evas Garten“ zur Ruhe kommen

Laden Sie also z. B. ein in „Evas paradiesischen Apfelgarten“ – zu einem Apfel-Pflegepaket, in dem die Apfelmassage einen Höhepunkt bildet. Dabei handelt es sich um eine reine Verwöhnmassage für gestresste Füße und Beine. Blockaden werden gelöst und die Abwehrkräfte gestärkt. Die Seele wird durch sanfte Streicheleinheiten verwöhnt. Für das Treatment benötigen Sie:

- eine rote Decke zum Warmhalten
- ein rotes Handtuch zum Abtrocknen der Füße
- eine Fußbadeschale

Foto: Fotolia/BlueOrange Studio

TOP-Marken im VCP-Areal

COSMETICA HANNOVER 2016

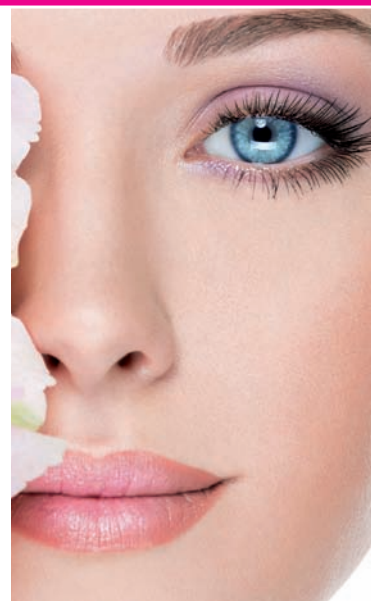
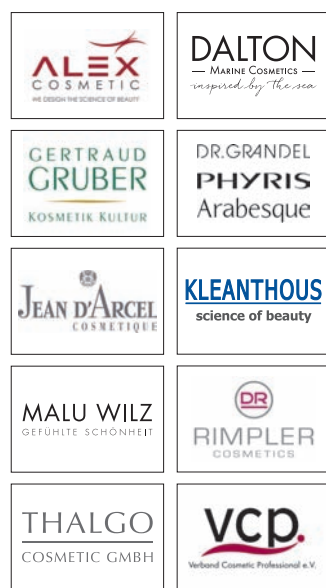
17.-18. September

- Firmen der Profi-Kosmetik stellen sich vor und zeigen Ihnen ihr breites Leistungsspektrum
- Treffen Sie Mitglieder des Verbands Cosmetic Professional (VCP)
- Profitieren Sie von gebündeltem Expertenwissen auf höchstem Niveau
- Finden Sie Ihre ganz persönliche Depotmarke für Ihr Institut

Mehr Informationen auf www.cosmetica.de

Messe-Kompetenz am Standort Ihrer Wahl

Kosmetik • Naildesign • Fußpflege • Wellness • Accessoires



KOSMETIK international Messe GmbH
Tel. +49 (0) 7225 916-159
www.cosmetica.de



- ein pflanzliches Öl – mit anregendem Apfelduft versetzt – und frische Sahne als Badezusatz
- Apfelkerne, Mandelöl und etwas Zucker für das Peeling – sowie einen Spatel zum Auftragen
- einen frischen Apfel, z. B. einen „Granny Smith“
- etwas Rohseide sowie Band zur Herstellung eines Massagestempels
- ein Stövchen zum Erwärmen des Öls und einen Fächerpinsel
- Apfel-Ölmischung
- frisch gepressten Apfelsaft oder türkischen Apfeltee als Service
- eine Entspannungs-CD

Der Massage geht ein wärmendes Fußbad voraus. Mischen Sie hierfür in einer schönen Fußbadeschale einen Esslöffel

aromatisiertes Apfelöl mit ein bis zwei Esslöffeln frischer Sahne und emulgieren Sie die Mischung im warmen Badewasser. Nun kann die Kundin ihre Füße in diesem Vitaminmix acht Minuten entspannen. Achten Sie bei Diabetikern auf die Wassertemperatur und reduzieren Sie die Badedauer auf maximal fünf Minuten (Gesamtdauer mit Vorbereitung: zehn Minuten, Badezeit: acht Minuten). Für das folgende Peeling lösen Sie mit einem Löffel einige Apfelkerne aus dem Fruchtfleisch, mischen diese mit einem Teelöffel Mandel- oder Jojoba-Basisöl und verfeinern den Mix mit etwas Zucker. Die körnige Masse tragen Sie mit einem Spatel auf die Ferse, das Quergewölbe und die Fußseiten auf und reiben diese mit kreisförmigen Bewegungen ein. Das Fußpeeling entfernt die abgestorbenen Zellen von der Hautoberfläche, die

Haut wird zusätzlich gereinigt und das Hautbild verfeinert. Die Hautstruktur wird also sichtbar und fühlbar geglättet. Das Peeling wird mit dem Fußbad abgebadet (Vorbereitung: fünf Minuten, Peelingzeit: fünf Minuten).

