

Öle und Fette für Fußmassagen

Hochwertige Fußmassagen können eine Fußpflege genussreich abrunden. Doch welche Grundstoffe sind dafür besonders geeignet. Ursula Maria Schneider verschafft uns einen Überblick.

Öle und Fette gehören zu den ältesten Hautpflegemitteln. Der Begriff „Öl“ leitet sich von dem lateinischen Wort „oleum“ ab und bezeichnet eine Sammlung für wasserunlösliche, bei Raumtemperatur flüssige, organische Verbindungen. Das gemeinsame Merkmal der Öle ist eine ähnliche physikalische Konsistenz. Man unterscheidet hier drei Hauptgruppen:

- Mineralöle, wie zum Beispiel Erdöl und Silikonöle;
- Pflanzliche und tierische Öle: Triglyceride mittlerer gesättigter oder ungesättigter Fettsäuren;
- Ätherische Öle: duftende Öle und Riechstoffe aus unterschiedlichen Pflanzenteilen.

Mineralöle sind lipophil und chemisch außerdem sehr stabil. Sie ziehen jedoch nur wenig in die Haut ein, wirken okklusiv und wärmestauend. Bleiben sie länger auf der Haut, verschieben sie das Fließgleichgewicht. Die Haut wird immer träger.

In Massagen kommen hauptsächlich Pflanzenöle als Basisöle in Verbindung mit ätherischen Ölen zum Einsatz. Natürliche Öle stellen Nähr- und Reservestoffe dar und unterscheiden sich daher biologisch von den ätherischen Ölen.

Übersicht hochwertige Basisöle

Aprikosenkernöl (Prunus Armeniaca)

Das farblose Öl aus den Kernen der reifen Aprikosen hat einen zarten Marzipanduft und ist recht lange haltbar. Vom chemischen Aufbau her ähnelt es dem Mandelöl und enthält zirka 65 Prozent einfach ungesättigter Fettsäuren. Aprikosenkernöl passt wie auch Mandelöl zu allen Hauttypen, es ist besonders gut verträglich und unterstützt wirkungsvoll die empfindliche, trockene, spröde und rissige Haut. Es unterstützt die

Feuchtigkeit der Haut und lässt sich besonders auch glättend im Gesichtsbereich (Augenpartien) verwenden. Bei längerer Anwendung beruhigt es die von Sonnenbrand irritierte Haut.

Arganöl (Argania Spionsa)

Arganöl wird durch schonende Pressung aus den Samen des in Marokko beheimateten Arganenbaumes gewonnen. Es findet seine Einsatzgebiete bei entzündlichen Hautproblemen, Allergien, Juckreiz und Verbrennungen. Arganöl strafft und beruhigt die Haut, regt die Hautregeneration an und beugt der Austrocknung, speziell auch bei Altershaut, vor. Es hat einen sehr hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (80% Ölsäure und Linolsäure) und einen hohen Anteil an natürlichen Antioxidantien (Alpha-Tocopherol und Phytosterole).

Avocadoöl (Persea Gratissima)

Mit seinem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist Avocadoöl recht hitzeempfindlich – hohe Temperaturen führen hier zum Abbau des nützlichen Alpha-Tocopherol. Avocadoöl ist allergiearm und wird leicht durch die Haut absorbiert. Es wird besonders zur Beruhigung und Glättung von trockener und spröder Haut eingesetzt. Durch seine UV-Filterwirkung wird es auch in Sonnenschutzprodukten verwendet.

Jojobaöl (Simmondsia Chinensis)

Bereits die Indianer und Azteken wandten das schwach gelbliche Öl als Allroundheilmittel sowohl bei Erkrankungen als auch in der Haut- und Haarpflege an. Neben seinen entzündungshemmenden Stoffen enthält Jojobaöl Vitamine und Mineralien und hat sich auch als Basisöl für Mischungen mit anderen ätherischen Ölen bestens bewährt. Es kann für alle Hauttypen eingesetzt werden und sorgt für ein



Foto: Thomas Madel

seidenweiches Hautbild. Es besitzt einen natürlichen Lichtschutzfaktor von 4 und unterstützt lang anhaltende Bräune, daher wird es auch in Sonnenölen als Basisöl verarbeitet. Sein hoher Spreiteffekt bewirkt eine gleichmäßige Ausdehnung der Pflegestoffe bis in die kleinsten Hautfältchen. Während andere Pflanzen Glycerol und fette Säuren verbinden, um Öl zu produzieren, verbindet die Jojobapflanze Alkoholfette und fette Säuren für ihr Öl. Es entspricht somit einem flüssigen Wachs, das nicht oxidiert.

