

Waren

bewirtschaften

5

Situation

Sabrina hat von ihrer Chefin die Aufgabe bekommen, das Warensortiment des Kosmetikinstituts neu zu planen. Die Neuausrichtung zielt darauf ab, eine Position als Spezialinstitut für Naturkosmetik einzunehmen. Claudia soll sich eine Übersicht über Produkte und Anbieter der Naturkosmetik verschaffen und einen Vorschlag für ein passendes Warensortiment erarbeiten.

Sie überlegt sich, welche Kriterien bei der Sortimentsauswahl eine wichtige Rolle spielen könnten.



Situation

Sabrina ist mit ihrer Chefin Frau Berger auf der „Beauty-Messe“ in Düsseldorf unterwegs. Beide wollen gemeinsam nach neuen Lieferanten suchen, die Produkte passend zu ihrer Zielgruppe herstellen. Mit ihrem Kosmetikinstitut „Beauty-Star“ sprechen sie auch anspruchsvolle Frauen mittleren Alters mit gehobenem Einkommen an. Bei diesen spielt das Thema „Anti-Aging“ eine große Rolle. Die bisherigen Firmen „BIOde“ und „Hautnah“ haben nur wenige Anti-Aging-Produkte im Angebot. Deswegen wollen sie sich nach einem neuen Depot umschauen, das sowohl den ganzen Bereich der Gesichts- und Körperpflege abdeckt als auch umfangreiche Produkte im Bereich Anti-Aging bietet. Da Sabrina zum ersten Mal die „Beauty“ besucht, ist sie überrascht, wie groß die Anzahl der Anbieter ist und wie riesig die Auswahl an speziellen kosmetischen Produkten ausfällt. Nach welchen Gesichtspunkten soll sie bloß ein neues Depot auswählen?



Situation

Frau Müller ist eine Stammkundin des Kosmetikinstituts, in dem Sabrina arbeitet. Sie kauft regelmäßige Körper- und Gesichtspflegeprodukte der Firma „BIOde“. Eines Tages kommt sie in das Kosmetikinstitut und Frau Berger ist nicht da. Sie schaut sich fragend im Laden um und fragt schließlich Sabrina, wo sie die Augenpflege von „BIOde“ findet. Sabrina weiß, dass Frau Müller eine wichtige, aber auch anspruchsvolle Kundin ist, die durchaus deutlich macht, wenn sie unzufrieden ist. Was, wenn jetzt nichts mehr von der Augenpflege von BIOde vorrätig ist? Ihr fällt das Lager ein und sie findet tatsächlich noch fünf Packungen im Regal. Erleichtert kehrt sie zurück und ist froh, dass sie Frau Müller nicht enttäuschen muss. Diese nimmt noch einen Lippenstift der Firma „lipty“ mit, den sie in der Zwischenzeit entdeckt hat und zu dem ihr Sabrina einige nützliche Produkterklärungen geben kann. Als Sabrina die verkauften Artikel in die computergesteuerte Kasse eingibt, erscheint bei beiden Artikeln der Hinweis „Meldebestand erreicht – Ware bitte neu bestellen“. Diese Meldung sieht Sabrina zum ersten Mal. Was hat das zu bedeuten und was muss sie nun tun?



Kabinettware = Produkte, die in der Kabine verwendet werden. Es handelt sich um größere Abpackungen, die für den Endverbraucher nicht zu erwerben sind.



Kabinettware



Verkaufware

5.2.1 Bedarfsermittlung, Bestellmengen und Bestellzeitpunkt

Bei der Lagerverwaltung geht es in erster Linie darum, den Bedarf an Waren zu ermitteln und die notwendigen Bestellmengen mit dem optimalen Bestellzeitpunkt festzulegen. Mit möglichst wenig Aufwand soll gewährleistet sein, dass die Kunden des Kosmetikinstituts stets das bekommen, was sie wünschen. Dabei ist der Warenbestand im Lager so niedrig wie möglich zu halten. Das spart liquide Mittel und Raumkosten für Miete und Bewirtschaftung.

