

Neues Fußbewusstsein ohne Schuh

Barfußzeit

Unsere Füße sollten öfter mal „barfuß“ unterwegs sein, denn Barfußlaufen ist nämlich nicht nur gesund, sondern schärft auch die Sinne und kann jede Menge Spaß bringen. Begeben Sie sich zusammen mit Ihren Kunden auf einen Erlebnispfad der Sinne. Es gibt viel zu fühlen, zu tasten, zu erfahren. Lassen Sie den Füßen Ihrer Kunden „freien Lauf“ und begeben Sie sich gemeinsam auf Entdeckungsreise.

Selbst Schuhhersteller werben manchmal damit, dass man in ihren Schuhen so bequem läuft, als sei man barfuß unterwegs. Machen Sie sich diesen Werbeslogan zunutze und sensibilisieren sie Ihre Kunden für dieses neue Fußgefühl, z. B. mit einer Barfuß-Aktion, die eine Verbindung zum „ursprünglichen Geh-Gefühl“ schafft. Dieser Event schafft Ihnen eine neue Art von „Publicity“ und bringt Ihnen neue Fußpflegekunden. Öffnen Sie Ihre Ideenkiste und los geht's.

Rühren Sie die Werbetrommel

Machen Sie Ihre Kunden mit einem Text wie diesem auf Ihre Aktion aufmerksam: „Unsere Füße sind ein Zusammenspiel aus Knochen, Bändern, Sehnen und Muskeln, die so fein aufeinander abgestimmt sind, dass wir uns nicht nur aufrecht fortbewegen, sondern auch laufen, springen, hüpfen und tanzen können. Unsere Füße sind kleine Kraftpakete, die tagtäglich zu Höchstleistungen auflaufen; damit sie diese auch praktizieren können, benötigen sie unsere Fürsorge. Fürsorge bedeutet Pflege, Wohlfühlen und Auszeit, in der wir unsere Füße mit Spezialprogrammen verwöhnen. Wir sind für unsere Füße verantwortlich und das ein Leben lang. Deshalb wollen wir uns jetzt zu den Ursprüngen aufmachen. Zu diesem Fußweg möchte ich Sie herzlich einladen.“ So könnten Sie für diese Aktion bei Ihren Kunden werblich in Erscheinung treten, z. B. mit einem Flyer oder einem Aushang in Ihren Räumlichkeiten; ebenso ist eine Werbung im örtlichen Anzeiger möglich. Mit einem „Direct Mailing“, das Sie per Postwurfsendung an Ihre Kunden und potentielle Interessenten verteilen lassen können, runden Sie die Werbemöglichkeiten ab. Denken Sie daran, einen Rückantwortabschnitt zu integrieren, mit dem man sich anmelden kann. Dank des Zusatzes „Ich komme mit ... Personen“ können Sie ganz genau planen.

Barfußlaufen ist immer ein Gewinn

Sie können die Aktion noch toppen, in dem Sie diese mit einem Gewinnspiel verbinden. Unter allen Teilnehmern können Sie z. B. ein kleines Sinnespaket für die Füße verlosen, das eine Spezialbehandlung enthält. Auch hier sollten die Sinne angesprochen werden, z. B. über eine Massage mit einer Feder oder einem Pinsel etc. Dieses Paket sollten Sie auch als festen Bestandteil in Ihre Praxisbroschüre integrieren und über den Sommer für die Kunden bereithalten.

Die Sinne wecken

Barfußlaufen kann jedoch auch sinnbildlich mit unserem Körper verbunden werden. Das sollten Sie Ihren Kunden erklären können, z. B. mit diesem Text: „Die Grundlage für gesunde Füße und damit einhergehend auch einen natürlichen Gang werden bei Ihnen bereits in der Kindheit gelegt. Durch regelmäßiges Barfußlaufen lassen sich jedoch auch im Erwachsenenalter viele Beschwerden lindern. Der natürliche

