

Die Kraft der Farben nutzen

Bunte Energiefußbäder

Fußbäder dienen nicht nur der Reinigung, sie wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus und fördern das Wohlbefinden. Wellness-Expertin Ursula Schneider verrät, wie Sie diesen Effekt zusätzlich steigern können und Fußbäder zu einem wahren Wellness-Erlebnis machen – mit Hilfe der Energie der Farben.

Schon die alten Ägypter kannten die Kultur des Badens mit Farben. So soll Nofretete, die Gemahlin des Pharaos Echnaton, Bäder mit verschiedenen Farben genutzt

haben, um Schönheit und Wohlbefinden zu steigern. Und auch heutzutage werden die positiven Effekte von Wasser, Licht und Farbe gerne für Wellness-Arrangements genutzt, um den Wohlfühleffekt zu steigern.

ser getaucht und die Kunden können die Farbe auf sich wirken lassen. Je nach gewählter Farbe können harmonisierende, anregende oder entspannende Effekte erzielt werden. Nach dem Bad werden die Füße mit vorgewärmten, flauschigen Handtüchern empfangen und es folgt eine ausgiebige Massage, in die auch die Unterschenkel einbezogen werden können. Zum Abschluss können die Füße mit einem pflegenden Öl eingesalbt werden. Ihre Kunden werden das neue Hautgefühl genießen. Das Farbfußbad-Programm mit Massage kann ca. 50 bis 60 Minuten dauern und bei einem Kalkulationsfaktor von rund 1,00 Euro pro Minute können Sie um die 50 Euro dafür berechnen.

INFO+

Farbe und Energie

Was wir als **Farbe** erkennen, ist im Grunde **Licht** mit einer bestimmten Wellenlänge, eine **elektromagnetische Schwingung** – also eine Form von Energie. Die fernöstliche Medizin sowie einige esoterische Lehren schreiben den **Spektralfarben** sogar therapeutische Effekte zu. Diese sind zwar nicht wissenschaftlich belegt, unbestreitbar ist allerdings, dass Farben eine Wirkung auf den Menschen haben. Sie beeinflussen unser Gemüt und unsere Stimmung. Die Wahrnehmung bestimmter Farben kann Energien freisetzen, die im Betrachter schlummern.

Anhänger **spiritueller Denkrichtungen** sind der Ansicht, dass der Mensch ein **Energiefeld** besitzt, in dem sich alle Farben des Regenbogens wiederfinden. Den Energiezentren, den **Chakren**, werden dabei bestimmte **Spektralfarben** zugeordnet. Ein gestörter Energiefluss bzw. ein energetisches Ungleichgewicht mache den Menschen anfälliger für schädliche Umwelteinflüsse. Mit Hilfe von Farben können 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.

Das Farbfußbad-Ritual

Gelungene Wellness-Arrangements leben vom Ambiente und der Präsentation. Richten Sie das Farbfußbad in einem formschönen Gefäß an. Natürlich können klassische Massagewannen oder Sprudelfußbäder verwendet werden, der Handel hält allerdings auch tolle Schalen aus Glas oder Bambus bereit.

Zu Beginn des Farbfußbadrituals steht ein Salzpeeling, mit dem die Füße physisch und energetisch gereinigt werden. Dann wird dem wohltemperierten Wasser (max. 37 °C) die gewünschte Farbe beigemischt. Der Fachhandel hält z.B. spezielle „Colour Energy“ Farben bereit, die aus organischen Farbpigmenten bestehen und nicht allergen sind. Für ca. 10 Minuten werden die Füße in das Was-

Farben und ihre Wirkung

Rot

Für Menschen, die Wärme brauchen, um ihre Lebensenergie zu stärken, sind rote Energiefußbäder ideal. Sie können auch bei Unwohlsein und Müdigkeit eingesetzt werden. Rot steht für Vitalität, Mut und Selbstvertrauen.

Orange

Orangefarbene Bäder können unterstützend bei Hautproblemen und auch bei Antriebslosigkeit eingesetzt werden. Orange ist ein Gefühlsstimulans und hilft Hemmungen abzubauen. Die Farbe steht für Freude, Einfallsreichtum und Selbstachtung.



Zur Vorbereitung wird ein Salzpeeling durchgeführt



Grüne Fußbäder wirken ausgleichend und anregend



Zum Abschluss werden die Füße massiert und mit pflegendem Öl eingesalbt

Gelb

Bei nervösen Zuständen, Unzufriedenheit und Melancholie können gelbe Bäder helfen, ebenso bei Verdauungsproblemen. Gelb steht für Weisheit, Klarheit, Selbstachtung, steigert das Bewusstsein und weckt Interesse und Neugier.

Blau

Beruhigend, kühlend und besänftigend wirken blaue Energiebäder. Sie können unterstützend z.B. bei Nervosität und Schlafstörungen eingesetzt werden. Blau steht für Wissen, Gesundheit und Verständigung.

Indigo

Mit Hilfe von Indigo kann die Energie im Körper ausbalanciert werden. Diese Farbe wird gerne zur Beruhigung des Nerven- und Lymphsystems eingesetzt. Indigo steht für Intuition, Meditation und Verständnis.

Violett

Diese Farbe ist etwas für beflügelte Menschen. Violett ist eine „klärende“ Farbe, die Kreativität und spirituelle Werte steigern kann. Die Farbe Violett steht für Schönheit, Kreativität und Inspiration.

Grün

Grün steht für Ausgeglichenheit. Grüne Energiefußbäder sind ein super Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit. Sie regen an, machen fit und helfen auch beim Entschlacken. Des Weiteren können sie auch bei Kopfschmerzen oder Verdauungsbeschwerden unterstützend eingesetzt werden.

Fußbäder sind eine kleine, aber hochwirksame Wellness-Pause und sollten

daher in Ihrem Pflegeangebot keinesfalls fehlen. Spielen Sie mit Duft, Farbe und Phantasie, um Ihren Kunden ein unvergessliches Wohlfühlerlebnis zu schenken. ■

Ursula Schneider | Die zertifizierte Wellnessberaterin und Entspannungstrainerin beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit der professionellen Fußpflege. Als Inhaberin des „Drehpunkt Fuss“ entwickelt sie Konzepte für gesunde Schritte.