Die wichtigsten Einflussgrößen bei der Lagerverwaltung:

Bedarfsermittlung	Bestellmenge	Bestellzeitpunkt
Wer braucht was?	Wie viel brauchen wir von ... ?	Wann muss bestellt werden?
- Verbrauchsartikel für Kunden - Eigenbedarf der Kosmetikerin	- Gesichtspflege - Lieferant A - Lieferant B ... - Körperpflege - Sonnenschutzprodukte - Maniküreprodukte - Pediküreprodukte - Dekorative Kosmetik Kabinettware (Kabinenware)	- Lieferzeiten - Wochentag - Uhrzeit bei Express-lieferungen - Meldebestand (s. S. 16) - Mindestbestand (s. S. 16)

Die Planung in der Lagerverwaltung sollte immer den Verkauf und die dafür notwendige Menge an Waren in den Mittelpunkt stellen. Dies garantiert eine möglichst hohe Kundenzufriedenheit und die Vermeidung von unnötigen Umsatzverlusten.

Bedarfsermittlung

Voraussetzung für die Ermittlung des optimalen Bedarfs ist es, den Markt und die eigene Kundschaft zu kennen und dabei die Entwicklung von Angebot und Nachfrage zu beobachten. Die Kosmetikerin sollte den Bedarf ihrer Kunden kennen, die geeigneten Produkte hierfür in ihrem Warenbestand halten und in regelmäßigen Abständen ergänzen und anpassen.

Die Bestellung von Waren ist immer zukunftsbezogen. Das heißt, wer den Bedarf für die Zukunft einschätzen will, hat es immer mit vielen Unsicherheiten zu tun. Als Orientierung können nur die Beobachtungen und Erkenntnisse der Gegenwart und der Vergangenheit dienen. Verlässliche Informationen dazu liefern Verkaufslisten, Computerstatistiken oder auch persönliche Erfahrungen.

Beispiel:

Ende März sollen die Sonnenschutzprodukte der Firma „SUNy“ bestellt werden. Dazu wurde ein Computerausdruck über die Verkaufszahlen des letzten Jahres erstellt. Die Liste (auf Seite 15 oben) zeigt, wie viele Artikel der Firma „SUNy“ im letzten Jahr monatsbezogen verkauft wurden.

Der Computerausdruck zeigt die Verkaufszahlen des Vorjahres:

Artikel \ Monat	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.	März
Sonnenmilch	5	15	30	35	32	20	15	3	10	1	2	4
Sonnenspray	3	9	12	20	17	10	8	2	5	0	1	2
Sonnenschutz-Stick	1	5	6	13	11	5	2	0	0	1	0	4

Artikel	Verkaufszahlen des ganzen Jahres	Verkaufszahlen pro Monat (durchschnittlich)	Verkaufszahlen Urlaubs-saison April–Oktober	Verkaufszahlen pro Monat (durchschnittlich) April–Oktober
Sonnenmilch	172	14,33	152	21,71
Sonnenspray	89	7,42	79	11,28
Sonnenschutz-Stick	48	4,00	43	6,14

Aus der Tabelle zu den Verkaufszahlen kann man erkennen, dass der durchschnittliche Bedarf an Sonnenmilch über das Jahr gesehen bei einer Stückzahl von 14,33 im Monat liegt. Da die Verkaufszahlen in den Urlaubsmonaten deutlich höher sind, sollte dies bei der Bedarfseinschätzung berücksichtigt werden. Im Schnitt liegt der Bedarf in den Monaten April bis Oktober (Vor-, Haupt- und Nachsaison) bei 21,71 Flaschen.

Im nächsten Schritt muss die Kosmetikerin einschätzen, welche Entwicklung der Verkaufszahlen zu erwarten ist: Ist mit einem geringeren oder einem höheren Verkauf als in der Vergangenheit zu rechnen?