Ein besonderer Stempel

Für die Massage ummanteln Sie den frischen, festen Apfel mit der Rohseide, die Sie vorher zugeschnitten haben, binden den Stoff oben zu – ein besonderer Stempel, den Sie zunächst in einer Trockenmassage einsetzen. Beginnen Sie an der Ferse und arbeiten Sie sich kreisförmig unter dem Motto „Druck und Entspannung“ die ganze Ferse entlang. Das bedeutet, dass Sie rhythmisch Druck geben und Druck wegnehmen. Hierbei hilft die Devise „Stop and Go“. Während Sie Druck geben, machen Sie mit dem Apfelstempel eine kleine Rechtsdrehung und setzen diesen wieder gerade auf. Auf dem Fußrücken zeichnen Sie mit dem Stempel leichte Kreise von den Zehen bis zum Innen- bzw. Außenknöchel und wieder zurück. Enden Sie an der Ferse (Gesamtdauer für beide Beine: zehn Minuten). Erwärmen Sie das aromatisierte Apfelöl in einem Stövchen und tragen Sie es mit einem großen Fächerpinsel von der Ferse ausgehend über Ballen, Fußrücken, Unterschenkel und Knie bis zu den Oberschenkeln auf. Gehen Sie mit der Einstreichbewegung an der Rückseite des Beins komplett in einem Zug zurück. Nehmen Sie Ihre Unterarme und positionieren Sie diese auf der Vorder- und Rückseite des Unterschenkels, oberhalb der Innen- und Außenknöchel. Nun schieben Sie die beiden Arme so wechselseitig gegeneinander, dass sie in der Mitte immer wieder zusammenkommen, massieren sich hoch bis zum Oberschenkel und wieder zurück bis zum Innen-/Außenknöchel. Zum Schluss legen Sie Ihre ganze Kraft

Pflegerezepturen zum Selbstanmischen und als Idee für die Kunden daheim

Ihre Beauty-Präparate können Sie auch selbst aus natürlichen Zutaten anmischen – einige Anregungen für den Selbsttest.

■ Apfelmassage:

Schälen Sie einen Apfel, schneiden Sie diesen klein und pürieren Sie ihn mit einem Mixer. Fügen Sie einen Teelöffel Honig hinzu und 3 bis 4 Esslöffel Speisequark. Verarbeiten Sie die Masse zu einem cremigen Püree und tragen Sie dieses mit einem Holzspatel auf Gesicht, Hände oder Füße auf. Lassen Sie den Mix ca. 10 bis 15 Minuten einwirken. Die Substanzen haben intensiv pflegende Eigenschaften; die Haut fühlt sich anschließend angenehm weich und geschmeidig an. Sollten Sie keinen Honig oder Quark haben, reicht auch der pürierte Apfel allein.

■ Apfeltonic mit Apfelessig:

Es eignet sich gut bei unreiner und fettiger Haut. Sie benötigen eine Tasse Apfelessig, eine halbe Tasse gemahlene Schwarzkümmel und eine halbe Tasse Stärke. Der Apfelessig wird mit dem gemahlene Schwarzkümmel erhitzt, die Stärke wird hinzugeben, sodass eine Creme entsteht. Diese Creme sollte vorzugsweise abends auf das Gesicht aufgetragen werden.

■ Beautycreme mit Apfel und Ringelblume: Apfel und Ringelblume sind eine gute Kombina-

tion dafür, die Hautstruktur zu regenerieren – besonders auch bei trockener Haut. Folgende Zutaten benötigen Sie für die Herstellung des Pflegepräparats:

15 g Apfelöl (Apfelschalen in einem beliebigen Öl mazeriert – etwa Olivenöl, Jojobaöl oder auch Mandelöl)

15 g Ringelblumenöl

3 g Bienenwachs oder Beerenwachs

5 g Ringelblumentinktur

5 g Apfeltinktur

20 g abgekochtes Wasser

Erwärmen Sie das Wachs ganz vorsichtig im Öl und lösen Sie es nach und nach auf. Als Nächstes fügen Sie das vorher abgekochte Wasser und die Tinkturen hinzu. Rühren Sie die Masse so lange mit einem Schneebesen, bis sie abgekühlt ist. Füllen Sie die Creme in einen sauberen Tiegel.

