

Wohltuende Wintertreatments

# Kuschelzeit für die Füße

Die Zeit der offenen Schuhe ist vorbei. Jetzt müssen sich die Füße wieder warm anziehen. Strümpfe und geschlossene Schuhe oder Stiefel sind nun angesagt und ebnen den Weg in kältere Tage. Versüßen Sie Ihren Kunden den Winter mit kuscheligen Angeboten.



Fachredakteur Dirk Täuber zum Thema: „Kuschelzeit“:

**„Wellness beginnt an den Füßen. Kälte schränkt das Wohlbefinden ein. Verwöhnen Sie Ihre Kunden mit Wärme!“**

#### FEEDBACK:

Ich freue mich auf Ihre Meinung zum Thema unter:  
[dirk.taeuber@health-and-beauty.com](mailto:dirk.taeuber@health-and-beauty.com) oder Tel. 0721 165-105

Foto: Sandor Kacso/Fotolia.de®

**V**erpackte Füße benötigen ein Extra an Pflege und Aufmerksamkeit, gerade dann, wenn zusätzliche Indikationen vorliegen, z.B. kalte Füße oder schwitzende Füße. Abends auf der Couch ist Sockenzeit angesagt, am besten kuschelig weich und farbig. Schließlich wollen Füße auch zu Hause hübsch aussehen – und zwar Zeh für Zeh. Nutzen Sie die Kuschelzeit und machen Sie Ihre Kunden zu wahren Sympathieträgern. Dann fällt Compliance bei der Pflege der Füße um einiges leichter.

### Kälte birgt Gefahren

Menschen bewegen sich in der dunkleren und kühleren Jahreszeit langsamer bei Arbeit, Freizeit und Sport. Durch die reduzierte Bewegung ist auch die Durchblutung eingeschränkt. Dies kann auch z.B. durch enge Strümpfe und Schuhe begünstigt werden. Um bei Kälte die Körperkerntemperatur konstant zu halten, wird zudem die Durchblutung der gesamten Haut reduziert. Das verlangsamt auch die Erneuerung der obersten Hautschichten und die Haut wird anfälliger für Einflüsse von außen. Was in der kalten Jahreszeit immer wieder auffällt, ist die erhöhte Infektionsgefahr durch Viren, Pilze und Bakterien. Bei ge-

schwächtem Immunsystem haben sie leichtes Spiel.

Es besteht ein Zusammenhang zwischen kalten Füßen und Atemwegserkrankungen. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine schlechte Durchblutung der Füße über einen längeren Zeitraum hinweg auch zu einer gedrosselten Blutversorgung im Rachenraum führt. Auch dort sinkt dann die Temperatur, was wiederum die Infektabwehr beeinträchtigt. Viren und Bakterien können leichter eindringen und zu Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Co. führen. Die Gesundheitsvorsorge im Winter sollte daher die Füße mit einbeziehen.

Schweißfüße und eine verstärkte Neigung zu Hauttrockenheit sind weitere

Probleme, mit denen viele in den kalten Wintermonaten zu kämpfen haben. An den Füßen sitzen besonders viele Schweißdrüsen. In geschlossenem Schuhwerk entsteht schnell ein feuchtwarmes Milieu. Werden die Schuhe ausgezogen, kühlt der Schweiß ab. Die Füße werden zunächst kalt und feucht. Trockene, warme Heizungsluft verstärkt den Feuchtigkeitsverlust der Haut. Die feuchtkalte Haut trocknet relativ schnell ab und die Hautgefäße werden wieder geöffnet. Es entstehen die bekannten roten, kribbelnden Füße. Durch diese momentan vermehrte Durchblutung erhöht sich der transepidermale Wasserverlust. Dadurch wird die Abwehrkraft und Barrierefunktion der Haut wieder

## INTERAKTIV

Mehr Informationen zum Thema in unserem Onlineportal:

[www.beauty-forum.com/akademie](http://www.beauty-forum.com/akademie)



### DOWNLOADS

Weitere Pflegetipps unter dem Stichwort „**Paraffinspecials**“.