Hier spielt die Erfahrung und die Marktbeobachtung durch die Kosmetikerin eine wichtige Rolle.

Bestellmenge und Bestellzeitpunkt

Die Bedarfseinschätzung ergibt, wie viele von den jeweiligen Artikeln pro Monat durchschnittlich benötigt werden. Um die Lagerhaltung möglichst gering zu halten und Kosten zu sparen, ist es notwendig, festzustellen, wann welche Menge je Artikel beim Hersteller bestellt werden soll. Das ist abhängig von der Lieferzeit des Herstellers und den Verkaufszahlen je Artikel im Institut. Gleichzeitig muss die vermutete Mengenänderung im Verkauf berücksichtigt werden. Nun gilt es, die notwendige Bestellmenge exakt zu berechnen. Dazu muss zusätzlich darauf geachtet werden, dass noch ein restlicher Lagerbestand vorhanden sein könnte. Somit ergibt sich folgendes Berechnungsschema, das den Nettobedarf und damit die Bestellmenge festlegt:

$$\begin{aligned}
 &\text{Verkaufsmenge der Vergangenheit} \\
 &+ \text{angenommene Mengenänderung} \\
 &= \text{Bruttobedarf} \\
 &- \text{bestellt, aber noch nicht geliefert} \\
 &- \text{Lagerbestand} \\
 &\hline
 &\text{Nettobedarf (Bestellmenge)}
 \end{aligned}$$



Kosmetikerin bei der Bedarfsermittlung

Damit es nicht zu Engpässen bei unvorhergesehenen Lieferschwierigkeiten im Lagerbestand kommt, ist es notwendig, dass immer ein **Mindestbestand** im Lager vorhanden ist. Er dient als sogenannte **eiserne Reserve**. Der Mindestbestand sichert die ständige Verfügbarkeit des Artikels für den Kunden. Wenn der Mindestbestand unterschritten wird, läuft man Gefahr, dass Kunden Artikel kaufen möchten, die nicht vorrätig sind. Dies kann zu Umsatzverlusten führen. Im schlimmsten Fall geht die Kundin zur Konkurrenz und kommt nicht mehr wieder.

Den Mindestbestand kann die Kosmetikerin folgendermaßen berechnen:

$$\begin{aligned}\text{Mindestbestand} &= \text{MinB} \\ \text{Tägliche Verkaufszahl} &= \text{TVkZ}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Zeitraum, in dem selbst beim Ausbleiben} \\ \text{der Lieferung Ware vorrätig sein soll} &= t_{\min}\end{aligned}$$

Die Formel lautet: $\text{MinB} = \text{TVkZ} \times t_{\min}$

Beispiel:

Sabrina hat die Sonnenmilch der Firma „SUNY“ im Juni 30-mal verkauft. Das bedeutet pro Tag bei 22 Verkaufstagen ca. 1,36-mal. Die Lieferzeit des Herstellers beträgt 5 Tage. Ihre Chefin hat festgelegt, dass mindestens 4 Tage lang genügend Ware vorrätig sein sollte, falls es einmal zu Lieferschwierigkeiten kommen sollte.

Sabrina berechnet den Mindestbestand folgendermaßen:

$$\begin{aligned}\text{MinB} &= \text{TVkZ} \times t_{\min} \\ \text{MinB} &= 1,36 \times 4 \\ \text{MinB} &= 5,44 = 6\end{aligned}$$

Der Mindestbestand an Sonnenmilch der Firma „SUNY“ sollte im Lager des Instituts stets bei 6 Packungen liegen. Damit ist gesichert, dass auch bei unvorhergesehenen Lieferschwierigkeiten genügend Ware zum Verkauf da ist. Man nennt den Mindestbestand deswegen auch „Sicherheitsbestand“.

Damit der Mindestbestand – unter Berücksichtigung der Lieferzeit – eines Artikels immer gesichert ist, sollte die Kosmetikerin rechtzeitig neue Ware bestellen. Dabei hilft ihr der **Meldebestand**.