Mandelöl (Prunus Amygdalus)

Dieses Öl ist eines der kostbarsten. Neben den pflanzlichen Fetten enthält es zirka 30 Prozent Eiweiß sowie zirka 10 Prozent Glucose und Saccharose. Es ist sehr reich an Mineralien wie Kalium, Calcium, Phosphor, Kupfer, Zink sowie Vitaminen, besonders der B-Reihe. Mandelöl ist bekannt für seine Milde, man erzielt in der Pflege damit ausgezeichnete Hautgefühle und dies bei allen Hauttypen, speziell auch bei der sensiblen Haut. Seine glättenden und gleichzeitig rückfettenden Eigenschaften, ebenso wie sein zusätzlicher leichter UV-Filter, zeichnen dieses Öl aus.

Nachtkerzenöl (Oenothera Biennis)

Dieses Öl ist sehr kostbar, denn es enthält die Gamma-Linolensäure als essentielle Fettsäure. Diese können vom Körper nicht selber hergestellt werden, somit ist der Mensch auf eine ausreichende Zufuhr angewiesen, um Mangelzustände zu vermeiden. Besonders bei Barrieregeschädigter Haut und Neurodermitis hat sich Nachtkerzenöl als wirksam erwiesen. Aufgrund seiner ungesättigten Fettsäuren hat es allerdings die Eigenschaft, leicht ranzig zu werden. Nachtkerzenöl verbessert die Hautstruktur und erhöht gleichzeitig die Hautfeuchte.

Der Praxistipp

Mittels eines Tests kann man feststellen, ob eine Essenz mit fetten Ölen gestreckt wurde. Nehmen Sie ein Löschblatt und tropfen Sie einige Tropfen des ätherischen Öls darauf. Reine oder mit Alkohol verdünnte Öle hinterlassen keine Flecken.

Ölpreise:

Achten Sie beim Ölkauf auf die Preise. Diese errechnen sich zum Beispiel aus

- Aufwand für die Gewinnung;
- Aufwand mit Aufzucht und Ernte der Pflanze;
- Ergiebigkeit.

Rosenöl (*Rosa damascena*, *Rosa centifolia*)

Durch Wasserdampf-Destillation oder Extraktion der Blüten wird Rosenöl gewonnen. Um ein Kilogramm reines Rosenöl zu gewinnen benötigt man zirka 4 000 bis 5 000 Kilo Rosenblüten; zirka 30 voll aufgeblühte Rosenblüten ergeben einen Tropfen ätherisches Rosenöl. Diese Zahlen unterstreichen seinen Wert. Als Nebenprodukt bei der Destillation entsteht das Rosenhydrolat (auch als Rosenwasser bekannt). Rosenöl enthält hauptsächlich Monoterpenole, daher ist es sehr hautfreundlich und seelisch kräftigend. Es wirkt entkrampfend, entzündungshemmend und wundheilend. Die wundheilenden und hautregenerierenden Eigenschaften fördern das Wachstum neuen Gewebes, harmonisieren die Haut, lindern Rötungen und Reizungen. Rosenöl hat auch eine spirituelle Wirkung. Die Rose als Blume der Venus ist dem Herzchakra zugeordnet und wirkt von dort auf den gesamten Körper harmonisierend.

Weizenkeimöl (*Triticum sativum*)

Dies ist ein hellgelbes, dickflüssiges pflanzliches Öl mit typischem Eigengeruch, das bei kühler und dunkler Lagerung lange haltbar ist. Es enthält bis zu 85 Prozent essenzielle Fettsäuren (Linolsäure, Ölsäure, Linolensäure), Vitamin E und Phosphatide und ist besonders zur Pflege der trockenen und reifen Haut geeignet.

