

Fuß-Regenbogen

Sieben Behandlungsthemen mit farblich passenden Edelsteinen ermöglichen es Ihnen, ansteigende Fußbäder für Ihre Kunden zu einem Wohlfühlerlebnis der besonderen Art werden zu lassen. Unsere Autorin Monika Grundmann erklärt Ihnen, wie es funktioniert.

Foto: Fotolia/Nikki Zakalewski



Vielleicht haben Sie ja eine ähnliche Kindheitserinnerung wie ich: Meine Oma hat mir – egal bei welchem „Wehwechen“ – gerne ein Fußbad mit einer Handvoll Salz zubereitet und immer wieder heißes Wasser nachgegossen, bis sich die wohlige Wärme durch und durch in meinem Körper ausbreitete. In diesem Moment war meine Welt wieder in Ordnung und ich fühlte mich gut in meiner Haut. Doch in unserer schnelllebigen Zeit sind Fußbäder anscheinend etwas aus der Mode gekommen. Schließlich braucht es 15 Minuten Zeit an einem festen Ort, da sich die Fuß-Badewanne nicht mit uns umherbewegen kann. Doch diesen Moment des Innehaltens sollte man sich gönnen. Es tut so gut zu spüren, wie sich der ganze Körper über die Füße erwärmt, dieses behagliche Gefühl an der Wirbelsäule hochsteigt, die Schultern sich entspannen und der Kopf langsam leer wird. Einen derart wohltuenden Moment der Entspannung werden auch Ihre Kunden zu schätzen wissen – und das ganz besonders in der kalten Jahreszeit.

Farbige Unterstützung

Den Wellness-Effekt der Fußbäder unterstütze ich im Rahmen der Edelstein-Balance-Methode durch die Verbindung mit den ausgleichenden Schwingungsmustern von farbigen Edelsteinen. Diese werden dem jeweiligen Behandlungsthema zugeordnet und für den Kunden kann dann die zu seinen individuellen Bedürfnissen passende Fußbad-Variante ausgewählt werden. Die Edelsteine können den Effekt dieses einfachen, aber probaten Hausmittels begünstigen. In Kombination mit ausgewählten Blüten und Kräutern, hochwertigen ätherischen Ölen und Salz bieten sie dem Behandler eine große Vielfalt hinsichtlich der Einsatzmöglichkeiten.

Vorbereitende Arbeitsschritte

Um die Kraft der Edelsteine in ein Fußbad zu integrieren, bieten sich Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten. Neben der Berücksichtigung von Farbe, Wirkung und Zuordnung der jeweiligen Steine (siehe Kasten S. 24) können Sie auch bei den einzelnen Arbeitsschritten variieren.

- Legen Sie die Edelsteine in Form von großen Trommelsteinen oder ein bis zwei Steinplatten direkt in das Badewasser.
- Fügen Sie dem Wasser konfektioniertes Edelstein-Öl hinzu, um für eine streichelzarte Haut zu sorgen.
- Als Zusatz für das Fußbad eignet sich auch zubereitetes Badesalz mit spagyrischen Pflanzenessenzen und versteinertem Holz zur Erdung
- Energetisieren Sie das Wasser mit den thematisch passenden Edelsteinen für die Behandlung.
- Geben Sie Edelsteinessenz tröpfchenweise in das Wasser.
- Bilden Sie einen dekorativen Steinkreis aus günstigen Rohsteinen um die Fußbadewanne.
- Verwenden Sie jeweils farblich passende Handtücher.

Die Edelsteine lege ich dabei in die Fuß-Badewanne oder – ganz exklusiv – in die Klangschale ein. Hierfür verwende ich eine größere Edelsteinplatte oder große flache Trommelsteine aus der dem jeweiligen Thema zugeordneten Dreier-Kombination (siehe Kasten S. 24). Die Edelsteine, die in der Anschaffung teurer sind, kann man dem Fußbad durchaus auch in Form von Edelstein-Öl oder Essenz beifügen. Auch in der entsprechenden Mischung zur Energetisierung des Trinkwassers finden sich die drei Steine des jeweiligen Themas wieder.