Dies ist der Lagerbestand eines Artikels, bei dessen Unterschreitung ein Bestellvorgang ausgelöst werden muss. Früher musste die Kosmetikerin diesen Lagerbestand anhand von aufwendigen Listen überprüfen. Heutzutage hilft ihr ein leistungsfähiges Computerprogramm dabei. Darin muss die Kosmetikerin durch regelmäßige Eingabe der Ver- und Einkäufe den Bestand pflegen. Das Programm meldet dann automatisch, dass der Meldebestand erreicht wurde. Den Meldebestand kann die Kosmetikerin folgendermaßen ausrechnen:

$$\begin{aligned}\text{Meldebestand} &= \text{MB} \\ \text{Tägliche Verkaufszahl} &= \text{TVkZ} \\ \text{Lieferzeit} &= t_{\text{Lz}}\end{aligned}$$

Die Formel lautet: $\text{MB} = (\text{TVkZ} \times t_{\text{Lz}}) + \text{MinB}$



Beispiel für ein Depot

Beispiel:

Sabrina berechnet den Meldebestand folgendermaßen:

$$MB = (TVkZ \times t_{LZ}) + MinB$$

$$MB = (1,36 \times 5) + 6$$

$$MB = 12,8 = 13$$

Sabrina wird bei einem Lagerbestand des Artikels von 13 Packungen eine neue Bestellung in Auftrag geben. Damit stellt sie sicher, dass der Lagerbestand bis zum regulären Eintreffen der Ware nicht unter den Mindestbestand fällt.

Da jede Bestellung mit Kosten verbunden ist, stellt sich die Frage, wie groß die optimale Bestellmenge ist. Dazu ist es wichtig, die Kosten der Bestellung einzuschätzen. Die Menge der bestellten Artikel verursacht Kosten im Bereich Beschaffung und Lagerung. Die Lagerkosten sind von der Menge der gelagerten Ware abhängig. Die Bestellung größerer Mengen bringt allerdings meistens einen Preisvorteil. Ein Konflikt, der gelöst werden muss. Dabei hilft die Bestimmung der **optimalen Bestellmenge**.

Beispiel:

Jahresbedarf Augencreme:

250 Packungen

Bestellkosten:

10,00 €/Bestellung

Lagerkostensatz:

0,1 % vom Wert des Lagerbestandes

Bezugspreis pro Stück:

42,00 €



Lagerkosten = storage costs

Die Berechnung der optimalen Bestellmenge kann mittels einer Tabelle erfolgen:

Jahresbedarf	Bestellkosten/ Bestellung ^①	Bestellmenge in Stück/ Bestellung	Bestellhäufig- keit/Jahr	Lagerbestand in Stück (durchschn.) ^②	Lagerkosten/ Jahr	Bestellkosten/ Jahr ^③	Gesamt- kosten/Jahr ^④
250	10,00 €	20,83	12	10,42	10,42 €	120,00 €	130,42 €
250	10,00 €	22,73	11	11,36	11,36 €	110,00 €	121,36 €
250	10,00 €	25,00	10	12,50	12,50 €	100,00 €	112,50 €
250	10,00 €	27,78	9	13,89	13,89 €	90,00 €	103,89 €
250	10,00 €	31,25	8	15,63	15,63 €	80,00 €	95,63 €
250	10,00 €	35,71	7	17,86	17,86 €	70,00 €	87,86 €
250	10,00 €	41,67	6	20,83	20,83 €	60,00 €	80,83 €
250	10,00 €	50,00	5	25,00	25,00 €	50,00 €	75,00 €
250	10,00 €	62,50	4	31,25	31,25 €	40,00 €	71,25 €
250	10,00 €	83,33	3	41,67	41,67 €	30,00 €	71,67 €
250	10,00 €	125,00	2	62,50	62,50 €	20,00 €	82,50 €
250	10,00 €	250,00	1	125,00	125,00 €	10,00 €	135,00 €

