



Die vier Elemente

Feuer und Erde

Feuer, Erde, Wasser und Luft sind die Elemente, die uns tagtäglich begleiten. Luft und Wasser spenden Leben, Feuer belebt und wärmt uns. Die Erde bietet Nahrung und Zuflucht. Früher hatten die Menschen eine viel innigere Beziehung zu den vier Elementen des Lebens als wir heute.

Empedokles war fest davon überzeugt, dass alle Lebewesen aus zwei oder mehr Elementen bestehen. In Europa wurde diese Annahme Jahrhunderte lang überliefert und noch im Mittelalter glaubte man, dass die vier Elemente in jedem Menschen gegenwärtig seien. Und auch heute noch bringen wir unsere Persönlichkeit, unser Temperament mit den vier Elementen in Verbindung – je nachdem, welches die Oberhand hat. Eine »feurige« Person gilt als leicht erregbar und gleichzeitig ehrgeizig, eine »luftige« als phantasievoll und heiter, eine »erdverbunde-

ne« als ruhig und zuverlässig, eine »wässrige« hingegen als rücksichtsvoll und zu Tränen neigend.

Auch unter Ihren Kunden werden Sie die unterschiedlichsten Charaktere finden. Mit einigen werden Sie es immer wieder gerne zu tun haben: Sie nehmen Ihre Angebote gerne an und fühlen sich bei Ihnen wohl. Natürlich gibt es auch jene, denen man es nie recht machen kann und für die Zufriedenheit eher ein Fremdwort ist. Ein wenig »gefährlich« sind die ganz Ruhigen. Schließlich weiß man nie, ob sie zufrieden sind oder vielmehr irgendwann leise zur Konkurrenz abwandern.

Für jeden das Passende

Auch wenn es manchmal schwierig ist, so ist es doch auch immer wieder sehr spannend, mit vielen verschiedenen Charaktertypen zu kommunizieren. Und vor allem auch für

Die Elemente Feuer, Erde, Luft und Wasser sind eng mit dem menschlichen Leben verbunden. Warum sollte man sie also nicht auch einmal in Fußpflege-Behandlungen mit einbeziehen? Lassen Sie sich inspirieren.

jeden ein Angebot der besonderen Art im Programm zu haben, um sie damit zu überraschen.

Bleiben Sie mit den Füßen zunächst auf dem »Boden«. Schließlich sind unsere Füße erdverbunden. Dennoch erfordert es nicht selten viel Kraft, sich tagtäglich sicher auf der Erde zu bewegen und »mit beiden Beinen mitten im Leben zu stehen«. Stärken Sie die Füße Ihrer Kunden deshalb mit erdverbundenen Pflegewirkstoffen. Starten können Sie z.B. mit einem mineralhaltigen Fußbad, das die Füße reinigt und die Hautschutzfunktionen stärkt. Hierzu eignen sich u.a. Produkte auf der

Wärmende Paprika

Neben wärmenden Fußbädern und entspannenden Aromamassagen können Sie auch mit Pflegeprodukten auf Creme- oder Lotionbasis arbeiten. Diese können Sie auch für die Heimpflege mitgeben – vorausgesetzt, die Wirkstoffe stimmen.

Die Gewürzpflanze Paprika ist sehr vielseitig und hat sich neben der Anwendung in der Küche auch schon längst einen Platz in der Hautpflege erobert.

Zu haben sind rund 30 verschiedene Paprikaarten, von mild aromatisch bis brennend scharf. Der Wirkstoff, der für die Schärfe im Paprika verantwortlich ist, ist das Capsaicin. Diese Substanz ist im Samen der Schoten zu finden und wird mittlerweile auch sehr erfolgreich in der Medizin eingesetzt. Capsaicin stimuliert die Wärmerezeptoren der Haut, regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Medizinisch wird die Wärmewirkung auch dazu genutzt, Muskelverspannungen zu lösen.



Basis von Calendula (entzündungshemmend), süßes Mandelöl (zartpflegend und wohl duftend) sowie Sandelholzöl (entspannend).

