

# 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.

**S**etzen 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, Streichmassage;

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](http://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](http://www.Therareflex-Pad.de) und [www.Traveler-Pad.de](http://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](http://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](http://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 Programmbausteine 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](http://www.drehpunkt-fuss.de)



**Solingen 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](http://www.esta-solingen.de) • E-Mail: [info@esta-solingen.de](mailto:info@esta-solingen.de) • Tel. 02 12/5 44 42 • Fax 02 12/5 79 32