Foto: Fotolia/stta

Feuer und Flamme

Fuß-Wellness bei Kerzenschein

Familienfeier, Gottesdienst oder Candle-Light-Dinner: Kerzen schaffen eine festliche Atmosphäre. An dunklen Tagen sind sie guter Begleiter von Pflegeritualen. Ein After-Work-Treatment wird so noch stimmungsvoller.

Kerzen waren früher unverzichtbarer Alltagsgegenstand. Neben Fackeln, Öl- oder Talglampen dienten sie dazu, die Umgebung zu beleuchten. Heute werden Kerzen vielmehr dazu verwendet, eine entspannte oder feierliche Stimmung zu erzeugen. Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit besinnt man sich zurück und erfreut sich am gemütlichen Kerzenschein. Auch im Wellnessbereich können Kerzen eine wichtige Rolle spielen; sie lassen sich gut in Behandlungen integrieren.

Auge und Nase – die entspannende und wohltuende Wirkung von Kerzen lässt sich durch Duftstoffe gezielt verstärken. Diese wirken direkt auf den Sitz unserer Gefühle – das limbische System. Es sendet Botenstoffe aus, die beim Menschen positive Empfindungen hervorrufen und somit das Wohlgefühl positiv beeinflussen. Aromen wie Ylang Ylang oder Lavendel haben z. B. eine entspannende Wirkung, Bergamotte hingegen erfrischt und Geranie wiederum bringt die einzelnen Sinne auf Hochtouren – welch leuchtende Aussichten!

Bei Berufstätigen ist die Zeit knapp, daher buchen sie immer häufiger Fußpflege-Termine in den späten Abendstunden. Stellen Sie sich darauf ein und bieten Sie ihnen neben der klassischen Fußpflege z. B. auch ein besonderes Programm bei Kerzenschein, das dem gebuchten Element einen außergewöhnlichen Rahmen gibt. Mit der folgenden Anleitung können Sie das Programm step by step nacharbeiten.

■ Ankommen: Nach einem langen Arbeitstag sind Menschen oft „ausgelaugt“ und fast süchtig nach „neuen Energien“, die den Körper und

gerade auch die Füße beleben und erfrischen. Oftmals geht man morgens im Dunkeln aus dem Haus und kommt abends erst bei Dunkelheit wieder nach Hause.

Es werde Licht

Begrüßen Sie Ihre Kunden daher mit einem kleinen, gemütsaufhellenden „Licht-Ritual". Hierzu können Sie eine Duftkerze einsetzen, die Sie auf die jeweilige Stimmung oder auch das Sternzeichen des Kunden ausrichten. Arrangieren Sie diese auf einem kleinen Teller.
Wählen Sie ein ätherisches Öl aus, das ebenfalls zur Stimmung oder zum Sternzeichen passt – entsprechende Mischungen sind im Handel erhältlich – und setzen es später bei der Massage ein. Zünden Sie die Duftkerze an, sobald der Kunde Platz genommen hat und lassen ihn mit seinem persönlichen Duft erst einmal ankommen. Ein lauwarmes Duft-Fußbad – hier können Sie die Schale auch mit einer Lichterkette umranden – nimmt die Schwere des Tages von den Füßen. Leise Hintergrundmusik kann dieses Lichtritual begleiten. Oftmals ist es für den Kunden jedoch viel harmonischer, die Ruhe, die Wärme und das Licht als Einheit zu genießen.
Nutzen Sie die Kerze während des gesamten Rituals als einzige Lichtquelle. Falls Ihnen das zu dunkel erscheint, können Sie auch mehrere Kerzen aufstellen.
■ Geben und Nehmen: Trocknen Sie die Füße des Kunden nach etwa zehn Minuten gut ab und wickeln diese in goldgelbe Handtücher. Bei Diabetikern ist die Badezeit zu reduzieren und die Temperatur genau zu überprüfen.
Nun folgt die „After-Work"-Massage: Mischen Sie das gewünschte Duft- oder Sternzeichenöl mit etwas Basiscreme oder einem Basisöl – z. B. Jojoba-, Mandel- oder Traubenkernöl – in einem Schälchen frisch an. Tragen Sie diese Mischung dann z. B. mit einem breiten Naturpinsel auf das komplette linke Bein auf (herzfern) – in streichenden Bewegungen. Gehen Sie von der Ferse aus und steigen mit den beiden Daumen in kleinen Treppchen unter leichtem Druck bis hoch zum Ballen. Oben angekommen, streichen Sie links und rechts des Ballens die Bewegung aus. Wieder an der Ferse beginnend führen Sie nun mit beiden Daumen Streichungen quer zur Längsachse durch. Wieder hoch bis zum Ballen arbeiten und seitlich ausstreichen. Genauso verfahren Sie jetzt am Fußrücken, vom Schienbein bis zum Knie und weiter hoch bis zum Oberschenkel. Die restlichen Finger stabilisieren lediglich. Jede einzelne Themenzone wird auf der Rückseite mit einer ausstreichenden Bewegung zur Ferse bzw. zum Fuß hin beendet, so dass Yin und Yang im Gleichgewicht sind.

