

Das Beratungsgespräch: „Ja, das können Sie!“

Müden Beinen auf die Sprünge helfen

„JA,
das können
Sie!“

In kaum einer anderen Zeit nehmen Frauen ihren Körper so aufmerksam und intensiv wahr wie in der Schwangerschaft. Leider sorgt die Gewichtszunahme auch oft für Wassereinlagerungen in Beinen und Füßen. Nutzen Sie diese Aufmerksamkeit und verschaffen Sie Ihren schwangeren Fußpflegekundinnen mit Ihrer Behandlung und ein paar Tipps ein entspannendes Wohlfühlerlebnis.

Fußprofi: Hallo, Frau Kindler!

Kundin: Hallo! Schön, dass ich mich jetzt gleich bei Ihnen entspannen kann.

Fußprofi: Ich sehe schon, bald ist es so weit.

Kundin: Ja genau, ich bin jetzt im 8. Monat schwanger. Leider fühlen sich auch meine Beine immer schwerer und geschwollener an. Beim Schuheanziehen komme ich kaum noch an meine Füße – da ist jetzt einfach der Bauch im Weg.

Fußprofi: Ja, ich sehe, dass Sie Wassereinlagerungen im Gewebe haben. Diese sind zum Glück meist harmlos, hormonell bedingt und verschwinden nach der Geburt wieder. Ich werde Ihnen gleich eine angenehme Erleichterung verschaffen.

Kundin: Eine gute Idee! Die kann ich heute wirklich sehr gut gebrauchen!

Fußprofi: Zunächst einmal: Wenn Ihre Beine geschwollen sind, hilft es, sie öfter hochzulagern und im Wechsel warm und kalt abzuduschen. Auch Kompressionsstrümpfe sind empfehlenswert oder ein belebendes Fußbad, wie zum Beispiel das GEHWOL FUSSKRAFT Kräuterbad.

Kundin: Ja, das können wir gleich anwenden.

Fußprofi: Das Bad regt die Durchblutung und damit den Abtransport von zu viel Flüssigkeit an. Es enthält ätherische Öle und hat einen wohltuenden Duft.

Kundin: Ätherische Öle? Ich habe gehört, die sollte man als Schwangere meiden.

Fußprofi: Einige Aromäole, wie Ingwer, Nelke, Zimt oder Eisenkraut wirken wehenanregend, aber nur wenn man sie innerlich anwendet. Über die Haut werden die Stoffe nicht so stark aufgenommen. Bei der Anwendung meiner Fußpflegeprodukte können Sie also beruhigt sein.

Kundin: Ich habe noch eine Frage: Seitdem ich schwanger bin, beobachte ich mehr Hornhaut an meinen Füßen.

Fußprofi: Das Bad hat den Vorteil, dass es ihre Hornhaut erweicht. Diese ist durch den erhöhten Druck auf Ihre Sohlen entstanden. Nach dem Bad können Sie die Hornhaut mit einer Hornhautfeile leicht abtragen.

Kundin: Ich will ja nicht jammern, aber in der letzten Zeit plagen mich auch öfter mal schmerzhaft Wadenkrämpfe.



Unbeschwerte und schön gepflegte Beine und Füße – ein Wunsch vieler Kundinnen. Vor allem auch in der Schwangerschaft sind Beratung und Service des Fußprofis gefragt.

Fußprofi: Wadenkrämpfe werden meist durch einen Mangel an Magnesium ausgelöst. Vollkornprodukte und grünes Gemüse, Bananen sowie auch damit angereichertes Mineralwasser enthalten zum Beispiel viel von dem Mineralstoff. Auch regelmäßige Bewegung hilft bei der Vorbeugung. Noch ein Ratschlag: Auch wenn Sie viel stehen müssen, sollten Sie häufiger auf der Stelle treten und mit den Zehen wackeln.

Kundin: Sie haben ja viele gute Tipps parat! Ich muss manchmal wirklich länger stehen in meinem Beruf als Verkäuferin.

Fußprofi: Wichtig ist, dass Sie dabei auch auf Ihr Schuhwerk achten: nicht zu eng, mit flachen Absätzen – und ebenso auf bequeme Kleidung. Das gilt dann auch besonders für die Spätschwangerschaft.

Kundin: Meine hohen Schuhe verbannen, das fällt mir wirklich schwer!

Fußprofi: Verstehe ich. Vielleicht nehmen Sie einfach ein Paar bequeme Ersatzschuhe mit. Für Ihre Beine habe ich noch etwas ganz Neues. Das probieren wir gleich mal aus.

Kundin: Ja, da bin ich aber gespannt.

Fußprofi: Ich massiere Ihre Füße nach dem Fußbad zunächst mit dem GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Peeling – das aktiviert die Hautdurchblutung. Dann verwöhne ich Ihre Beine mit der neuen GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Lotion.

Kundin: Was ist das Besondere daran?

Fußprofi: Sie erfrischt Ihre müden und geschwollenen Beine durch Algenextrakt aus der Rotalge „Palmaria palmata“. Die Wirkstoffe Wasserlilie und Seide verfeinern und glätten zudem das Hautbild.

Kundin: Hm, der Duft ist angenehm frisch.

Fußprofi: Am besten zweimal täglich auftragen, die Lotion lässt sich gut verteilen und zieht schnell ein. Für Ihre strapazierten Füße empfehle ich auch die GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme mit Milch und Honig. Sie schützt sehr gut vor Hornhautbildung und macht Ihre strapazierten Füße schön geschmeidig.

Kundin: Sie haben mich überzeugt. Die nehme ich nach der Sitzung gleich mit.