### PROFI-SHOP

„**Fußlexikon**“ von Renate Wolansky, Softcover-Buch, 108 Seiten, bebildert.



### FORUM

Beiträge zu den Stichwörtern „**Fußpflege**“ und „**Pediküre**“.

Einen Wegweiser für unsere Onlineangebote finden Sie auf S. 6–8.

## Fußpflege

geschwächt und es kann zu Entzündungen oder Ekzemen kommen. Die Symptome von Neurodermitis, Psoriasis etc. können sich verschlimmern. Die Haut wird trocken und rissig, sie spannt, schuppt und juckt. Da trockene Haut auch an Elastizität verliert, kann es an den Füßen zu verstärkten Verhornungen und zur Bildung von Hautrissen, Schründen und Rhagaden kommen.

### Kuschelprogramme

Sie als Fußpflegedienstleister sind nun gefordert, Ihren Kunden mit winterli-

sich zusammen mit Ihren Kunden auf Erfolgskurs.

Ein bewährter und beliebter Behandlungseinstieg sind temperierte Fußbäder. Je nach Badezusatz wirken sich die Bäder nicht nur positiv auf den Zustand der Füße, sondern auf den gesamten Organismus aus. Hier einige Beispiele für winterliche Wohlfühlbäder:

#### Sprudel-Sahnefußbad

Hierfür verrühren Sie einen Esslöffel hochwertiges Olivenöl mit drei Tropfen Zypressen- und drei Tropfen Rosmarinöl

Lotion, Honig) nach Anleitung gemischt werden und dem Kunden zu Wohlbefinden verhelfen. Angenehme Mischungen erhält man mit Pfefferminz-Eukalyptusöl, speziell für den kalten Fuß, oder mit Sandelholz-Patschuliöl für den trockenen Fuß. Extrakte aus Salbei und Eichenrinde eignen sich bei schwitzenden Füßen.

#### Steinsalz-Kokos-Fußbad

Dieses exotische Fußbad basiert auf einer Mischung aus Kokosmilch mit Himalaja-Steinsalz, das müde und schwere Füße angenehm entspannt. Malaysisches Kokospulver macht das Wasser weich und cremig und berührt mit seinem köstlich süßen Duft Geist und Seele. Ein luxuriöser Hochgenuss für die Füße Ihrer Kunden.

#### Warm einpacken

Bereiten Sie Ihren Kunden nach dem Fußbad und der Pediküre eine wärmende Kuschelpackung mit „Hot Shoes“, einer Kombination aus Baumwollschuh und Körnersäckchen. Diese können Sie schnell und einfach in der Mikrowelle erwärmen und über die Füße Ihrer Kunden stülpen. Die Wärme fördert den Entspannungseffekt und trägt auch dazu bei, dass Pflegewirkstoffe besser in die Haut eindringen.

Beschränken Sie sich mit kuscheligen Wärmeangeboten nicht nur auf die Füße. Hüllen Sie z.B. die Schultern Ihrer Kunden in eine vorgewärmte Nackenkomresse, die sanft Verspannungen löst. Auch eine Rücken- oder Bauchkomresse kann angenehm wärmen und für sanfte Entspannung sorgen und die Zeit bei der Fußpflege wärmstens verlängern, z.B. wenn Sie Ihren Kunden noch einige Minuten Ruhezeit nach dem gebuchten Pflegeprogramm gönnen. Zusätzlich können die Wärmekompressen mit einem Spezialspray beduftet werden, um die Entspannungswirkung zu steigern.