Extratipp

Merkmale für Qualität Die Hersteller bieten eine große Auswahl an verschiedenen Kerzen an, die sich in Größe und Form unterscheiden: von klassisch rund über zylindrische Stumpenkerzen bis hin zu edlen 3-Docht-Stumpen. Nicht zu vergessen sind auch die Teelichter, mit denen sich wunderbar schnell ein wahres Lichtermeer erzeugen lässt
Kerze ist aber nicht gleich Kerze. Achten Sie beim Kauf auf Gütezeichen. Qualitativ hochwertige Kerzen sind z. B. am RAL-Siegel zu erkennen. Entsprechende Kerzen haben nicht nur eine gute Brennqualität, sie sind auch rauch- und rußarm, brennen gleichmäßig ab und tropfen nicht. Sie haben eine lange Brenndauer. Die Markenhersteller verwenden bei der Produktion ausschließlich qualitative Grundstoffe wie voll raffiniertes Paraffin, besonderes Stearin, reine Duftstoffe und Baumwolldochte.

Neues Gleichgewicht

An allen genannten Zonen von Fuß und Bein geht es dann in den „Daumenkreis". Hierbei formen die beiden Daumen in den Streichbewegungen immer wieder einen Kreis. Zunächst sind die Kreise noch klein, dann werden diese immer größer. Zum Schluss fließen die Kreise ineinander (Flusskreis) und verbinden sich miteinander. Spätestens dann sind alle Energien im Gleichgewicht. Zum Schluss wird das Programm dann nochmals in einem Zug durchmassiert – von der Ferse bis zum Oberschenkel. Auf der Rückseite wird ausgestrichen.

Bezug zum Alltag

Diese „After-Work"-Massage ist als Entspannungselement gedacht, das für Abstand vom Berufsalltag sorgt. Die einzelnen Griffe lassen sich daher auch sinnbildlich verstehen.
■ Treppensteigen: Stress-Symptome, auf der Karriereleiter weiter nach oben klettern, immer in Bewegung sein. Mögliche letzte Gedanken des Kunden werden zu Beginn der Massage noch einmal aufgenommen.
■ Ausstreichen: loslassen, die Alltagslast hinter sich lassen, Gedanken verwerfen, Blockaden abbauen.
■ Daumenkreis: Es beginnt, sich zu drehen. Man kommt wieder in positive Bewegung.
■ Flusskreis: Die Drehungen fließen ineinander. Man kommt in Balance, und es entsteht Harmonie.
Nach dieser tiefgehenden Massage ist eine kleine Nachruhezeit angesagt. Packen Sie die Füße des Kunden warm ein und decken Sie ihn zu: im Winter mit einer Decke, im Sommer mit einem leichten Laken.
Solche außergewöhnlichen Rituale laden Kunden dazu ein, den Alltag mit anderen Augen zu betrachten, und regen zum Nachdenken an.