Mit dem Stein in der Hand

Begleitend zu dem Fußbad gebe ich meinem Kunden gerne einen zu seinen Bedürfnissen passenden Edelstein in die Hand. Darüber hinaus bietet es sich an, diesen ausgewählten Stein auch bei der nachfolgenden Behandlung einzubeziehen. Als Ba-

dezusatz sind die ätherischen Öle in den thematisch konfektionierten Edelstein-Ölen bereits enthalten. Sollten Sie diese Mischungen in Ihrer Praxis nicht verwenden, dann können Sie auch ein bis zwei Tropfen des für das jeweilige Behandlungsthema vorgeschlagenen ätherischen Öls einem Emulgator wie Sahne, fettem Öl, Honig oder einem Schaumbad zusetzen. Direkt vor oder nach dem Fußbad empfiehlt es sich, die Füße noch mit dem passenden Pflanzenhydrolat einzusprühen. Ergänzend können getrocknete oder frische Blüten und Kräuter dem Badewasser beigelegt werden. Diese sind nicht nur bloße Dekoration, sie entfalten während des Fußbades auch noch ihre jeweilige Wirkkraft. Für einen harmonischen Gesamteindruck bietet es sich außerdem an, farblich korrespondierende Handtücher zu den entsprechenden Fußbädern zu verwenden und den Bereich rund um

die Wanne oder Klangschale passend zu dekorieren. Während der Behandlung wird das warme Wasser langsam in die Fußbadewanne nachgegossen. Dabei ist zu beach-

ten, dass die Temperaturunterschiede nicht zu groß sind, denn für den Kunden soll die gesteigerte Wärme angenehm sein. Mit der ansteigenden Temperatur erweitern

sich zunächst die Gefäße in den Füßen und deren Durchblutung wird verbessert. Anschließend setzt ein Prozess ein, den die beiden französischen Physiologen Albert Dastre

Sieben Themen für wohltuende Farb-Fußbäder

Das Farbspektrum des Regenbogens liefert unterschiedlichen Varianten für Edelstein-Fußbäder, die Sie Ihren Kunden anbieten können – in Entsprechung zu deren jeweiligen Bedürfnissen und Stimmungslagen.

Fußbad „Lebensfreude“:

- Farbe: Rot
- Edelsteine: Granat, Rubin, Rosenquarz
- Zuordnung: Optimismus, Mut und Leidenschaft
- Motto: Ich tanze meinen Traum! Ich tanze meinen Lebenstraum wach!
- Ätherische Öle: Rose, Rosengeranie, Bergamotte und Sandelholz
- Blüten/Kräuter: Rosenblüten
- Gut einsetzbar bei Pessimisten, es soll Kraft und Mut spenden, damit die Kunden auch in schweren Zeiten noch schöne Dinge sehen können. Regt die Durchblutung an.

Fußbad „Geborgenheit“:

- Farbe: Orange
- Edelsteine: Achat, Jade-Nephrit, Serpentin
- Zuordnung: Den eigenen Raum wahren, befördert den inneren Frieden und gibt Schutz
- Motto: Ich bin im Gleichgewicht! Ich bin geschützt!
- Ätherische Öle: Vanille-Extrakt, Orange süß und Benzoe Resinoid
- Blüten/Kräuter: Wildorangenknospen
- Schützt die Aura nach energetischer Arbeit und ist gut für Kinder sowie werdende Mütter
- Besonders empfohlen für Menschen, denen Nähe und Gemeinschaft fehlt, die sich schwer tun, um Hilfe zu bitten und sich lieber zurückziehen.

Fußbad „Regeneration“:

- Farbe: Gelb
- Edelsteine: Epidot, Ozean-Chalcedon, Zoisit oder Rubin
- Zuordnung: Vitalität und Leistungsfähigkeit
- Motto: Ich gehe wieder los!
- Ätherische Öle: Ravintsara, Myrthe, Litsea cubeba
- Blüten/Kräuter: Rosmarinzweig
- Gut zur körperlichen Regeneration, Rekonvaleszenz und Stärkung, um mit neuen Kräften neu zu beginnen und die Work-Life-Balance zu erhalten. Als Bad zur Stärkung, nach einer langen Nacht.

Fußbad „Anti-Stress & schulstark“:

- Farbe: Grün
- Edelsteine: Aventurin, Magnesit, Rauchquarz
- Zuordnung: Entspannung, Gelassenheit, Konzentration
- Motto: Auf zu neuen Ufern!
- Ätherische Öle: Orange süß, Rosenholz, Lavendel und Ylang Ylang
- Blüten/Kräuter: Lavendelblüten
- Besonders hilfreich bei Krisensituationen, für die es heißt: Der Weg hinaus ist der Weg hindurch (z. B. Schulstress oder „junge“ Elternschaft).

Fußbad „Gelassenheit“:

- Farbe: Hellblau
- Edelsteine: Blauquarz, Dumortierit, Magnesit
- Zuordnung: Innere Ruhe und Zuversicht
- Motto: Ich entspanne!
- Ätherische Öle: Lavendel, Neroli, Rosenholz, Mandarine, Kamille römisch und Orange süß
- Kräuter/Blüten: Lavendel, Kamille römisch
- Hautpflege bei stressbedingten Hautreaktionen.