Sowohl die Wärmeschuhe als auch die Schulter-, Rücken- oder Bauchkomresse sind interessante Produkte für den Verkauf. Generieren Sie damit Zusatzumsatz. Schnüren Sie kleine Pakete, die

## » Ein Fußbad ist der perfekte Einstieg in winterliche Wohlfühlpflege «

chen Wohlfühlprogrammen zu verwöhnen und dafür zu sorgen, dass sie mit gesunden Füßen auch die schönen Seiten des Winters genießen können. Hierbei ist erlaubt, was gut tut, wärmt, pflegt und entspannt, damit Ihre Kunden zufrieden Ihr Institut verlassen, regelmäßig wiederkommen und Sie vor allen Dingen weiterempfehlen. Setzen Sie all Ihr Können und vor allen Dingen Ihr Fingerspitzengefühl ein und bringen Sie

mit einer dreiviertel Tasse süßer Sahne. Diese Mischung können Sie in ein Fußsprudelbad geben oder, sofern Sie nur eine Wanne haben, reichern Sie den Mix mit einem halben Glas Sprudelwasser an. Das macht müde Füße wieder munter und lässt die Energien sprudeln.

#### Duftendes Ölfußbad

Hierfür können diverse ätherische Öle mit einem neutralen Träger (Öl, Creme,

Paraffinbäder sind eine Wohltat für die Füße. Das pflegende Wachs gibt es in verschiedenen Farben und Düften.



Foto: LCN/Wilde Cosmetics



Als Alternative zum klassischen Tauchbad kann das Paraffin auch auf die Füße aufgesprüht werden.

Sie mit einem Wohlfühltee oder einer wärmenden Fußcreme ergänzen und bieten Sie diese im Vorweihnachtsgeschäft an. Ebenfalls lukrativ sind Gutscheine für „Kuschelpflegen“. Ihre Kunden können ihren Lieben damit ein wohltuendes Wellness-Erlebnis schenken – und Sie selbst gewinnen dadurch neue Kunden.

### Pflegen mit Paraffin

Neben den traditionellen Fußmasken und Packungen, die die Industrie zur Verfügung stellt, findet eine besondere Pflegevariante immer wieder Zuspruch bei den Kunden: die Paraffinpackung. Sie bietet Ihnen farb- und duftmäßig individuelle Einsatzmöglichkeiten – sowohl als klassisches Paraffinbad als auch in der Sprühvariante.

Folgende Vorteile des Paraffins bieten Ihnen überzeugende Argumente, um Ihre Kunden für dieses Angebot zu begeistern:

- Paraffin hat eine hohe Wärmekapazität, aber eine schlechte Wärmeleitfähigkeit, daher wird die Wärmeenergie nur allmählich an den Körper abgegeben.
- Paraffin hat eine relativ niedrige Schmelztemperatur. Es wird bei maximal 50 Grad Celsius für ca. 90 Minuten geschmolzen. (Beachten Sie hierbei die Anleitungen der verschiedenen Geräte und Systeme.)
- Mit der Hautberührung entstehen keine Verbrennungen. Die Wärme des Paraffins wird als angenehm empfunden.
- Die zwischen dem Paraffin und der Haut entstehende Luftschicht hat eine wärmeisolierende Funktion.
- Der durch das Paraffin entstehende Okklusiv-effekt erleichtert das Eindringen zuvor aufgetragener Wirkstoffe in tiefere Hautschichten.
- Nach der Paraffinbehandlung fühlt sich die Haut sehr weich und geschmeidig an.

Am weitesten verbreitet ist das klassische Paraffinbad, bei der das Wachs in einer speziellen Wanne erwärmt wird, in die man dann die Füße oder auch Hände eintauchen kann.

Eine innovative Variante ist das Paraffinsprühsystem. Es setzt neue Maßstäbe in Sachen Hygiene und Anwendungskomfort, weil es direkt über ein Heizgerät in der Kartusche erwärmt und



Ein warmes Fußbad ist der ideale Behandlungseinstieg. Mit Lavendel angereichert fördert es die Entspannung.

auf den Fuß- oder Beinbereich aufgesprüht wird. Das Wachs verfestigt sich beim Erkalten auf der Haut, wo es zu einem Sudationsvorgang kommt, der das Eindringen der aktiven Wirkstoffe verbessert.