Pflanzenessenzen

Um einer Massage eine Extranote zu verleihen, empfiehlt es sich, das Basisöl mit einem ätherischen Öl anzureichern.

Ätherische Öle sind die Essenz einer Pflanze, ihre herausdestillierte „Lebenskraft“. Man findet sie als Duftstoffe in Form von winzigen Öltröpfchen, in Blüten, Stängeln, Früchten oder Wurzeln von Pflanzen. Sie haben eine geringere Dichte als Wasser, das bedeutet durch ihre Leichtigkeit schwimmen sie auf der Wasseroberfläche. Deshalb können sie nach der Destillation auch leicht abgeschöpft und getrennt werden. Nicht wasserlöslich, lassen sie sich jedoch sehr gut in Alkohol und Fett lösen. Ätherische Öle verdampfen leicht, als flüchtige Substanzen setzen sie ihr Aroma frei. Auf dem Markt gibt es zirka 300 – 400 verschiedene Öle, aber nur zirka 100 davon besitzen Heilkräfte und sind somit auch für die Aromatherapie geeignet.

Die Ölauswahl

Bei der Auswahl eines Öls sollten Sie Folgendes berücksichtigen:*

- deutscher und lateinischer Pflanzenname;
- Angabe des Pflanzenteils;
- Gewinnungsverfahren;
- Qualitätsangabe in kba = kontrolliert biologischer Anbau;
- Ws = Wildsammlung, konv = konventioneller Anbau, rück = rückstands-kontrolliert);
- Ursprungsland-Duftnote;
- Duftprofil;
- Duftthema;
- Sicherheitshinweise;
- genaue Füllmenge (ml);
- Angabe der EG-Bio-Kontrollstelle;
- Mischung aus... (Hauptinhaltsstoffe);
- Chargennummer;
- Verwendungs- und Dosierungshinweise.

Aroma-Experten empfehlen beim Einsatz von Aromaölen auf Naturreinheit zu achten: Das Qualitätsmerkmal 100 Prozent naturrein wird wie folgt interpretiert:

- genuin = naturbelassen;
- authentisch = Garantieangabe für das Öl der angegebenen Stammpflanze;
- unverfälscht = künstliche oder synthetische Zusätze sind nicht enthalten;
- sortenrein = werden nicht mit billigen Ölen gestreckt;
- pflanzlicher Ursprung = keine Verwendung von tierischen Duftstoffen.

Bestandteile ätherischer Öle

Terpene sind die Hauptbestandteile der ätherischen Öle. Den mengenmäßig

größten Anteil haben *Esther* (verleihen ein blumiges, süßes, fruchtiges Aroma und wirken beruhigend, entkrampfend und antimykotisch), zum Beispiel *Geranylacetat* (in Geraniumöl) und *Terpenalkohole* (verleihen ein blumiges Aroma, sind sehr dünnflüssig und wirken beruhigend und antiseptisch), zum Beispiel *Menthol* (Hauptbestandteil der Pfefferminzöle).

Aldehyde findet man in Zitronenmelisse und -gras sowie in Zitrusölen, zum Beispiel *Citral* (in Orangenöl). Aldehyde haben eine entzündungshemmende, beruhigende und antiseptische Wirkung.

Ketone haben zellerneuernde (zytophysylaktische) Eigenschaften. Ätherische Öle, die eine große Anzahl an Ketonen enthalten, sollen bewusst nur in kleinen Mengen eingesetzt werden. Beispiele für Ketone sind unter anderem *Kampher* (Salbei- und Zimtöl) oder *Aceton* (Pfefferminzöl).

Cineol wird auch *Eukalyptusöl* genannt und ist in fast allen ätherischen Ölen enthalten. Bei der Anwendung sollte darauf geachtet werden, dass möglichst Öle mit einem geringen Cineolgehalt eingesetzt werden, da Cineol Hautirritationen hervorrufen kann.