① Bestellmenge/Bestellung = Jahresbedarf : Bestellhäufigkeit

② Lagerbestand (durchschn.) = Bestellmenge/Jahr : 2

③ Bestellkosten/Jahr = Bestellkosten/Bestellung x Bestellhäufigkeit/Jahr

④ Gesamtkosten/Jahr = Lagerkosten/Jahr + Bestellkosten/Jahr

Aus der Tabelle wird ersichtlich, dass die jährlichen Gesamtkosten dann am geringsten sind, wenn die Kosmetikerin 4-mal pro Jahr ca. 62 Packungen der Augenpflege bestellt. Das ist die optimale Bestellmenge. Damit kann sie den **Höchstbestand** im Lager festlegen, der notwendig ist, um einen zu hohen Lagerbestand infolge einer zu frühen Neubestellung zu vermeiden. Der Höchstbestand lässt sich nun einfach ausrechnen:

$$\text{Höchstbestand} = \text{optimale Bestellmenge} + \text{Mindestbestand}$$

Wenn man den Höchstbestand aller zu lagernden Artikel kennt, kann man ebenfalls den Bedarf an Lagerfläche besser einschätzen.

Um die notwendigen Bestellungen zu koordinieren, ist es notwendig, dass die Kosmetikerin mit einer Bestellliste arbeitet. Diese kann sie manuell oder mithilfe eines Computerprogramms erstellen. Die Bestellliste hilft ihr dabei, rechtzeitig zu erkennen, wann welcher Artikel bestellt werden muss. In der Bestellliste werden sämtliche Artikel des Warensortiments mit Lieferantenangabe eingetragen. In ihr wird der Ist-Bestand täglich mit dem Meldebestand und Mindestbestand verglichen. Ihr Aufbau sieht je nach Computerprogramm unterschiedlich aus. Der Grundaufbau ist jedoch immer der gleiche.

Als Beispiel könnte eine manuell erstellte Bestellliste folgendermaßen aussehen:



Kosmetikerin bei der Bestellung

Lieferant	Artikel	Ist-Bestand	Meldebestand	Mindestbestand	t_z	TVkZ	$t_{\min}$
BIOde	Augenpflege	20	18	8	5	2	4
BIOde	Maske	8	9	4	5	1	4
BIOde	Duschgel	31	27	12	5	3	4
Hautnah	Kennenlernset Gesichtspflege	14	7	3	7	0,5	6
Hautnah	Duschgel	25	26	12	7	2	6
SUNy	Sonnenmilch	32	28	12	4	4	4
SUNy	Sonnenspray	16	7	3	4	1	3
...							

Mithilfe der Liste kann die Kosmetikerin im o. g. Beispiel erkennen, dass die beiden Artikel „BIOde Maske“ und „Hautnah Duschgel“ den Meldebestand unterschritten haben und nun nachbestellt werden müssen. Gleichzeitig kann sie feststellen, dass bei der Firma BIOde alle Artikel in Kürze den Meldebestand erreichen werden. Dies bringt sie zu der Überlegung, Bezugskosten zu sparen, indem sie eine Sammelbestellung für alle BIOde-Artikel aufgibt. Da sie die Höchstbestände des Lagers vorher ausgerechnet hat, stimmt sie die Bestellmengen entsprechend ab.



1. Erklären Sie die Begriffe „Mindestbestand“, „Meldebestand“ und „Höchstbestand“.
2. Erstellen Sie eine Bestellliste (s. oben) mit vier Artikeln. Versuchen Sie zunächst eine Schätzung der entsprechenden Zahlen. Erfassen Sie danach die tatsächlichen Zahlen. Wie hoch ist die Übereinstimmung?