Aufgrund des hohen Fett-Anteils ist diese regenerierende Creme sehr gehaltvoll und kann sehr sparsam verwendet werden. Sie ist für jeden Hauttyp geeignet. Über einen solchen, hübsch aufbereiteten Rezepttipp freuen sich Kunden. (Quelle: www.natur-in-kosmetik.de)



DAS INNOVATIVE KOMBINATIONS- WUNDER

für Ihre professionelle
Fußpflegepraxis – ideal auch
für den mobilen Einsatz!

Füllen Sie Ihre Verkaufstheke

Neben der Beauty-Apfelmassage als Dienstleistung sollten Sie in Ihrer Praxis auf jeden Fall auch passende Verkaufs-Produkte auf Apfelbasis bereit halten. Es bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- Hochwertiges Apfelnöl
- Leichte Apfel-Fußlotion aus hochwertigen Ölen für die stark beanspruchte Fußhaut
- Fußpeeling auf Apfelextraktbasis zur Tiefenreinigung mit regenerierenden und pflegenden Eigenschaften
- Fußcreme „Evas Apfel“ als Intensivpflege für besonders trockene Fußhaut (Rezepttipp zum Selbermachen für Kunden, siehe Kasten auf S. 92)
- Fußpackung auf der Basis von Sheabutteröl und Aprikosenkernöl mit sinnlichem Apfelduft
- Fußdeo-Spray für erfrischende und regenerierende Effekte mit einem frischem Granny Smith-Duft

in Ihre Finger. Umschließen Sie beide Füße in der Bet-Haltung, öffnen Sie diese nach hinten und kreisen Sie mit den beiden Daumen den Ballen bis zur Ferse und ziehen Sie nach oben wieder zurück. Der abschließende Griff ist die ruhige Bet-Haltung. Leise Entspannungsmusik sollte diesen Massagerhythmus begleiten. Führen Sie alle Griffe dreifach durch (Gesamtdauer für beide Beine: 17 Minuten, anschließende Ruhezeit mit Tee und Musik: zehn Minuten). Das Ergebnis kann sich dann sehen lassen: glatte und geschmeidige Haut sowie ein wohliges Körpergefühl.

Ausbaufähige Anwendung

Das Treatment „Paradiesischer Apfelgarten“ hat eine Dauer von ca. 50 Minuten und kann mit 40 bis 50 Euro veranschlagt werden. Geben Sie dem Kunden abschließend eine Broschüre mit, damit er gleich ein weiteres Programm bei Ihnen buchen kann. Die Massage können Sie auch zu einem „Partner-Beauty-Special“ ausbauen. Mit etwas Ideenreichtum könnte daraus ein „Adam & Eve“-Pflegeprogramm entstehen, bei dem Sie auch den Herrn bedarfsgerecht mit einbeziehen.

Auch wenn Äpfel Pflegepotenzial haben, besteht gleichzeitig Allergiegefahr. Viele Menschen reagieren mittlerweile allergisch, wenn sie Äpfel essen. Hierbei variiert das Allergiepotenzial von Sorte zu Sorte. Man hat herausgefunden, dass ältere Apfelsorten weniger allergen sind. Boskop, Gravensteiner, Altländer, Hammerstein, Berlepsch oder Goldparmäne gelten z. B. als verträglichere Varianten. Hierbei handelt es sich um heimische Sorten. Es ist zudem bekannt, dass reife Früchte in der Regel besser vertragen werden als unreife. Auch das Erhitzen/Reiben zerstört viele Allergene. Fragen Sie Ihre Kunden also gezielt, damit sich am Ende Entspannung einstellen kann. ■

BAEHR TEC A 2000

1. PLATZ

Fußpflegegerät
BAEHR TEC A2000

www.bf-readerschoice.de

BEAUTY
FORUM

READERS' CHOICE • 2015 / 2016

Fußpflege
Geräte & Kabinen



STÄRKER

Zwei bürstenlose Absaugturbinen
Absaugleistung -100 mbar
(max. Unterdruck)



LEICHTER

Sensationell leichtes Handstück
mit nur ca. 99 g,
Gesamtgewicht nur ca. 2,2 kg



LEISER

Akustisch besonders
angenehme Atmosphäre
bei nur ca. 48-55 db



SPARSAMER

Geringe Leistungsaufnahme
von unter 150 Watt



MADE IN
GERMANY

2 Jahre
Gewährleistung

Leihservice
im Wartungs- und
Reparaturfall

Medizinprodukt
gemäß RL 93/42 EWG
Klasse 2a

Gustav Baehr GmbH Max-Eyth-Straße 39, 71332 Waiblingen
Tel. (07151) 95902-0 · Fax (07151) 18444 · info@gustav-baehr.de

www.baehrshop.de/a2000