Auf Öle, die *Phenole* enthalten, sollten in der Aromakosmetik verzichtet werden, da diese sehr hautirritierend wirken können, wie zum Beispiel *Thymol* (Thymian).

Aufbewahrung

Obwohl ätherische Öle sehr lange haltbar sind, sollten diese zum einen nur in kleinen Mengen angekauft werden und vor allem in dunklen Behältnissen an kühlen und dunklen Orten, zudem gut verschlossen, aufbewahrt werden, damit der Inhalt nicht verdunstet. Die Wirksamkeit der Öle kann durch Feuchtigkeit, Sauerstoff, Licht und Wärme verändert werden. Ein Öl, das unangenehm riecht oder flockig ist, sollte nicht mehr verwendet werden.

Mischprozesse

Beim Mischen von ätherischen Ölen sollte man vorsichtig vorgehen, da diese beim Mischprozess chemisch miteinander reagieren und ein neues Produkt entsteht. Grundsätzlich sollten aber ätherische Öle nie unverdünnt angewandt werden, sondern immer mit einem Träger/Basisöl. Für ätherische Öle sind das Pflanzenöle, die aus essenziellen Fettsäuren bestehen und die fettlöslichen Vitamine A, D, und E enthalten

und sich fördernd auf den Organismus auswirken. Als Regel gilt, je nachdem wie groß die zu massierende Körperzone ist, 1 bis 2 Esslöffel Basisöl und zirka 5 bis 10 Tropfen der ätherischen Ölkomponente.

Stimmen Sie die Massageölmischung immer individuell auf und mit Ihrem Kunden ab. Hierbei können Lieblingsduftnoten berücksichtigt werden, die aber dann mit dem jeweiligen Basisträgeröl auf das momentane Hautbild abzustimmen sind. Sie können für Ihre Kunden eine kleine Mischung frisch anfertigen und in einem dekorativen Flakon verkaufen oder verschenken. Befestigen Sie daran ein kleines Kärtchen mit den wichtigen Inhaltsstoffen, den Einsatzgebieten, dem Abfüll- und Haltbarkeitsdatum.

Massagen mit hochwertigen Ölen

Dieses Wissen um Zusammensetzung, Kombination, Aufbewahrung von Ölen können Sie jetzt wunderbar „einfließen“ lassen in außergewöhnliche Fußmassagen, mit denen Sie auch den jeweiligen Gemütszustand des Kunden ansprechen können. Besprechen Sie mit Ihrem Kunden vorher, welches Öl eingesetzt wird und ob es hier gegebenenfalls Unverträglichkeiten gibt. Lassen Sie den Kunden „schnuppern“. Über das limbische System werden Düfte verarbeitet und können den Wohlfühlfaktor zusätzlich unterstreichen. Klären Sie auch Vorlieben ab und bieten Sie das Öl lauwarm in einer Spezialflasche an, mit der dieses in einem feinen Strahl über den Fuß, Unter- und Oberschenkel verteilt werden kann. Dann kommt alles in Fluss.

Überraschungen

Versuchen Sie sich doch mal in einer neuen Technik (siehe Kasten), die Sie vielleicht in einer Schulung erlernen können und überraschen Sie Ihre Kunden nicht nur mit Ihren Händen, sondern auch mit neuem Werkzeug, wie zum Beispiel:

Dem Pinsel

Feine Pinselhaare erzeugen Sinnesreize auf der Haut. Einen Pinsel kann man ganz sanft über die Haut führen, man kann allerdings auch fest mit ihm entlang streichen. In Verbindung mit der Intensität des Streichens kommt es auch auf die Haltung des Pinsels an.

Heißen/kalten Steinen

Sind es beim Pinsel nur feine Haarspitzen, die berühren, so haben Sie mit dem Stein eine große, flache Auflage, die Sie auf der Haut positionieren und hin und her bewegen. Temperatur ist in der Berührung ein ganz entscheidendes Element, das zur Ent- aber auch zur Verspannung führen kann. Erinnert man sich zum Beispiel an kalte Hände, empfindet man diese immer eher als unangenehm.