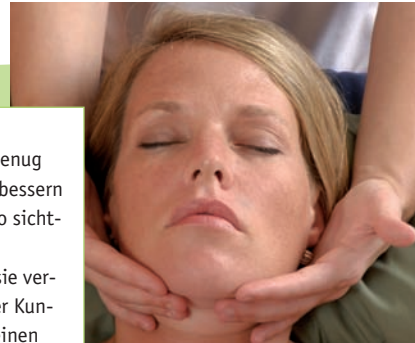
Anwenden von kosmetischen Massagen

6

Situation

Als Sabrina heute ihre Kundin begrüßt, ist sie nervös und unruhig. Sie hat schon oft genug die Gesichtsmassage an ihren Kolleginnen sowie ihrer Familie geübt und immer weiter verbessern können. Aber diese Kundin ist äußerst kritisch und hat die Erwartung geäußert, das Studio sichtbar verjüngt zu verlassen. Hinzu kommt, dass ihr heute die Chefin zuschauen will.

Wie soll sich Sabrina beruhigen? Welches Konzentrat und welches Massagemittel soll sie verwenden? Soll sie die Karteikarte zu Hilfe nehmen? Darf sie ihre entsprechende Wahl vor der Kundin mit ihrer Chefin diskutieren oder wirkt es überzeugender, wenn sie der Kundin direkt einen Vorschlag vorträgt?



Situation

Sabrina besucht zusammen mit ihrer Chefin eine Kosmetikmesse. Sie hat die Aufgabe, sich besonders über das aktuelle Angebot an Massageapparaten zu informieren.

Sie lässt sich von einigen Anbietern Geräte vorführen, bei denen Bürsten rotieren, Saugglocken einen Unterdruck erzeugen, Vibrationen erfolgen oder mit Ultraschallwellen gearbeitet wird.

Sind die denn alle besser als die Massage mit den Händen?



Situation

Heute führt Sabrina bei Ihrer Kundin eine komplette Gesichtsbehandlung durch. Sorgfältig wählt sie das Massagemittel nach dem aktuellen Hautbedürfnis aus.

Doch diesmal bilden sich während der Massage von Frau Jung deutliche Klümpchen auf der Haut.

Was hat sie falsch gemacht, als sie zuerst ein Feuchtigkeitskonzentrat und darüber ein pflanzliches Öl verarbeitet hat? Lag es an den Produkten oder stimmte nur das Mengenverhältnis nicht?



Situation

Frau Roth ist mit Sabrinas einfühlsamer Fußpflege sehr zufrieden.

Doch dass nur die Füße und nicht auch die Beine massiert werden, enttäuscht sie sehr. Sabrina muss ihr erklären, warum die Krampfadern von Frau Roth eine Kontraindikation der Massage darstellen und welche Gefahren sie vermeiden will.



Spa = belgischer Badeort, heute Bezeichnung für Gesundheits- und Wellness-einrichtungen, z.B. in Hotels, auf Schönheitsfarmen

6.6 Klassische Massagegriffe und deren Wirkungen

In jeder kosmetischen Einrichtung wird mit Stolz nach einem eigenen Massagekonzept praktiziert.

Die Vielfalt bei Gesichts- und Körpermassagen, die in Kosmetikschulen, Kosmetik-instituten, Wellness- und **Spa**-Einrichtungen zu beobachten ist, muss jedoch nicht verwirren, denn alle lassen sich auf fünf klassische Massagegrundgriffe zurückführen: **Effleurage**, **Frikktion**, **Petrissage**, **Tapotement** und **Vibration**.

6.6.1 Effleurage – Streichen

Ausführung:

Die flachen, geschlossenen Hände (Handteller, aber auch Handrücken), die Handballen oder einzelne flache Finger gleiten in ruhigem Gleichmaß mit viel Hautkontakt und nur sanftem Druck über die Haut. Sie arbeiten gleichzeitig oder abwechselnd. Mit dem Streichen beginnt und endet jede Massage. Es ist ein Überleitungsgriff, z. B. von einer Gesichts-, Nacken- oder Rückenseite zur anderen, und beruhigt nach kräftigen Reizgriffen. Drucklose Streichgriffe sind eine bewährte Auftrage-technik für Hautreinigungs- und Pflegemittel.

