

SOS-Tipps am Nageltisch

WASSEREINLAGERUNGEN



Bei Hitze erweitern sich die Gefäße, und es kommt zu Schwellungen an den Beinen und Füßen. Doch oftmals ist es nicht allein die Temperatur, die dazu beiträgt, dass Beine und Füße anschwellen und Wassereinlagerungen entstehen. Vielleicht haben auch Sie die eine oder andere Kundin, die darunter leidet. Mit einfachen Übungen können Sie Ihrer Kundin während der Nagelmodellage etwas Gutes tun.

Neben den hohen Umgebungstemperaturen können auch Hormonumstellungen weitere Auslöser sein, durch die sich Wasser im Bindegewebe anlagert und sich Ödeme bilden. Die entsprechenden Körperpartien verdicken sich dabei zunächst allmählich zunehmend und mit der Schwellung geht oft auch eine Veränderung der Haut einher.

Die Haut bekommt einen leichten Glanz. Ob es sich allerdings wirk-

lich um ein Ödem oder vielleicht doch um etwas anderes handelt, können Sie mit Ihren Kundinnen zusammen herausfinden, indem Sie einen kleinen Drucktest machen.

Hierbei lassen Sie die Kundin einige Sekunden die betroffene Körperstelle mit dem Finger eindrücken und anschließend soll sie wieder loslassen. Bleibt danach eine Delle, können Sie mit Sicherheit sagen, dass eine Wassereinlagerung im Gewebe

vorliegt. Übrigens können Wassereinlagerungen auch einen genetischen Ursprung haben.

**Mehr erfahren – online gehen**

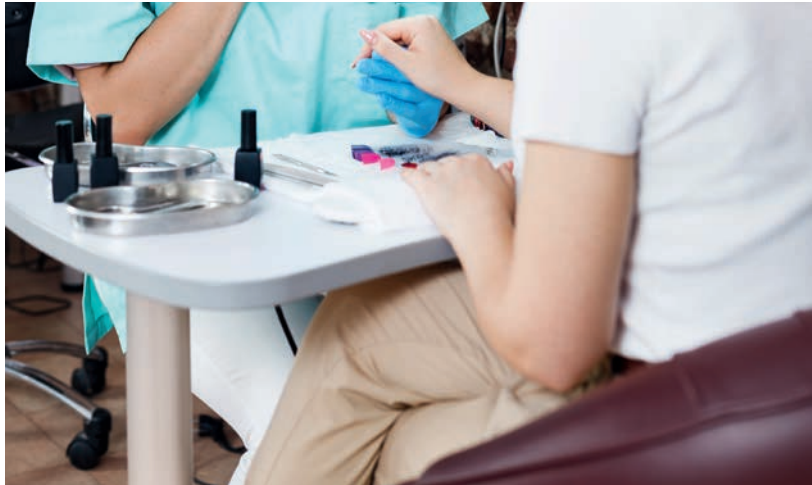
Exklusiv für Online-Abonnenten: Einen Artikel zu dem Thema „Schwere Beine“ finden Sie auf unserer Internetseite www.beautyforum.com/nail unter dem Webcode **126985**.

WÄHREND DER MODELLEGE

Ihre Kundin hat am Nageltisch Platz genommen und eine Nagelmodellage mit French gebucht. Das braucht seine Zeit, während die Kundin ihre Beine unter dem Nageltisch in Bewegung halten kann, sodass keine Schwellungen entstehen.

ANLEITUNG:

1. Beide Beine in einem kleinen Abstand locker nebeneinander auf den Boden stellen und abwechselnd die Fußspitzen und die Fersen nach oben ziehen.
2. Die Füße nacheinander circa einen halben Meter vor und zurückbewegen. Dadurch werden gleichzeitig auch die Kniegelenke bewegt.
3. Ein Knie anheben und etwa für circa drei Sekunden in der Stellung halten. Danach wieder absetzen. Die gleiche Übung mit dem anderen Knie durchführen. Dadurch wird die Hüfte gelockert.



Falsche Haltung: Das Überschlagen der Beine ist für den Körper keine gute Haltung, somit können auch leichter Schwellungen entstehen.

HOME-TIPP FÜR IHRE KUNDIN

Empfehlen Sie Ihrer Kundin für zu Hause zum Beispiel ein Bittersalzfußbad. Bittersalz hilft schnell, Schwellungen zu reduzieren. Das im Bittersalz enthaltene Magnesiumsulfat kann leicht von der Haut absorbiert werden und hilft zudem, die

Durchblutung zu verbessern und Schwellungen zu reduzieren. Zudem hilft es auch noch, Fußgeruch zu reduzieren. Hierzu wird circa eine 1/2 Tasse Bittersalz in eine Fußwanne mit lauwarmem Wasser gefüllt. Darin können die Füße 10 bis 15 Minuten baden.

BUSINESS-TIPP

Hände und Füße bilden eine schöne und gewinnbringende Einheit und auch wenn Sie als Nagelstylistin den Handkontakt bevorzugen, sollten Sie immer kleine begleitende Angebote (Tipps und Pflegeprodukte) für die Füße während der Maniküre/Modellage bereithalten. Das bedeutet für Sie wenig Aufwand, aber auf alle Fälle einen kleinen Zusatzverdienst.

Während der Maniküre

Geschwollenen Füßen und Beinen können Sie mit alten Hausrezepten begegnen, **beispielsweise mit einem Fußbad**. Bewährt hat sich der Einsatz von **Natron als Badezusatz**. Denn Natron ist basisch und trägt zu einer Entsäuerung über die Haut bei. Das kommt nicht nur den geschwollenen Füßen und Beinen, sondern auch dem ganzen Körper zugute.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Natron wirkt auch gegen Fußgeruch. Als Peeling angewendet, verschafft es zudem eine glatte Haut.

So funktioniert's:

Für ein Fußbad mit Natron lösen Sie einfach **drei bis fünf Esslöffel** Natronpulver in lauwarmem oder kaltem Wasser auf und baden die geschwollenen Füße Ihrer Kundin in dieser Lösung.

Alternativ stellt die Industrie aber auch fertige basische Mischungen wie basisches Salz zur Verfügung. Dadurch wird der pH-Wert des Wassers erhöht. Der dadurch entstehende osmotische Effekt sorgt dafür, dass Säuren und Schlacken über die Hautporen förmlich herausgezogen werden.

In der chinesischen Medizin werden die Füße als „**dritte Niere**“ bezeichnet. Ein basisches Fußbad unterstützt somit auch die Entgiftung. Das hilft, Körper und Seele loszulassen und was nicht mehr zu uns gehört, abzugeben.

Zum Schluss:

Trocknen Sie die Füße Ihrer Kundin nach dem Fußbad sorgfältig ab und cremen Sie diese mit einer feuchtigkeitsspendenden Schaumcreme ein oder/und geben Sie der Kundin eine Kennenlerngröße mit nach Hause.

**URSULA MARIA SCHNEIDER**

Sie ist Wellnessberaterin (IHK), Entspannungstrainerin und Inhaberin von „Drehpunkt Fuß“. Sie bietet Ausbildungen für innovative

Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.