Der Edelsteinkugel

Edle Materialien sind in der Wellness immer angesagt und nachgefragt, so zum Beispiel auch der Edelstein. Als Kugel erfährt man hiermit auch eine besondere Art der Berührung. Das Rollen impliziert nicht nur eine „runde“ Sache, die Wellnessangebote für den Kunden immer darstellen sollten, sondern die Kugel hat auch etwas von Unendlichkeit. Als Symbol des Universums hat die Kugel keinen Anfang und kein Ende, kein Oben und kein Unten. Diese Form steht für Ruhe, Ausgeglichenheit und im Hinblick auf den Wellnessgedanken für die seelische Ganzheit von Körper, Geist und Seele. Somit ist die Kugel ein absolutes Harmonieobjekt. Auch diese kann leicht geführt oder mit Druck in die Haut gearbeitet werden.

Der Muschel

Die Muschel ist ein Symbol für Offenheit. Ihre Öffnungen können ganz gezielt als Massagewerkzeug genutzt werden. Ebenso bieten Sie gute Platzierungsmöglichkeiten für den Zeigefinger, womit eine klare Führung der Muschel möglich wird, wie zum Beispiel bei der Cassis Rufa, deren Höcker sanft, aber auch fest, die Reflexzonen aktivieren können, deren hintere Öffnung eine perfekte Platzierung des Zeigefingers bietet. So liegt die Muschel sicher in der Hand. Ein angenehmes Handling ist die Voraussetzung für eine entspannende Führung.

Dem Kräuterstempel

Ein Mix aus Streichen, Kreisen und Drücken bietet die Kräuterstempelmethode. Auch hier liegt die Form der Berührung im Temperatur- und Materialempfinden als auch in der Technik der Massage.

Dem Schlegel

Er wird benutzt, um Menschen über Klänge in Schwung, beziehungsweise in

Fußmassagen im Überblick

- Klassische Wellnessmassage,
- Aromamassage,
- „Hot Stone“ Fußmassage,
- Ayurvedische Fuß- und Beinmassage – die Padabhyanga,
- Fußreflexzonenmassage,
- Indianische Druckpunktmassage,
- Klangschaalenmassage,
- Orientalische Stempelmassage,
- Musikmassage,
- Edelsteinmassage,
- Pinsel-Energiemassage u. a.

Balance zu bringen. Es kommt zum einen darauf an, wie der Klang empfunden wird und wie die Klangwellen, die durch den Anschlag entstehen, sich beim Kunden anfühlen. Diese Berührungsform kommuniziert hauptsächlich über das Ohr.

Zeiten und Preise

Die Mindestdauer einer Fußmassage sollte 30 Minuten betragen, denn jeder Mensch benötigt eine gewisse Vorlaufzeit, um sich auf „Entspannung“ einzustellen. Bedenken Sie auf alle Fälle, danach auch eine Ruhezeit, in der die Entspannung sich im ganzen Körper entfalten kann.

Kalkulieren Sie Wellnessmassagen mit mindestens 80 Cent pro Minute und ergänzen Sie diese Behandlungen mit einem Servicegetränk.

Halten Sie auch Geschenkgutscheine bereit, damit der Kunde – wenn er zufrieden war – auch andere in seinem Bekanntenkreis für Fußmassagen begeistern und diese mit dem Geschenkgutschein beschenken kann. So wird Neukundenfindung einfach. «

*(diese Angaben entstammen Primavera)

Anschrift der Verfasserin:

Ursula Maria Schneider
Drehpunkt Fuß

-Konzepte für gesunde Schritte-
Zum Grauen Stein 38
65201 Wiesbaden
www.drehpunkt-fuss.de

Bunte Reflexauslöser

Reflexe sind die Antwort auf Berührungen. Begleiten wir diese mit Farben, können zusätzliche Effekte erzielt werden. Einen Einblick in die Farbenlehre und ihre Umsetzung in die Praxis vermittelt uns Ursula Maria Schneider.

