



Fußbäder und ihre Wirkung **MAGISCH!**

Das Fußbad gilt als ganz besondere Einladung in jede Fußpflege. Aber auch für Nail-designer bietet es einen entspannenden Moment in der Begleitung des gebuchten Nagel-Treatments. Machen Sie das Treatment zum Ritual und überraschen Sie Ihre Kunden mit neuen Aufbereitungstechniken.

Fußbäder sind als Entspannungsmassnahme für die tragenden Elemente unseres Körpers, die Füße, eigentlich immer angesagt. Sie sind sehr wohltuend und wertvoll, hornhaut-

und nagelerweichend und streben somit an, die Folgearbeiten der kosmetischen Fuß- und Naildesignern zu erleichtern. Nicht zuletzt können Sie damit ganz zauberhafte Entrees in Ihre Beauty-Programme generieren

und Ihren Kunden damit einen Buchungsanreiz schaffen. Je nach Jahreszeit können Sie diese mit unterschiedlichsten Wirkstoffen, zum Beispiel hochwertigen ätherischen Ölen, anreichern, um die Fußhaut

problemorientiert und saisonal wie mit Blüten, Blättern oder Kerzen zu bedienen. Hier sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

So funktioniert's

Sie haben eine schöne Lackbadeschale bereitgestellt. In diese lassen Sie ein himmelblaues Seidentucheinfließen und symbolisieren so den Wassereffekt. Auf einem kleinen Tischchen nebenan haben Sie ein passendes Tablett bereitgestellt, auf dem eine Wasserkaraffe mit Schälchen und Pinsel zum Anrühren Ihrer Badeessenzen bereitstehen.

So findet der Kunde Ihren Arbeitsplatz vor, bevor er seine Füße ins Bad taucht. Hierzu lösen Sie lasziv das Seidentuch aus der Schale, lassen aus einem Glaskrug etwas lauwarmes Wasser einfließen, bitten den Kunden, seine Füße darin zu platzieren und gießen dann das Restwasser über seine Unterschenkel in die Wanne.

Im Schälchen haben Sie seine Wunschessenz aus Meersalz, Duftessenz oder ätherischem Öl mit Träger gemischt und fügen diese vor seinen Augen dem Wasser zu.

Verwöhnende Extras

Die Wellnesspause kann auch musikalisch durch sanftes Wassersrauschen in Musikform begleitet werden, das entspannt ungemein. Ein Glas frisches Quellwasser oder ein frisch gepresster Obstsaft in einem form-schönen Glas ist ein schönes Service-Extra. Eine Broschüre zum Thema Fußbadevielfalt zeigt dem Kunden die verschiedensten Möglichkeiten dieser flüssigen Energie, die Sie ideenreich mit

kleinen Baderezepten zusammengestellt haben. Und dann könnte es zum Beispiel mit einem Hand-, Nagel- oder Fuß-Treatment weitergehen.

Der Badezusatz

Was wäre ein Fußbad ohne seine Wirkstoffkonzentrationen? Auf dem Markt gibt es Fußbäder in Fertigmischungen in flüssiger Form, als Badesalz oder als Neutralbad mit den unterschiedlichsten Zusätzen, die es ermöglichen, für jeden Hauttyp das Richtige zu finden.

Hochwertige Wirkstoffkomplexe zeigen, ausgerichtet auf die jeweilige Fußproblematik, zum Beispiel Schweißfuß, trockener Fuß, kalter Fuß, müder und strapazierter Fuß, hervorragende Erfolge.

Gerade für trockene und stark transpirierende Haut gibt es fertige Ölkombinationen oder Fußbäder, die den Feuchtigkeitspender Harnstoff enthalten. Harnstoff gilt mittlerweile fast als Alleskönner, als optimaler Feuchtigkeitspender hat er sich längst bewährt.

Zusätzlich angereichert mit Duftstoffen, zum Beispiel Pfirsich, Orange, Zitrone und Limette, bieten diese Fußbäder eine sehr fruchtige Komponente und gelangen über den Duft ins limbische System, den Sitz unserer Gefühle. Das bedeutet: Fußbäder können durchaus auch glücklich machen. Zusätzliche Wirkstoffe, zum Beispiel Aloe vera, halten die Haut geschmeidig und weich.

”

Sehr beliebt sind ätherische Öle, sie machen das Fußbad zu einem Erlebnis.“

Soziale Komponente

Das Fußbad hat auch eine soziale Komponente und bietet die Möglichkeit, sich mit dem Kunden empathisch zu verbinden. Diese Vorteile liegen auf der Hand:

- > Der Kunde kann entspannen, Stress und Hektik werden abgelegt. Dies wird durch die Temperatur und den Badezusatz positiv unterlegt.

