



In der letzten Ausgabe von Ki-Magazin gab Ursula Schneider Anregungen, wie sich die Elemente Feuer und Erde als Thema in Fußpflege-Behandlungen integrieren lassen. Diesmal dreht sich alles um die Elemente Wasser und Luft. Schließlich gilt Wasser als Mutter aller Dinge und Ursprung des Lebens.

Vier Elemente

Wasser und Luft

Das fließende Wasser ist charakteristisches Merkmal des blauen Planeten: Die Erdoberfläche besteht zu 29 Prozent aus Land und zu 71 Prozent aus Wasser. Nur wo ausreichend Wasser vorhanden ist, kann sich irdisches Leben entwickeln.

Auch der menschliche Organismus besteht zu rund 60% aus Wasser, das an den überlebenswichtigen Stoffwechselfunktionen beteiligt ist. Täglich braucht der Mensch mindestens zwei bis drei Liter Trinkwasser, um seinen Wasserhaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Sehr schnell entdeckten die Menschen aber auch die entspannende Kraft des Wassers. Bereits in der An-

tike waren Fußwaschungen ein beliebtes Ritual. Heute ist Wasser aus Wohlfühlbehandlungen nicht mehr wegzudenken, denn es spricht alle Sinne an: Man kann es sehen, seine Wärme spüren, seinen Geruch und seine Bewegung wahrnehmen.

Fußbäder liegen wieder im Trend

Viele Produkte enthalten heutzutage Thermal- oder Meerwasser und sind als »Schönmacher« bekannt. Kein Wunder also, dass auch Fußbäder wieder stärker gefragt sind. Das warme Fußbad z.B. garantiert Entspannung und Erholung. Es eignet sich gut dafür, in eine Wohlfühlbehand-

lung einzusteigen. Bei Kunden mit Venenleiden und arteriellen Durchblutungsstörungen sind allzu warme Bäder allerdings nicht zu empfehlen. Das kalte Fußbad bringt kreislaufschwache Menschen wieder richtig auf Trab. Es regt die Durchblutung an und sorgt gerade bei müden und schweren Beinen für einen angenehmen Frischekick.

Wechselfußbäder helfen besonders gut bei chronisch kalten Füßen, aber auch bei Erkältungen. Wichtig: Man beginnt immer mit warmem Wasser und endet mit kaltem. So können sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen und die Wärme wird im Körper gespeichert. Vorsicht ist jedoch bei Kunden mit Herz-Kreis-

lauferkrankungen geboten. Klar, dass erst der richtige Badezusatz die Anwendung abrundet. Angeboten wird eine Vielzahl an Fertigmischungen, aus der sich für jeden Hauttyp und jedes Problem das Passende auswählen lässt.

Für weiche und geschmeidige Haut

Für trockene Winterhaut bietet sich z.B. Patchouliöl an. Es ist eines der wenigen Öle, die im Laufe des Alters an Duft und Tiefe gewinnen. Erhältlich sind auch fertige Ölkompositionen oder Fußbäder, die Harnstoff als Feuchtigkeitsspender enthalten. Wohltuend ist, wenn diese zusätzlich mit Duftstoffen, z.B. Pfirsich, Orange, Zitrone oder Limette, angereichert sind.

Zusätzliche Wirkstoffe, z.B. Aloe Vera, halten die Haut geschmeidig und weich. Besonders beliebt sind in Fußbädern ätherische Öle. Orangenöl wird wegen seines feinen, warmen Geruchs z.B. sehr gerne eingesetzt. Gereizte Haut wird gut durchblutet und beruhigt. Deshalb eignet sich das Öl auch bei empfindlicher Haut, wie sie Diabetiker oder Allergiker häufig haben.

Wasser können Sie Ihren Kunden aber natürlich auch als Service-Getränk anbieten – ganz nach individuellem Wunsch mit oder ohne Kohlensäure. Achten Sie dabei darauf,

Luftig, frische Nail Art

Überraschen können Sie Ihre Kunden auch mit hübschen Nail Art-Motiven zum Thema Wasser und Luft. Die folgenden Step-by-step-Anleitungen erleichtern Ihnen das Nacharbeiten

- Nagel mit weißem Frenchgel grundieren.
- Mit Frenchgel in Hellblau und Royalblau sowie Glittergel Crystal Kiss Kupfer einzelne Streifen anlegen.
- Mit einem Nail Art Cleaner Brush wellig durch die Streifen fahren. Anschließend noch einmal in entgegengesetzter Richtung durch die Linien ziehen.



Dieses filigrane Wellenmuster auf den Nägeln riecht nach Meerwasser, Sand, Strand und Urlaub



Hübsch und locker-leicht kommen die farbigen Luftwirbelungen daher – ein echter Blickfang

- Den Nagel mit Crystal Kiss Diamond grundieren und mit Frenchgel Hellblau, Crystal Kiss Blau und Crystal Kiss Bordeaux Punkte auf den Nagel setzen.
- Mit einem Nail Art-Pinsel in Bögen durch die Punkte fahren und so ein schönes Muster marmorieren.

dass das Wasser ausreichend Mineralstoffe enthält, z.B. Kalzium und Magnesium.