Setzen Sie auf eine besondere Berührung bei Ihren Kunden und lösen Sie Verspannungen, Ängste, Unwohlsein über die Kraft der Farben. Von Geburt an sind wir mit ihnen verbunden, ja wir werden sogar in sie hineingeboren und sie begleiten uns ein Leben lang. Alles was uns umgibt, hat eine Farbe. Farben in unserer Kleidung spiegeln zum Beispiel unsere Persönlichkeit wider und beeinflussen gleichzeitig unsere Stimmung. Sie wirken oft unterbewusst und können uns positiv, aber auch negativ stimulieren. Ob sich Ihre Kunden in Ihrem Institut wohl fühlen, entscheiden Farben mit.

Farbe ist eine Sache des Kopfes

Unser Farbempfinden ist durch subjektive Wahrnehmung geprägt. Wir nehmen Farben als Energiestrahlen einer Lichtquelle wahr, die von Gegenständen reflektiert werden, als Farbreize auf unserer Haut landen und von der Netzhaut direkt in unser Gehirn geleitet werden. Hier entsteht erst das eigentliche Farbempfinden. Das heißt: Farbe ist eine Sache des Kopfes.

Farben erzeugen Stimmungen, beeinflussen Entscheidungen, provozieren Handlungen, lassen Sympathien und Antipathien entstehen, verändern Eindrücke, Farben können krank machen, aber auch heilen.

Obwohl wir Menschen sehr unterschiedlich auf Farben reagieren, hat die Farblehre konstante und prägende Eigenschaften für Farben herausgearbeitet.

Special: Farbsaugen über die Reflexzonen

Die Füße als Spiegel unseres Körpers saugen die Energien von Farben regelrecht auf. Überraschen Sie Ihre Kunden doch mal mit einem Reflexzonen-Farb-Fußbad und bleiben Sie auch innerhalb des weiteren Pflege-Programms bei dieser Farbe. So können Sie für den Kunden, abgestimmt auf seine Lieblingsfarbe, ein buntes, wohltuendes und kreatives Reflex-Programm schnüren.

Das Farbfußbad-Reflex-Ritual

Zur Vorbereitung stimmen Sie die Farbe auf die Bedürfnisse des Kunden ab. Entweder es ist seine Lieblingsfarbe, oder es ist gerade die Farbe, die ausdrückt, wie es ihm geht. Man kann immer wieder feststellen, dass Menschen sich oft das Thema aussuchen, das ihnen momentan am Herzen liegt, beziehungsweise das Problem, mit dem sie sich gerade auseinandersetzen. In der kalten Jahreszeit wählen Menschen gerne die Farbe Rot, weil sie Wärme spendet und müde Geister wieder zum Leben erweckt.

Nun stimmen Sie das Ambiente auf die jeweilige Farbe ab. Hierzu gehören die Handtücher, eine warme Decke zum Zudecken, eine formschöne Fußbadschale und ein passendes Tablett auf dem Schälchen zum Anrichten der Produkte bereit stehen. Denken Sie auf alle Fälle auch an ein warmes Getränk – in der Winterzeit passt zum Beispiel ein warmer Granatapfeltee. Der Granatapfel gilt als Symbol der Unsterblichkeit und Sinnlichkeit, Baum des Lebens im Paradies. Zu seiner Popularität hat beigetragen, dass zu kaum einer anderen Frucht in den letzten Jahren mehr positive Untersuchungen veröffentlicht worden sind, da er vielfältige Wirkungen auf die Gesundheit hat.

„Füße in Schale werfen“ mit „Red SPA“

In „Schale werfen“ bedeutet, sich fein machen, gut aussehen. Warum damit nicht direkt an den Füßen beginnen? Beginnen Sie die Farbaufnahme zum Beispiel mit einem rot/transparenten Seidentuch, mit dem Sie zunächst Beine und Füße bedecken und mit leiser Musik in das Farb-Reflexprogramm einleiten. Nach zirka fünf Minuten lüften Sie dann die Füße, indem Sie das Tuch lasziv wegziehen. Nun kann das Farbspiel beginnen.