Zur Intensivierung kann das Paraffin mit diversen Düften angereichert werden, z.B. mit Lavendel. Der Duft von Lavendel

duft im Raum steigert den Entspannungseffekt. Nach dem Bad werden die Füße sorgfältig abgetrocknet, eine Pediküre durchgeführt und die Haut mit Fett und Feuchtigkeit spendenden Präparaten gepflegt. Danach werden die Füße in ein warmes Paraffinbad getaucht oder mit warmem Paraffin eingesprüht. Kuschelig eingepackt dürfen die Füße dann

Strumpfanbieter haben diese mittlerweile in unterschiedlichen Farben im Programm. Zeh für Zeh wird mit ihnen verpackt und wohlig ummantelt – perfekt für kuschelig warme Füße. Zehensocken erhalten Sie z.B. bei [www.5-zehensocken.de](http://www.5-zehensocken.de), [www.knitido.de](http://www.knitido.de), [www.zehensocken.de](http://www.zehensocken.de), [www.saicara.de](http://www.saicara.de) und vielen weiteren Anbietern.

Falls Sie auch den medizinischen Part ansprechen möchten, dann nehmen Sie Socken mit Silberpartikeln in Ihr Programm auf. Diese bieten eine antibakterielle und gleichzeitig geruchshemmende Wirkung. Achten Sie beim Sockenmaterial auf atmungsaktive Materialien und bitten Sie Ihre Kunden, die Füße nach dem Fußbad daheim vor allem im Zehenzwischenbereich gut abzutrocknen und bei Neigung zu Fußpilz enges Schuhwerk zu meiden, die Schuhe öfter zu wechseln und möglichst auf Plastik- oder Kunststoffschuhe zu verzichten sowie hochwertige Lederschuhe zu wählen. ■

## » Ein Paraffinbad fördert das Eindringen von Pflegewirkstoffen in die Haut«

entkrampft, beruhigt und reinigt und das aus Lavendel gewonnene Öl ist sehr vielseitig einsetzbar und besitzt einen günstigen Einfluss auf die unterschiedlichsten Hautprobleme. Lavendelöl ist farblos oder schwach gelblich, sehr dünnflüssig und hat einen angenehmen Geruch.

### Kuschelpflege step by step:

Zur Begrüßung erhält der Kunde eine entspannende Lavendelkomresse, die Sie im Nacken platzieren. Danach folgt ein Lavendelfußbad. Hierzu mischen Sie einen Esslöffel Honig mit ca. 3 bis 4 Tropfen Lavendelöl und gießen dies aus einer dekorativen Schale direkt ins Badewasser. Getrockneter Lavendelwertet das Bad optisch auf. Dezentler Lavendel-

in vorgewärmten Füßlingen relaxen, damit die Wirkstoffe tief in die Haut eindringen können. Danach wird das Paraffin abgenommen und eine durchblutungsfördernde Massage bildet den Abschluss des Wohlfühlprogramms. Schenken Sie Ihren Kunden zum Abschied ein kleines Lavendelduftsäckchen – das stärkt die Kundenbindung. Und falls Sie das Sternzeichen der Kunden kennen, können Sie dieses Paket auch als Sternzeichen-Intensivpflege vermarkten: Jungfrau und Waage sprechen besonders gut auf Lavendel an.

### Bunte Kuschelsocken

Kurbeln Sie Ihren Verkaufsumsatz an und bieten Sie Ihren Kunden lustige, bunte Zehensocken für zu Hause an.



**Ursula Maria Schneider** | Die Wellness-Beraterin (IHK) und Entspannungstrainerin ist Inhaberin von „Drehpunkt Fuß“. Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte. Des Weiteren schreibt sie für Fachmagazine, berät Firmen und referiert auf Messen.

Foto: Matka Wariatka/Fotolia.de