Hartnäckige Verhornungen lassen sich angenehm wärmend durch Peelingprodukte entfernen, die z.B. auf aktiviertem Rohrzucker oder Seesand basieren. So wird die Haut optimal darauf vorbereitet, Nährstoffe aufzunehmen. Für besondere Pflegeeffekte kann man mit Masken sorgen, z.B. mit einer feuchtigkeitsspendenden Lehm-Maske aus Vulkangestein, die sowohl Mineralien als auch Vitamine enthält. Die Maske wird hautbedeckend mit einem Pinsel bis über die Fesseln eingestreicht. Eine Spezialverpackung aus Folie und Handtuch trägt dann dazu bei, dass die Wirkstoffe tiefer in die Haut eingeschleust werden. Abschließend kann das Pflegeergebnis durch eine Lotion aufgewertet werden. Das Resultat: Haut wie Seide.

Warm einheizen

Feuer ist Wärme und gerade in der kalten Winterzeit lieben Kunden wohlige warme Fußpflegeangebote, die nicht nur kalte Füße erwärmen, sondern auch gleichzeitig den ganzen Körper entspannen. Überraschen Sie doch einfach einmal mit einem wärmenden Honigfußbad auf öliger

Feurige Nail Art step-by-step

Auch wenn momentan eher geschlossenes Schuhwerk Saison hat, ist das Jahresabschlussfest mit Silvester nicht mehr fern. Hier geht es wieder um den perfekten Auftritt und der beginnt bekannterweise bei den Zehenspitzen. Eine gute Gelegenheit für Ihre Kunden, die Elemente in feurigen und erdwarmen Lacktönen am Nagel aufleben zu lassen und somit sinnliche Nail Art zu zelebrieren.

Warme Rot- und Erdtöne in brillanter Schönheit sind Hingucker: Glühend wie Lava, leuchtend wie Feuer, natürlich wie Stein und glimmend wie Asche ziehen diese Farben den Betrachter in ihren Bann. Hier einige Tipps, wie Sie Ihre Kunden für Nail Art begeistern können.

Signalrot leuchtend mit Strasssteinen:



Schritt 1: Nagel leuchtendrot grundieren und aushärten lassen.

Schritt 2: In Orange und Gelb Punkte entlang einer Halbmondlinie auftragen und ineinander verziehen. Aushärten lassen

Schritt 3: Glanzgel auftragen. In das feuchte Glanzgel einzelne Strasssteine einlegen und aushärten. Abschließend Glanzgel auf den gesamten Nagel auftragen und aushärten.

Diese Nail Art Technik sollte nur auf dem großen Zeh vorgenommen werden. Die kleineren Zehen können wie in Schritt 1 und 2 beschrieben dekoriert werden. Allerdings sollte auf die Strasssteine verzichtet werden.

Flammen:

Schritt 1: Nagel orangerot grundieren und aushärten lassen.

Schritt 2: An der Nagelspitze eine schwarze Linie waagrecht auftragen, darüber mit etwas Abstand eine gelbe Linie setzen. Nicht aushärten.

Schritt 3: Mit einem feinen Pinsel oder Stripper die feuchten Gele ineinander verziehen, so dass ein Flammenmotiv entsteht. Aushärten. Abschließend Glanzgel auftragen und aushärten.



Loderndes Feuer (Foto links):

Schritt 1: Nagel leuchtend rot grundieren und aushärten lassen.

Schritt 2: In hellerem Rot und Orange diagonale Linien auftragen und wie Flammen ineinander verziehen. Aushärten.

Schritt 3: Glanzgel auftragen und aushärten.

Basis. Hierzu können Sie zirka ein bis zwei Esslöffel Honig mit drei Tropfen Rosmarinöl mischen und im lauwarmen Badewasser verteilen. Dieses Fußbad wirkt anregend und belebend, das Gewebe wird entschlackt und die Durchblutung verbessert.

Wohlige Massagen

Neben Fußbädern können Sie Füßen auch mit Aromamassagen feurig einheizen. Mischen Sie zwei Esslöffel eines fetten Basisöls (z.B. Mandelöl) mit fünf bis sechs Tropfen Wacholderöl in einer dekorativen Glas- oder Kunststoffschale an und verteilen es sanft auf beiden Füßen. Wacholder hat vor allem durchblutungsfördernde Wirkung. Zusätzliche entspannende und gleichzeitig beruhigende Komponenten erzielen Sie mit Blutorange, Abies, Lavendel oder auch Melisse.

Immer häufiger wird auch mit erwärmten Ölen gearbeitet. Denn so

werden die Öle in ihrem Wirkungsgrad gesteigert und Blockaden werden gelöst. Durch die Erwärmung können die Öle effektiver wirken, Entgiftungsprozesse werden intensiviert und zudem Blockaden gelöst. Damit Ihre feurigen Ideen auch von Erfolg gekrönt sind, sollten Sie den Massageplatz perfekt vorbereiten. Schalten Sie den Anrußbeantworter ein, damit Sie während der Behandlung nicht gestört werden. Welche Schritte sind nun im Einzelnen zu beachten?