Schrittweise vorgehen

Im ersten Schritt werden die Füße durch ein „Farbenergie-Fußpeeling“, das Sie sich in einem Schälchen aus Meersalz

und dem speziellen Farböl mischen, sanft abgerieben und physisch und energetisch gereinigt. Erst dann können die Energien der Farben von den Füßen so richtig aufgesaugt werden.

Im zweiten Schritt wird der rote Farbzusatz in flüssiger Konsistenz dem lauwarmen Fußbadwasser in der dafür bereit gestellten Spezialbadeschale zugesetzt. Der Kunde darf sich nun auf eine Badedauer von zirka 10 Minuten freuen. Auf diesem Weg können über die Fußreflexzonen, die mit dem gesamten Organismus in Verbindung stehen, die jeweiligen Kräfte aller Farben des Regenbogens genutzt werden, um Harmonie in der individuellen Lebensenergie zu erreichen.

Im letzten Schritt werden die Füße mit einem Energie-Farböl, das neutral ist, aber die Schwingungen der jeweiligen Farbe enthält, gesalbt. Die Streichungen gehen entlang der Yin- und Yang-Zonen. Die Yin-Zone verläuft vorne und innen, die Yang-Zone wiederum hinten und außen. Je nachdem, wie lange das Programm dauern soll, können Sie mit einer zehnmütigen (5 Minuten pro Fuß) Farbmassage enden oder Sie verbinden das Farbfußbad mit einer Reflexzonenmassage.

Kalkulationsfaktoren und Programmbausteine

Saugen über die Reflexzonen

Programmdauer: 60 Minuten;
Inhalt: Peeling, Farbfußbad, Fußreflexzonenmassage;

Preis: 60 Euro;

Kalkulationsfaktor: 1 Euro / Minute

Streichelnde Farben

– ohne Reflex- dafür mit leichter Streichmassage;

Programmdauer: 30 Minuten;

Inhalt: Peeling, Farbfußbad, Streichelmassage;

Preis: 24 Euro;

Kalkulationsfaktor: 0,80 Euro / Minute.

Zu den Farben

Die Farbbäder bestehen aus Wasser, Glycerin und ungiftigen organischen Farbpigmenten. Sie sollen keine Allergien verursachen, da sie frei von Parfümzusätzen und ätherischen Ölen sind. Ebenso unterliegen diese Farben keinen Tierversuchen.

Sinn und Zweck der Farbfußbäder

In einem harmonischen Menschen finden sich innerhalb seines Energiefeldes alle Farben des Regenbogens. Ist das Energiefeld gestört, beziehungsweise im Ungleichgewicht, können sich verschiedene Umwelteinflüsse auf das Befinden des Menschen auswirken. Durch Farben können Menschen wieder gestärkt und harmonisiert werden. Diese werden über verschiedene Wege vom Körper aufgenommen (Nahrung, Haut, Augen, die Energiezentren (Chakren)). Jedem einzelnen Energiezentrum ist eine der sieben Spektralfarben zugeordnet. Sind die Energiezentren im Ungleichgewicht, können sie über Farbenergien wieder ausgeglichen, also ins Gleichgewicht gebracht werden. Durch Farben werden den Körperzellen Energien zugeführt, die für ein Gleichgewicht der Körperschwingung sorgen. (Bezugsquelle: www.colourenergy.com)

Farbpalette mit Wirkspektrum

Rote Energiebäder können bei Unwohlsein und Müdigkeit eingesetzt werden. Menschen, die Wärme brauchen, um ihre Lebensenergie zu stärken, können sich roter Energiefußbäder bedienen. Rot steht für Vitalität – Mut – Selbstvertrauen.

Orangefarbene Bäder können bei Hautproblemen oder auch bei Antriebslosigkeit unterstützend eingesetzt werden. Orange ist das beste Gefühlsstimulans und hilft Hemmungen abzubauen, bringt Freude in den Tag und stärkt unsere Lebensfreude.