Fußbad „In Fluss kommen“:

- Farbe: Dunkelblau
- Edelsteine: Bernstein, blauer Chalcedon, Sodalith
- Zuordnung: Leben im Hier und Jetzt, Kommunikation, Spontanität, Flexibilität
- Motto: Ich verstehe, lasse los und bin frei!
- Ätherische Öle: Weißtanne, Palmarosa, Rosengeranie, und Zitrone
- Kräuter/Blüten: Immortelle
- Wirkt sich auf den Lymphfluss aus, daher gut einsetzbar bei gestauten Beinen, Ödemen sowie fehlendem Durstgefühl oder unausgeglichenem Wasserhaushalt.

Fußbad „Detox Jungbrunnen“:

- Farbe: Violett
- Edelsteine: Chrysopras, grüner Fluorit, Peridot
- Zuordnung: Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit, Auflösung alter Muster, Eigenständigkeit, Freiheit
- Motto: Ich lebe mein eigenes Leben!
- Ätherische Öle: Wacholderbeere, Fenchel süß, Zitrone, und Grapefruit
- Kräuter/Blüten: Löwenzahn

und Jean-Pierre Morat bereits im 19. Jahrhundert als Regel definiert haben. Gemäß ihrer Beschreibung erweitern sich die Blutgefäße von den Füßen ausgehend nun auch im Körperinneren. Auf diese Weise wird für eine großvolumige Umverteilung des Blutes innerhalb des Körpers gesorgt. Dieses wird aus dem Inneren in die Peripherie geleitet und gestaut Blut wieder dem Kreislauf zugeführt. So kann ein ansteigendes Fußbad durchaus auch bei Couperose wirkungsvoll und entlastend sein. Die Neubildung von Kapillargefäßen, den sogenannten Kollateralen, wird stimuliert. Der Stoffaustausch im Gewebe intensiviert sich, Ablagerungen und Stauungen können sich lösen.

Begünstigender Effekt

Durch diesen beschriebenen Prozess können Organe und Stoffwechselfunktionen im Körper positiv beeinflusst werden. Das war übrigens auch ganz im Sinne Sebastian Kneipps. Er wusste um diese positive Wirkung, die sich als gutes Herz-Kreislauf- und Gefäßtraining erweist und die Zellregeneration begünstigt. Neben dem Stoffwechsel wird im Körper außerdem noch der Lymphfluss angeregt.

Das ansteigende Fußbad endet mit einer ausstreichenden Massage, die der Behandler mit warmen Steinen durchführen kann. Je nach seinem Kenntnisstand kann er die Reflexzonen am Fuß auch mit einem passenden Edelsteingriffel harmonisieren. In meinen Schulungen kann ich immer wieder beobachten, wie überrascht sich die Teilnehmer von dem Effekt zeigen, den das Ausbalancieren der Reflexzonen nach sich zieht. Sie sind beeindruckt davon, wenn sich nur durch eine Berührung am Fuß ganz plötzlich die Wirbelsäule, der Nacken oder ein anderes Körperteil heiß und gut

Vorzüge für beide Seiten

Ein Fußbad bringt Vorteile für Kunde und Behandler mit sich:

- Ein als kleines Ritual konzeptioniertes Fußbad kann auch als Einzel-Treatment angeboten werden.
- Das Fußbad fördert das Wohlbefinden und ist zuträglich für die Gesundheit.
- Der Kunde wird empfangen und darf zunächst in Ruhe in der Praxis ankommen.
- Wenn die Behandlung mit einem entspannenden Fußbad beginnt, ist der Effekt für den Kunden nachhaltiger.
- Der Kunde hat sich während des Fußbads schon „ausgeplaudert“ und kann nun die Behandlung genießen.
- Auf diese Weise wird dem Kunden ein positives Behandlungserlebnis vermittelt. Und da er nicht das Gefühl hat, abgefertigt worden zu sein, empfiehlt er den Behandler weiter.



durchblutet anfühlen. Meine Seminarteilnehmer erleben selbst, wie sich eine wohlige Müdigkeit ausbreitet und die Spannung aus ihrem Körper weicht. Insgesamt ist das ansteigende Farb-Fußbad in Kombination mit einer Reflex-Balance eine angenehme Möglichkeit, um Ihrem Kunden Wohlbefinden, Entspannung und auch seelischen Ausgleich

zuteil werden zu lassen. Bevor sich dieser jedoch für ein ansteigendes Fußbad entscheidet, sollten Sie auf jeden Fall abklären, ob bei ihm Kontraindikationen bestehen. Hierzu zählen u. a. Fieber, Venenerkrankungen, Krampfadern, Thrombosen, Herzbeschwerden, arterielle Durchblutungsstörungen und der diabetische Fuß. *Monika Grundmann*