Benutzen Sie für jeden Kunden frische, flauschige Handtücher, die Sie vor seinen Augen ausbreiten. Wichtig ist, dass der Kunde eine entspannte Sitzhaltung einnehmen kann. Dafür können Sie sorgen, indem Sie für jeden Körperbereich eine perfekte Rolle bereit halten, die Sie z.B. unter den Kniekehlen, im Kreuz oder im Nacken platzieren.

Unter jedem Fuß sollten Sie bis zum halben Knie ein Handtuch quer plat-

zieren, mit dem der Fuß nach der Massage abgedeckt und somit warm gehalten werden kann.

Beginnen Sie immer mit dem rechten Fuß des Kunden, während Sie den linken warm eingepackt lassen. Anschließend wird gewechselt. Entfernen Sie vor der Behandlung Schmuck von Ihren Händen, der während der Massage stören könnte. Die Fingernägel sollten in einer angemessenen Länge gekürzt sein. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Hände wohlig warm sind. Angenehm ist es für den Kunden, wenn eine Duftlampe angezündet ist und er sich das entsprechende ätherische Öl aussuchen kann. Leise Musik bringt den Kunden auf Entspannungsreise.

Das Raumambiente

Achten Sie auch darauf, dass Sie die Räumlichkeiten in das Farb- und Elementenspiel integrieren. Schließlich haben Farben einen großen Einfluss

auf unseren Körper, Geist und Seele. Farben erzeugen Stimmungen, beeinflussen Entscheidungen, provozieren Handlungen, lassen Sympathien und Antipathien entstehen und verändern Eindrücke. Farben können krank machen, aber auch heilen. Obwohl Menschen sehr unterschiedlich auf Farben reagieren, hat die Farblehre einige konstante und prägende Eigenschaften für Farben herausgearbeitet, die man sich zunutze machen kann.

Leuchtende Energie

Dunklen Farben, z.B. erdigem Braun, Schwarz oder Grau fehlt das Licht. Mit ihnen kann man keine Energie wecken. Sie werden eher ergänzend und auch hier vorrangig bei Mobiliar oder Fußböden eingesetzt. Anders verhält es sich hingegen mit hellen Farben: Mit Gelb reservieren Sie die Sonne für Ihr Institut und Sonne wärmt. Gelb belebt die Sinne, beflügelt zu geistigen Höchstleis-

tungen und ist die Farbe von aktiven und konzentrierten Menschen. Bei der Raumgestaltung sollten Sie deshalb auf warme Gelbtöne, wie z.B. Blassgelb, Sonnenblumengelb, Eisgelb oder auch Vanillegelb zurückgreifen.

Rot ist nicht unbedingt jedermanns Sache. Zwar ist Rot die Farbe der Liebe und des Feuers und wirkt sich stärkend auf den Organismus aus. Es wird mit Energie und Leidenschaft, aber auch Intimität verbunden. Setzen Sie mit Rot deshalb eher Akzente und verbinden Sie es mit anderen Farben.

Orange, die Mischung aus Rot und Gelb, lässt sich gut mit anderen Erdtönen kombinieren. Es ist warm und unaufdringlich, schafft in dezenten Abstufungen ein angenehmes Wohlfühlambiente. Orange sorgt übrigens auch für gute Laune. Unserer Hautfarbe ähnlich, schafft dieser Ton einen erneuernden und belebenden Effekt. In der Abstufung Apricot wird es sehr gerne bei der

Ausstattung von Kosmetikräumen eingesetzt. Zu einem stimmigen Wellnessambiente gehören natürlich auch die passenden Klänge, die leise und dennoch feurig sein sollten. Entsprechende »4-Elemente CDs« werden im Handel angeboten. Feiern Sie die Lebenselemente jeden Tag aufs Neue und integrieren Sie deren Zauber in Ihre Behandlungspakete, um Kunden zu begeistern. Kreative Ideen zu den Elementen Wasser und Luft können Sie in der nächsten Ki lesen. Ki

Die Autorin Ursula



Schneider Die Wellness-Beraterin (IHK) beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit der professionellen Fußpflege und entwickelt als Inhaberin des Drehpunkt Fuß

Konzepte für gesunde Schritte. Zudem arbeitet sie als Fachautorin.