Sonnengelbes Warm kann bei nervösen Zuständen, Unzufriedenheit, Melan-

Aktivitätstipps für Profis

Sie sind als Dienstleister tagtäglich auf den Beinen, dann aktivieren Sie Ihre Reflexzonen, zum Beispiel mit dem „Therareflex-Pad“ oder dem „Traveler-Pad“. Das Therareflex-Pad ist eine faltbare Matte aus PE. Es erfüllt die Anforderungen des Medizinproduktegesetzes (MPG). Die positive Wirkung wurde in mobiler Variante auf das Traveler-Pad übertragen, das überall einsetzbar ist: im Büro, auf Reisen und so weiter. Mit ihm wird auch Bewegung im Sitzen gefördert (Bezugsquelle: www.Therareflex-Pad.de und www.Traveler-Pad.de).

Die Fußmatte „Good morning feet“ massiert mit 500 flexiblen und konzentrisch angeordneten Halbkugeln die Akkupressurpunkte der Fußsohlen. Durch das abgestufte Höhenprofil (von der Mitte nach außen) kann

die Trainingsintensität variiert und den Füßen optimal angepasst werden. Durch regelmäßige Anwendung wird die Durchblutung der Fußsohlen verbessert und das Wohlbefinden gesteigert (Bezugsquelle: www.hellmut-ruck.de).

Eine Möglichkeit ist auch „Barfußleguano“. Der Barfußschuh schränkt die Bewegungsfreiheit nicht ein, sondern bietet volle Entfaltung und Leistungsfähigkeit der Füße. Leguano legt sich wie eine Socke um den ganzen Fuß und schützt gleichzeitig vor Verletzungen durch eine mit Noppen versehene Sohle. Diese noppenartige Struktur sorgt bei jedem Schritt für eine Fußreflexzonenmassage. Weitere Infos unter: www.leguano.eu.

cholie ebenso begleitend eingesetzt werden, wie bei Verdauungsproblemen. Gelb steht für Weisheit, Klarheit, Selbstachtung, steigert das Bewusstsein und weckt Interesse und Neugier.

Blaue Energiebäder können nervenberuhigend wirken und somit auch bei Schlafstörungen ihre Einsatzgebiete finden. Blau steht für Wissen, Gesundheit und Verständigung.

Indigo wird gerne zur Beruhigung des Nerven- und Lymphsystems eingesetzt. Mit dieser Farbe kann die Energie im Körper ausbalanciert werden. Indigo steht für Intuition – Meditation – Verständnis.

Kreatives Violett bedeutet Schönheit – Kreativität – Inspiration. Diese Farbe ist etwas für beflügelte Menschen. Violett ist eine „klärende“ Farbe, die die Kreativität und die spirituellen Werte steigern kann

Reflektion

Mit diesem aktivierenden Programm haben Sie die Reflexzonen mal auf ganz andere Art und Weise aktiviert, natürlich auch hier mit viel Gespür und handwerklichem Geschick. Binden Sie diese Programmabbausteine doch mal in Ihre Praxisbroschüre ein, Sie werden erstaunt sein, wie gerne diese gebucht werden. Farben spenden Energie und das ist es, worauf es ankommt, frische Kraft zu tanken und die Energiefelder für neue Aktivitäten zu öffnen. «

Anschrift der Verfasserin:

Ursula Maria Schneider
Drehpunkt Fuß
-Konzepte für gesunde Schritte-
Zum Grauen Stein 38
65201 Wiesbaden
www.drehpunkt-fuss.de



ERNST STAMM Stahlwaren GmbH Artikel für Med. Fußpflege • Podologie • Pediküre • Maniküre • Reparaturservice

Der ESTA-Schleifservice verlängert die Lebensdauer Ihrer Zangen. Auch hochwertige Zangen benötigen Pflege und sollten nach längerem Gebrauch überarbeitet werden. Jeder Podologe und Fußpfleger spürt in seiner täglichen Arbeit, wie nützlich es ist, über korrekt geschärfte und gut funktionierende Zangen und Instrumente verfügen zu können.

Ernst Stamm Stahlwaren GmbH Solingen, Tannenstr. 8 • 42653 Solingen
www.esta-solingen.de • E-Mail: info@esta-solingen.de • Tel. 02 12/5 44 42 • Fax 02 12/5 79 32