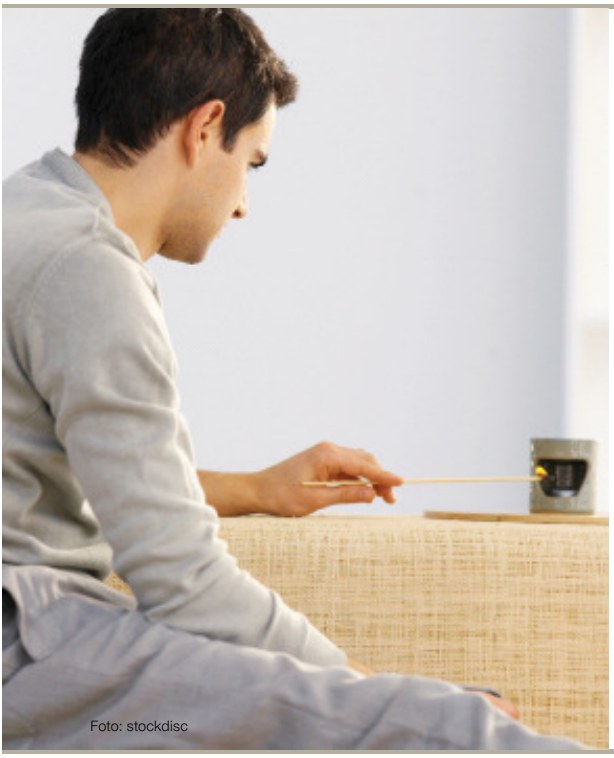
Foto: stockdisc

Licht und Duftöl – harmonische Einheit

Die Aromalampe gilt mittlerweile als feste Einrichtung in jeder Wohlfühlzone. Eine angenehme Raumbeduftung, die bei vielen Kunden gut ankommt, lässt sich z. B. mit einer Kombination aus Mandarine, Zimt und Vanille erreichen. Möchte man eine spezielle Stimmungen erzielen, so haben sich als harmonisierende Öle z. B. Lavendel und Melisse, als ausgleichende Öle Zedernholz und Bergamotte sowie als aufheiternde Öle u. a. Lemongras und Wacholder bewährt. Anbei zwei Empfehlungen für Duftkompositionen, die sich gut einsetzen lassen.

- für eine belebende Wirkung: 3 Tropfen Eukalyptusöl, 4 Tropfen Litsea cubeba-Öl und 3 Tropfen Rosmarinöl
- für eine entspannende Wirkung: 3 Tropfen Bay-Öl, 3 Tropfen Blutorangenöl sowie 2 Tropfen Ylang Ylang-Öl.

Grundsätzlich sollten Sie auch auf Kundenwünsche eingehen, um Ihr Programm noch individueller zu gestalten. Wichtig ist bei der Beduftung die Dosierung. Es gilt: etwa 2 bis 10 Tropfen pro Aromalampe. Da ätherische Öle Konzentrate sind, reichen schon wenige Tropfen aus, um Räumlichkeiten zu beduften. Erst in verdünnter Form entfalten diese naturreinen Düfte ihr wahres „Bouquet". Neben den positiven Eigenschaften können ätherische Öle auch störende Nebenwirkungen hervorrufen, z. B. bei zu langer äußerer Anwendung. Besonders bei Risikogruppen sollten Sie Acht geben: Das sind z. B. Asthmatiker, Kinder, Säuglinge, Schwangere oder Stillende. Diese sollten zuvor Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

Nutzen Sie dieses Potenzial und begleiten Sie Ihre Kunden in dieser Reflexionsphase z. B. mit passenden Texten oder Sinnsprüchen. Mit diesem Textmaterial können Sie – zusammen mit dem Bild einer brennenden Kerze – einen speziellen Flyer entwerfen, den Sie Ihren Kunden zusammen mit seiner persönlichen Duftkerze am Ende der Wellness-Zeremonie überreichen.

Alternativ können Sie die Gedanken während der Ruhezeit auch vorlesen. Sie werden erstaunt sein, welchen Zuspruch dieses Angebot findet. Denn Menschen warten eigentlich nur darauf, persönlich angesprochen zu werden.

Nicht übertreiben

Führen Sie diese Massage bei Männern durch, dann betrachten Sie die Kerze nur als Lichtspender. Untermalen Sie das Treatment mit neutraler Musik, die Sie auch in die Entspannungsphase einfließen lassen können. Verzichten Sie bei Bedarf auch auf die Reflexionsphase. Es sei denn, es handelt sich um einen Stammkunden und Sie wissen, dass er offen für ein solches Prozedere ist.