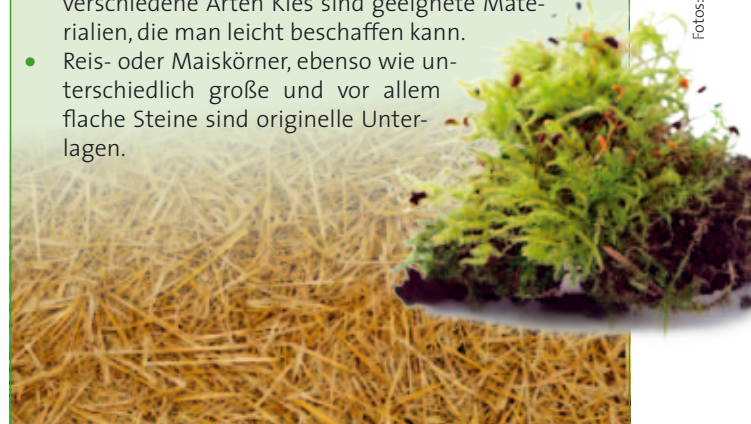


Abrollvorgang des Fußes wird beim Laufen auf bloßen Sohlen weder gestört noch unterbrochen, jeder Schritt wird automatisch dem Untergrund angepasst, gedämpft und abgefedert. Durch die richtige Abrollbewegung des Fußes wird außerdem die Wadenmuskulatur aktiviert, die Durchblutung angeregt und Venenleiden wird automatisch entgegen gewirkt. Nicht zuletzt ist Barfußlaufen ein intensives Sinneserlebnis, eine ganz natürliche Reflexzonenharmonisierung, mit der der Körper ganz bewusst wahrgenommen wird. Lassen Sie den Stress

Materialien aus der Natur

Sammeln Sie für den Barfußpfad folgende Materialien in der Natur:

- Herbstlaub raschelt so schön – und unter Lärchenbeständen findet sich ein angenehmes Polster von abgefallenen Nadeln.
- Fichtenzapfen. Einen Tag vor der Verwendung sollte man die Zapfen nass machen, damit sich die Schuppen anlegen; wenn sie dann in der Sonne liegen, sollte man sie ab und zu begießen.
- Die Zapfen der Lärche sind klein und deshalb aufwändiger zu sammeln. Ein paar Handvoll davon sind aber für Greifspiele mit den Zehen sehr nützlich.
- Baumrinde – wenn gefällte Bäume geschält werden, bleibt jede Menge davon liegen.
- Moos vom Waldboden – ein Sack ist damit schnell gefüllt; es sollte nur nicht zu viel Erde daran hängen.
- Rindenmulch, Sägespäne, Heu oder Stroh, Sand und verschiedene Arten Kies sind geeignete Materialien, die man leicht beschaffen kann.
- Reis- oder Maiskörner, ebenso wie unterschiedlich große und vor allem flache Steine sind originelle Unterlagen.



des Alltags zurück und lassen Sie los.“ So haben Sie Ihre Kunden bereits perfekt auf die Aktion eingestimmt.

Und ansonsten gibt es noch vieles auszuprobieren, z. B. Federn, Wattebäusche, Schlamm usw. Die Materialien lassen sich gut in Kartons (ausgenommen Schlamm) oder Kartoffelsäcken lagern. Plastiksäcke sind nur für trockene Materialien geeignet. So hat man die Materialien immer perfekt arrangiert, damit auch der nächste Barfuß-Aktionstermin schon halb vorbereitet ist.

Der externe Barfußparcours

Voraussetzung für einen Barfußparcours ist eine entsprechende Örtlichkeit, z. B. ein eigener kleiner Hof, ein Garten oder eine Wiese in der Nähe, auf der man diesen einrichten kann. Notfalls kann man einen Barfußpfad auch drinnen, in den eigenen Räumlichkeiten, z. B. in der Wartzone oder in einem langen Flureingang (sofern vorhanden) aufbauen. Wem dies mit zu viel Aufwand verbunden ist, der kann auf die bestehenden Barfußparcours, die es in vielen Orten gibt, zurückgreifen bzw. ausweichen. Viele Hotels bieten momentan auch Barfußprogramme outdoor an. Hier haben Sie vielleicht sogar den Vorteil, einen Tag für eine Gruppe zu buchen, der durch eine kleine Verwöhn Pension ergänzt wird. Die Kosten, die sicherlich nicht zu hoch sein sollten, können Sie auf die Teilnehmer umlegen. Auch in diesem Fall sollte Ihre Praxisbrochure hierzu das entsprechende Barfußpaket enthalten, das die Kunden im Anschluss bei Ihnen buchen können.