Energiespender

Nutzen Sie die Kraft der ätherischen Öle und bereiten Sie für Ihre Kunden indikationsunterlegte Fußbäder zu. Da ätherische Öle durch ihre Leichtigkeit auf dem Wasser schwimmen, benötigen sie einen Träger, um emulgiert im Wasser ihre Kräfte zu entfalten. Das kann zum einen ein Basisöl wie Jojoba, Mandel, Traubenkern oder Aloe vera sein, alternativ ist aber auch Honig, Sahne oder Milch möglich.

Folgende Kombinationen bieten sich zum Beispiel an:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| > Rosmarin, Wacholder | = kalte Füße |
| > Zitrone, Citronella | = heiße Füße |
| > Salbei, Zypresse | = schwitzende Füße |
| > Geranium, Rosenholz | = trockene Füße |
| > Litsea cubeba, Grapefruit | = erfrischende Variante |
| > Lavendel, Melisse | = beruhigende Auslobung |
| > Lemongras, Kampfer | = anregende Komponente |
| > Blutorange, Abies | = entspannender Effekt |



Zaubern Sie durch bestimmte Zusätze, wie zum Beispiel Lavendel, ein magisches Fußbad.

- > Die Füße werden optimal auf die nachfolgende Behandlung vorbereitet (besonders wichtig für trockene und verhornte Haut und schwitzende Füße, die auch mit unangenehmem Geruch einhergehen). Letzteres stellt sowohl für den Patienten als auch für den Dienstleister eine erhebliche Erleichterung dar, wenn kein medizinischer Einwand besteht.
- > Hemmschwellen werden abgebaut, zum Beispiel, wenn Patienten es als unangenehm empfinden, dass ihre Füße von anderen in die Hand genommen werden.

Die Kalkulation

Klassische Fußbäder gelten als Bestandteil der kosmetischen Fußpflege und sollten im Preis inkludiert sein. Sie haben meist eine Dauer von fünf bis zehn Minuten, sofern keine Kontraindikationen vorliegen und leiten dann direkt ins anschließende Treatment über. Allerdings können diese auch als Einzel-Ent-

spannungs-Paket angeboten werden und in eine kleine Zeremonie eingebunden werden. Kalkulieren Sie diese besonderen Wellnessfußbäder mit einer Bademinute von 0,90 bis 1,10 Euro. Machen Sie den Preis auch davon abhängig, welche Zusatzprodukte

► Online mehr erfahren

Exklusiv für Online-Abonnenten: Den Artikel „Geschwollene Beine – was tun?“ finden Sie auf unserer Internetseite www.beautyforum.com. Geben Sie die Nummer 154254 in das Suchfeld ein.

Sie in das Fußbad einbinden. Empfehlen Sie die angewandten Öle, Salze, Kerzen, und andere Duftkomponenten, auch für das Fußbad zu Hause. So generieren Sie Zusatzeinnahmen für diese magischen Reinigungsmomente.

Aufgepasst

Hier sind Fußbäder kontraindiziert. Es gibt durchaus auch klare Indikationen, in denen Fußbäder besser vermieden werden sollten, zum Beispiel:

- > wenn ausgeprägte Krampfadern, Venenentzündungen oder Thrombosen vorhanden sind, da Wärme/Hitze eine gefäßerweiternde Wirkung hat.
- > Bei Beinlymphödem darf generell kein warmes Fußbad gemacht werden.
- > Bei entzündlichen Hauterkrankungen sind warme Fußbäder kontraindiziert.
- > Bei Herz- und Gefäßerkrankungen sowie arteriellen Durchblutungsstörungen sind warme und heiße Fußbäder nicht zu empfehlen, da diese den Kreislauf belasten.
- > In der Schwangerschaft sollte auf heiße und ansteigende Fußbäder verzichtet werden, da sie einen Blutandrang im Unterleibsbereich bewirken können.

Diabetiker aufgepasst

Durch eine periphere Polyneuropathie, an der Diabetiker häufig leiden, kann das Temperaturempfinden an den Füßen deutlich eingeschränkt sein. Hier sollte die Badetemperatur zwischen 30 und 35 Grad liegen. Empfehlenswert ist die Kontrolle mit einem Thermometer. Die Badedauer sollte drei Minuten nicht überschreiten, da die Haut sonst zu sehr aufweicht, wodurch Krankheitskeime bessere Eintrittspforten finden. Ausgenommen sind basische Bäder: Hier können auch Diabetiker bis zu einer halben Stunde baden, da die Haut nicht erweicht wird.



Ursula Maria Schneider

ist Wellnessberaterin (IHK), Entspannungstrainerin und Inhaberin von „Drehpunkt Fuß“. Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.