Wenn Sie ayurvedische Fußmassagen (Padabhyanga) anbieten, können Sie zu Beginn der Behandlung

warmes Wasser reichen. Dies entwässert stärker als kaltes Wasser und aktiviert zudem auch die Verdauung, so die ayurvedische Lehre. Viele Ärzte raten dazu, auch morgens nach dem Aufstehen und vor jeder Mahl-

Fotos/Nail Art: Academia - more than nails/Mariele Flöschke

WÄRMENDE FUßBÄDER sind gefragt

Sinnliches Erlebnis

Im Winter bildet ein wärmendes Fußbad, dem Orangenscheiben und Zimtstangen zugefügt sind, einen schönen Einstieg in die Behandlung, der sich regelrecht zelebrieren lässt. Bieten Sie dem Kunden dazu auch einen Orangentea an. Im Frühjahr und Sommer eignen sich z.B. frische Rosenblätter – evtl. aus dem eigenen Garten – um dem Badewasser eine persönliche »Fuß-Note« zu verleihen.

Beträufeln Sie die Rosenblätter mit einigen Tropfen Rosenöl und geben Sie sie ins Wasser. Dieses Rosenfußbad belebt nicht nur die Sinne,

sondern bettet die Füße Ihrer Kunden regelrecht auf Rosen. Die darauf perfekt abgestimmte Pflege schafft dann ein rosiges Fußpflege-Erlebnis. Spielen Sie z.B. mit verschiedenartigen Blüten und schenken Sie Ihrer Kundin zum Abschied eine davon. In der Tiefe liegt bekanntlich die Kraft: Gehen Sie also in sich und überlegen Sie, wie Sie Ihren Kunden den Einstieg in die Fußpflege mit einem besonderen Fußbad so angenehm wie möglich gestalten können. Hier bietet sich u.a. die Verbindung mit einem Fuß-Peeling an. Sorgen Sie bei Ihrer



Sprechen Sie bei Ihren Fußpflege-Behandlungen alle Sinne an. Dazu gehört auch, die Nase und die Augen mit einzubeziehen und zu verzaubern

Fußpflege für kosmetisches Flair und bestechen Sie Ihre Kunden mit Kreativität. So bieten Sie mehr als nüchterne Fußpflege-Behandlungen und sorgen für pures Wohlfühlgefühl.

zeit eine Tasse heißes Wasser zu trinken. Bei kühlen Getränken muss ein Teil der Verdauungsenergie nämlich erst einmal dafür aufgewendet werden, das Getränk auf Körpertemperatur zu bringen.

Zu einem echten Wohlfühlambiente gehört zudem die passende Musik. Beim Thema Wasser kann dies Meeresrauschen, das Plätschern eines Baches oder das Rauschen eines Wasserfalls sein. Entsprechende CDs werden im Handel angeboten.

Sorgen Sie für frischen Wind

Dass Luft gewaltige Kräfte entwickeln kann, wissen besonders die Bewohner von Ländern, in denen häufig Wirbelstürme auftreten. Tropische Stürme können eine Windgeschwindigkeit von bis zu 360 km/h erreichen. Ein Hurrikan beginnt mit Gewittern. Die Winde, die sich anschließend am äußeren Ring seines Wirbels bilden, sind sehr schnell und besitzen eine große zerstörerische Kraft – auch wenn es im so genannten Auge des Wirbels nahezu windstill ist.

Luft fasziniert aber auch und weckt

Sehnsüchte. Fast jeder dürfte sich schon einmal ausgemalt haben, wie schön es doch sein müsste, Flügel zu haben und durch die Luft zu gleiten. Flügel symbolisieren Leichtigkeit – eine Eigenschaft, die Sie Ihren Kunden mit Ihren Pflegespecials garantieren sollten. Und dabei kommt es eben nicht nur auf die Produkte und die Behandlung an.


Dazu gehört auch, dass die Raumtemperatur und die Raumluft angenehm sind. Auch hier können Sie mit ätherischen Ölen arbeiten. Setzen Sie in der Aromalampe z.B. das gleiche Öl ein, das Sie auch für das Fußbad verwenden.

Wenn die Tage wieder länger werden, die Temperaturen allmählich wieder ansteigen, sollten Sie daran denken, diese frische Frühjahrsluft auch stets in Ihre Räumlichkeiten zu holen. So sorgen Sie zwischendrin immer wieder für eine Erfrischung. Im Frühjahr/Sommer startet dann auch endlich wieder die Hochsaison der Füße. Dann kann man sie endlich in offenen Sandalen an der frischen Luft zeigen.

Bereiten Sie Ihre Kunden auf diese Jahreszeit rechtzeitig mit kleinen, luftigen Übungen vor – und beziehen

Sie dabei Füße und auch Hände mit ein. Bieten Sie eine spezielle »Hand- und Fußgymnastik«, die den Abschluss Ihrer Dienstleistungen bilden kann.

Den Kunden mit Abwechslung überraschen

Setzen Sie z.B. bunte Igel- oder auch Thera-Bälle ein. Für Hände und Füße gibt es diese in verschiedenen Stärken. Kombinieren Sie das Gymnastikprogramm mit Musik. So kommt der Kreislauf in Schwung. Integrieren Sie in Ihr Preispaket einen Thera-Ball für den Kunden. So kann er das Gelemte auch tagsüber in den Büropausen wiederholen. Das dürfte insbesondere für Personen, die in ihrem Job viel sitzen müssen, eine willkommene und gewinnbringende Abwechslung sein, die auch für Freude sorgt. 

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.