Barfußparcours intern

Natürlich ist es schön, wenn Sie direkt zu sich einladen können und die Kunden somit auch in eine vertraute Umgebung kommen, die sie bereits von den regelmäßigen Fußpflegebesuchen her kennen. Wie bereits erwähnt, eignet sich hier sehr schön Ihr Innenhof, noch besser Ihr Garten. Im Hinblick auf das Wetter macht es durchaus Sinn, einige Fußebenen mit einem Zelt oder einer Plane zu schützen. Zuerst gilt es zu überlegen, wie Sie den Barfußpfad anlegen wollen. Man kann ihn z. B. sehr schön in einem Kreis gestalten. Der letzte Step ist dann für alle die Mitte, wo z. B. ein angenehm duftendes Aromafußbad warten kann, das Sie für jeden in einer frischen Wanne angerichtet haben.

Gestalten Sie einen schönen Erlebnismix aus Fühlen (das Laufen über die einzelnen Felder), Sehen (die einzelnen Felder wurden von Ihnen dekorativ gestaltet), Riechen (der Duft der unterschiedlichen Materialien auf den einzelnen Fußerlebnissfeldern), Hören (die Naturgeräusche oder die musikalische Begleitung von der CD während des abschließenden Fußbads) und Schmecken (natürlich darf auch ein erfrischendes Getränk nicht fehlen).

Kreative Fußbemalung

Bringen Sie die Füße Ihrer Kunden doch mal dekorativ in Form, indem Sie an diesem Tag fantastische Fußbemalungen anbieten, sozusagen als Schuhersatz. Hierzu sollten Sie eine Nail-Stylistin organisieren, mit der Sie vorher zwei bis drei Motive durchsprechen, die Sie dann zu einem bestimmten Preis anbieten. Sehr gefragt sind hier Tattoo-Motive, die mit der speziellen Tattoo-Farbe auf den Fuß gezaubert werden können.

Folgende Verarbeitungs-Tipps sind hier zu beachten:

- Die Haut sollte vorher mit Alkohol (Isopropanol 70%) gereinigt werden. Werden Transferbögen verwendet, werden diese mit Alkohol-Pads auf die Haut übertragen und anschließend mit der Tattoo-Farbe ausgemalt (Henna).



Kreativ bemalte Füße sind ein absoluter Hingucker und viel zu schade, um in Strümpfen und Schuhen versteckt zu werden.

- Wird eine Schablone verwendet (Tattoo-Schablone-Freihand), so wird diese auf die Haut geklebt und dann mit der Tattoo-Farbe ausgemalt; man sollte ca. 1 Minute warten bis man die Schablone entfernen kann.
- Nach dem Auftragen der Tattoo-Farbe sollte man immer Fixierpuder verwenden; dieses fixiert und veredelt das Tattoo noch zusätzlich. Verwenden kann man ebenso flüssige Tattoo-Farbe. Diese kann man direkt mit einem Pinsel auftragen. Alternativ kann man auch feste Tattoo Farbe, die allerdings noch mit einem „Aktivator“ angerührt werden muss, verwenden. Danach ist sie einfach aufzutragen.
- Glitzer-Tattoos sind auch simpel anzuwenden. Die Haut wird wieder vorher mit Alkohol gereinigt, die gewünschte Schablone aufgeklebt, diese dann mit einem Hautkleber, z. B. „Shining Glue“ ausgefüllt und mit dem gewünschten Glitzer bestreut. Man sollte auch hier ca. 1 Minute warten, bis man die Schablone entfernt.

Erinnerung durch Aktionsfotos

Vergessen Sie nicht, den Fotoapparat für diesen Tag bereit zu halten oder vielleicht sogar eine Person zu organisieren, die diesen Tag in Bildern festhält. Ausgewählte Bilder können Sie z. B. als Postkarten drucken lassen, die Sie an Ihre Kunden verschicken. Inhalt: 1. Dankeschön, dass Sie dabei waren. 2. Hinweis auf das Fußpflegepaket, das noch bis zum ... (Termin angeben) zu einem Sonderpreis von ... € (Betrag einsetzen) gebucht werden kann. 3. Eventueller Hinweis auf den nächsten Termin.

Die Autorin

Die Wellnessberaterin, Entspannungstrainerin und Inhaberin von Drehpunkt Fuß, **Ursula Maria Schneider** (IHK zertifiziert), arbeitet eng mit Fußpflegern, Kosmetikern, Podologen und der Industrie zusammen.

