



Pflegeideen für kalte Tage

Wärme-Specials

An den Fußsohlen befinden sich die Nervenenden von ca. 7000 Nerven und Gefäßen. Diese Zonen an den Füßen sind reflektorisch mit dem gesamten Organismus, seinen Organen und Funktionskreisen verbunden. Kalte Füße stören unser Wohlbefinden. Dem kann man mit einem wärmenden Fußbad entgegenwirken. Fußbäder können den gesamten Stoffwechsel anregen, den Lymphfluss positiv beeinflussen und somit die Reinigung des gesamten Organismus unterstützen. Lassen Sie die Füße Ihrer Kunden in wohlige Wärme eintauchen.

Als ansprechende Alternative zu herkömmlichen Plastik-Fußbadewannen gibt es mittlerweile eine große Auswahl an formschönen, dekorativen Schalen aus edlen Materialien (z.B. Glas, Bambus, Lack), die Ihr Wellness-Ritual optisch unterstreichen. Das Auge ge-

In der kalten Jahreszeit werden den Füßen Höchstleistungen abverlangt. Sie sind stundenlang in Strümpfen und Schuhen eingeschlossen und fühlen sich kalt und klamm an. Mit Spezialpflegen, die auf die saisonalen Hautbedürfnisse abgestimmt sind, bringen Sie die „Eiszapfen“ zum Schmelzen – und generieren zusätzlichen Umsatz

nießt schließlich mit. So werfen Sie die Füße regelrecht „in Schale“ und heizen ihnen mit einem Fußbad ein.

Nutzen Sie als Beigabe frische oder getrocknete Kräuter sowie ätherische Öle. Auch beides zusammen ergibt eine schöne Kombination. Als durchblutungsfördernde und somit wärmende Ölspender eignen sich z.B. Rosmarin, Kampfer oder auch Salbei. Ebenso können auch Orangen- oder Lavendelöl in einem Neutralbad nach Anleitung gemischt werden und dem Kunden über das limbische System zu warmem Wohlbefinden verhelfen. Angenehm bei sehr kalten Füßen sind Mischungen aus Pfefferminz- und Eukalyptusöl.

Neben dem Wirkstoff für die Haut sollten Sie mit einem Fußbad auch für ein entspannendes, einleitendes Moment in die Wärmepflege sorgen. Schmücken Sie das Wasser mit farbigen Badezusätzen und umranden Sie das Ritual mit passenden Blüten. Der helle Schein einer Kerze unterstreicht das Wärmespecial und lädt zum Verweilen ein.



D O W N L O A D

Fußbad mit Farben

Unter www.beauty-forum.com/downloads finden Sie weitere Informationen über „Bunte Energiefußbäder“, die Sie sich kostenfrei herunterladen können.

Registrieren Sie sich dazu einfach als neuer Nutzer oder melden Sie sich mit Ihren bestehenden Zugangsdaten an.

Wärmespecial „Farbfußbad“

Bringen Sie ein wenig Farbe ins Spiel. Bunte Bäder rücken die Füße auf ganz besondere Weise in den Mittelpunkt. In der fernöstlichen Medizin und in einigen esoterischen Lehren werden den Spektralfarben therapeutische Effekte zuge-



Warme Fußbäder sorgen für Wohlbefinden und heizen an kalten Tagen den gesamten Organismus auf

schrieben. Diese sind zwar wissenschaftlich nicht belegt, aber kaum jemand dürfte bestreiten, dass Farben eine Wirkung auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden haben. Was wir als Farbe erkennen, ist im Grunde Licht mit einer bestimmten Wellenlänge, eine elektromagnetische Schwingung – also eine Form von Energie. Entsprechend soll die Wahrnehmung bestimmter Farben Energien freisetzen, die im Betrachter schlummern. Anhänger spiritueller Denkrichtungen glauben, dass der Mensch ein Energiefeld besitzt, in dem sich alle Farben des Regenbogens wiederfinden. Den Energiezentren, den Chakren, werden dabei jeweils bestimmte Spektralfarben zugeordnet. Ein gestörter Energiefluss bzw. ein energetisches Ungleichgewicht mache den Menschen anfälliger für schädliche Umwelteinflüsse. Mit Hilfe von Farben sollen Menschen wieder gestärkt und harmonisiert werden. Die Farbenergien können dabei auf verschiedene Weise vom Körper aufgenommen werden – über die Nahrung, über die Augen und über die Haut, also z.B. auch durch bunte Fußbäder. Über die Fußreflexzonen können die Farbenergien dem gesamten Körper zugeführt werden.