Die Massage dauert inklusive Fußbad und Nachruhezeit eine Stunde. Als Behandlungspreis können Sie mit Summen zwischen 45 und 53 Euro kalkulieren. Bewerben Sie diese Dienstleistung z. B. in Form von Flyern, die Sie bei benachbarten Gewerbebetrieben auslegen, die zu Ihrem Konzept passen. Oder inserieren Sie im Ortsanzeiger. Hierbei könnte Ihnen das Schlagwort „After-Work-Special" oder „Anti-Stress-Massage am Fuß" viele Interessenten bringen. Probieren Sie es aus.

Experimentieren Sie ruhig auch mit der Farbe der Kerzen, die Sie verwenden. Denn gerade bei Entspannungsangeboten spielen Farben eine sehr wichtige Rolle. Sanfte Töne wie Creme oder Champagner wirken ruhig. Grün schenkt Vitalität, Gelb ist stimmungsaufhellend, Blau entspannend und blutdrucksenkend. Gerade deshalb eignen sich Blau-Nuancen gut für die Dekorationen im Spa. Kombiniert mit den Farben Weiß oder Gelb wird der Kunde vielleicht an seinen letzten Urlaub am Meer erinnert. Holen Sie sich daher auch immer wieder neue Anregungen, wie Sie Kerzenlicht wellnessgerecht in Ihre Treatments einbeziehen können. Impulse kann man in Wohn- und Dekorationszeitschriften, aber auch auf Wohnmessen erhalten.

Sicherheit geht vor

Im Umgang mit Kerzen sollten Sie zum Wohle Ihrer Kunden einige wichtige Regeln beachten. Eine Kerzenflamme kann bis zu 1 400 Grad heiß werden. Deshalb dürfen Kerzen nie unbeobachtet bleiben.

Achten Sie darauf, Kerzen nie zu dicht neben- oder untereinander zu stellen. Wichtig ist auch, sie im sicheren Abstand von leicht entflammbaren Gegenständen zu platzieren, wie z. B. von Vorhängen

oder künstlichen Blumengestecken. Kerzen vertragen auch keine Zugluft, da sie sonst rußen, einseitig abbrennen oder tropfen können.
Und nun kommen noch einige technische Informationen darüber, wie das natürliche Licht überhaupt entsteht. Bei Kerzen ist ein saugfähiger, nicht schmelzbarer Docht, der meist aus geflochtenen Baumwollfäden besteht, von Wachs umgeben, das unter niedrigen Temperaturen schmilzt. Durch die Kapillarwirkung des Dochts wird das Wachs in die Flamme transportiert, wo es verdampft, um dann in Gegenwart von Sauerstoff zu verbrennen. Das Aufsteigen der warmen Verbrennungsgase versorgt die Flamme mit unverbrauchter Luft und gibt der Kerzenflamme ihre charakteristische langgestreckte Form. Die Kerze erlischt, wenn der Sauerstoffgehalt auf weniger als zirka 16 Prozent sinkt. In einer Stunde verbrennt eine Kerze etwa drei bis acht Gramm Wachs. Sie erzeugt eine Heizleistung von 50 bis 100 W.

Attraktive Botschaft

„Feuer & Flamme“ könnte ein schöner Slogan sein, um auf Ihre Programme bzw. die Philosophie Ihres Unternehmens aufmerksam zu machen. Setzen Sie diese Kombination doch einfach einmal um und begeistern Sie Ihre Kunden immer wieder mit neuen Ideen und Treatments.
Die kalten und dunklen Monate um den Jahreswechsel bieten sich für ein neues, besonderes Kerzenschein-Entspannungsprogramm für die Seele schließlich geradezu an. Und vergessen Sie dabei nicht: Nur wer selbst brennt, der kann auch andere entzünden.

Auf einen Blick

Autorin

Ursula Maria Schneider Die Wellness-Beraterin (IHK) und Entspannungstrainerin beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit der professionellen Fußpflege. Als Inhaberin des Drehpunkt Fuß entwickelt sie Konzepte für gesunde Schritte, arbeitet als Fachautorin für Zeitschriften und berät zudem Unternehmen.

Kontakt

www.drehpunkt-fuss.de

Links

Einige Bezugsquellen für Kerzen:
www.gies-kerzen.de
www.candlecorner.de
www.wlw.de
www.candlehouse.de
www.kerzeneck.de
www.wenzel-kerzen.de