

## Wellness-Pause im Büro

VON CHRISTIAN SPOLDERS

**KORSCHENBROICH** Sie brauchen nichts mitzubringen. Nur ihre Füße – aber die haben Sie ohnehin immer dabei. „Dann kann es schon losgehen“, sagt Petra Steinhauser und bittet auf die Massageliege. Der Kunde legt sich mit dem Rücken auf den Tisch. Steinhauser, Heilpraktikerin, stellt sich ans Fußende. In der Asiatherme in Kleinenbroich bietet sie Fußreflexzonen-Massagen an. „Jeder Mensch hat Schmerzen in den Füßen“, sagt die 33-Jährige. „Schmerzen unseres Körpers übertragen sich auf die Füße.“

Steinhauser geht von der Lehre aus, dass die Füße ein Abbild des Körpers darstellen. Massagen an den Zehen können Schmerzen am Kopf beheben. Steinhauser massiert den Fußballen, um Probleme im Brustbereich zu lösen. Die Sohle bis zur Ferse ist ein Ebenbild des Bauches. Der Kunde hat Schmerzen im Becken. „Also massiere ich die Ferse.“ Hört sich einfach an. Und Sie können es sogar selber machen.

### Erst Bänkerin, dann Masseurin

Seit drei Jahren arbeitet Petra Steinhauser als Heilpraktikerin. Sowohl in der Therme, als auch privat. Zuvor war sie als Bankkauffrau und auf dem besten Weg, Karriere zu machen. Dann ging sie als Model zu einer Vorführung über Fußreflexzonen-Massagen. „Über Nacht kam ich zu der Entscheidung, mich umschulen zu lassen.“ Sie war beeindruckt von der Lehre, die sie in den folgenden drei Jahren erlernte.

Wenn der Kunde darum bittet, massiert Petra Steinhauser auch andere Körperregionen. Dann gibt sie Tipps: „Lassen Sie sich von ihrem Partner massieren.“ Beim Rücken sollte der Partner vorsichtig sein und folgende Regel befolgen: Finger weg von der Wirbelsäule. Jeder Mensch könne auf die Signale seines Partners hören, meint die Heilpraktikerin. „Ein duftendes Öl,



So geht's: Petra **Steinhauser** rät zur Selbstmassage. RF-FOTO: RAUPOLD

aber auch Olivenöl reicht schon, um besser über die Haut zu reiben.“

Oder massieren Sie sich selbst: Nehmen Sie einen Bleistift oder Kugelschreiber und massieren Sie Ihre Füße. „Mit dem Stab kommen Sie punktuell an schmerzhaft Stellen. Und Sie erzeugen mehr Druck.“ Es gilt: Bei den Füßen dürfen Sie so lange drücken, bis es schmerzt. Auch im Stau oder Büro können Sie eine kurze Wellness-Pause einlegen. Legen Sie die Hände an den Hinterkopf und fahren Sie mit Ihren Daumen über den Nacken. Oder massieren Sie mit der einen Hand die Finger der anderen. „Massagen sind sogar für wenige Minuten zu empfehlen. Sie sind gesund und regen den Blutkreislauf an.“

Ebenso ein Fußbad. Lassen Sie warmes Wasser in eine Schüssel, bis es die Füße bedeckt. Streuen Sie zwei Teelöffel Salz, einen Spritzer frisch gepresster Zitrone oder einen Teelöffel Senfmehl hinzu. „Das ist gut für die Füße.“ Steinhauser empfiehlt, zur Förderung der Durchblutung häufig barfuß zu laufen. „Ich gehe sogar mit meinem Pflegehund Jonas barfuß spazieren.“