Wohltuende Wirkstoffe

Verpacken Sie die Füße Ihrer Kunden z.B. mit:

Ingwer – wirkt harmonisierend, entgiftend, wärmend, durchblutungsfördernd

Lemongrass – wirkt nerven- und immunsteigernd, stimmungshebend und konzentrationsfördernd

Peppermint – wirkt anregend, schmerzstillend und erfrischend

Rosmarin – wirkt konzentrationsfördernd und willensstärkend

Hafer – speichert und spendet Feuchtigkeit

Weizen – gibt intensive Wärme an die Haut ab

Gerste – aktiviert Massageeffekte

Capsaicin – reizt die auf der Haut befindlichen Wärme- und Schmerzrezeptoren und sorgt bei angemessener Dosierung für ein angenehmes Wärmegefühl

gen nicht. Sie behalten ihre cremige oder breiige Konsistenz bei, bleiben luftdurchlässig und sind eher kühlend. Doch es gibt einige Variationsmöglichkeiten. Packungen können z.B. mit Vliesen unterlegt oder mit feuchten, warmen Kompressen zu Dunstpackungen erweitert werden. Nach einer Einwirkzeit von 15 bis 30 Minuten werden die Packungsreste entweder feucht abgenommen oder in die Haut einmassiert.

Paraffinmasken sind vor allem in der Winterzeit eine gefragte Behandlung und aus den Wellness-Wärme-Specials nicht mehr wegzudenken. Viel mehr noch – sie avancieren regelrecht zum Dauerbrenner, seit es die Möglichkeit gibt, Paraffine zu bedufteten, z.B. mit Aprikose, Mandarine oder Vanille. Das warme, duftende Wachs ist eine wahre Wohltat für trockene Füße an kalten Tagen. Überraschen Sie Ihre Kunden doch mal mit einem besonderen Highlight und packen Sie „süße Wärme“ ins Pfle gepaket zum „Anfeuern“.

Marketing-Tipps

Schöne Winter-Pflege-Specials für die Füße zu kreieren ist das eine – das andre ist, sie den Kunden schmackhaft zu machen und zu verkaufen. Überlegen Sie sich einen schönen Namen für Ihr Pfle gepaket, z.B. „Füße vorm Kamin“, und beschreiben Ihre wärmenden Wellness Rituale werbewirksam in Ihrer Instituts broschüre. Für ein entsprechendes Programm können Sie ca. 40 Minuten anberaumen und als Angebotspreis mindestens 35 Euro veranschlagen. Schnüren Sie auch schöne „Wärmepakete“ mit Produkten für zu Hause, denn durch den Verkauf können Sie Ihren Umsatz maßgeblich steigern. ■

Foto: A.Jüttner-Lohmann/Fotolia.de

Nutzen Sie die positiven Effekte von Wasser, Licht und Farbe für Ihr Fußwellness-Arrangement. Bei Unwohlsein und Müdigkeit sowie für Menschen, die Wärme brauchen, um ihre Lebensenergie zu stärken, sind beispielsweise rote Energiefußbäder geeignet. Rot steht für Vitalität und Selbstvertrauen.

Maskieren und Verpacken

Ein weiteres Wohlfühlangebot erster Güte können Sie mit Spezialbehandlungen auf der Basis von Masken und Packungen kreieren.

Die Fuß-Maske: Kosmetische Masken werden mit Pinsel oder Spatel dünn auf die Haut aufgetragen, wo sie sich verfestigen und antrocknen. Die starre Maskenschicht wird in der Regel als Spannung auf der Haut empfunden und erzeugt einen Okklusiveffekt. Als Isolierschicht schließt sie luftdicht ab und erzeugt einen Wärme- und Feuchtigkeitsstau. Nach einer Einwirkzeit von 15 bis 30 Minuten wird die Maske wieder abgenommen, je nach Produkt entweder mit Kompressen abgewaschen, als starre Schale abgehoben oder als elastischer Film abgezogen.

Die Fuß-Packung: Im Gegensatz zur Maske erstarren kosmetische Packun



Ursula Maria Schneider | Die Wellnessberaterin und Entspannungscoach beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit der professionellen Fußpflege. Als Inhaberin des „Drehpunkt Fuß“ entwickelt sie Konzepte für „gesunde Schritte“ und gibt Schulungen. Des Weiteren schreibt sie für Fachmagazine, berät Firmen und referiert auf Messen.