Um Überdehnungen zu vermeiden, wird beim dehnenden Streichen einer Hand die Haut mit der anderen Hand in Gegenrichtung fixiert.

Bei Körpermassagen ist der Druck stets herzwärts, d. h. von körperfern nach körpernah gerichtet. Zurück wird drucklos gearbeitet.



Streichen am Dekolleté



Verteilen des Massagemittels

Wirkungen:

- Die Meißner'schen Tastkörperchen (s. GSt., S. 64) registrieren den sanften Druck und leiten die angenehme Empfindung über sensible Nervenbahnen weiter.
- Nervliche Entspannung, Beruhigung und Wohlbefinden stellen sich ein.
- Obere Hautschichten erwärmen und entstauen sich leicht.
- Massagemittel werden gleichmäßig auf der Hautoberfläche verteilt.

Durchführung der Fuß- und Beinmassage

Vorbereitung

Zumeist im Anschluss an eine Pediküre (s. S.193 f.) und im Rahmen von Ganzkörpermassagen werden Fuß und Bein massiert.

Der Kunde sitzt bequem auf einer Kosmetik- oder Fußpflegeliege, seine Beine sind zu den Füßen hin leicht ansteigend gelagert.

Das Massagemittel, z.B. eine Fußcreme vom Typ der W/O-Emulsion oder ein Körperöl, wird in den Handflächen vorgewärmt und beidhändig so verteilt, dass auf der Streckseite aufwärts und der Beugeseite abwärts gestrichen wird.

Wie an den Armen verläuft die Druckrichtung stets zum Herzen.

Hat das Anamnesegespräch ergeben, dass der Kunde unter Varizen leidet oder bereits aufgrund einer Thrombose therapiert wurde, werden nur die Füße, nicht aber Unter- und Oberschenkel massiert.

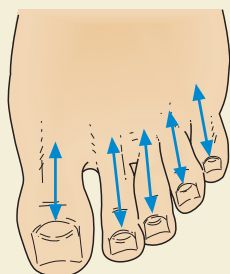
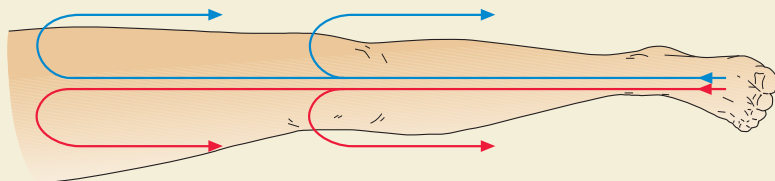


Fußmassage

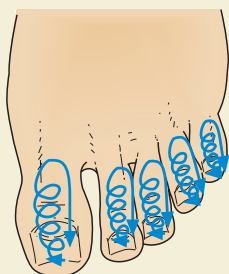
Arbeitsablauf

Zunächst wird an einem Bein, anschließend am anderen Bein massiert. Die Kosmetikerin sitzt am Fußende der Liege und führt die Griffe 1–10 aus.

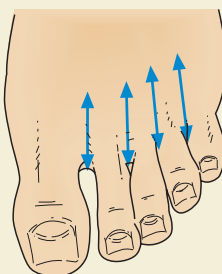
- 1 Flächiges Ausstreichen von Fuß und Bein mit Druck vom Fußrücken bis zum Knie (bzw. bis zum Oberschenkel) und ohne Druck zurück.



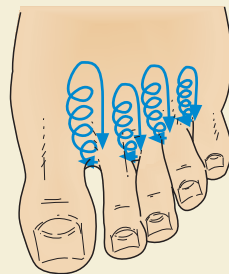
- 2 Ausstreichen jedes Zehs vom Nagelglied zum Grundgelenk mit den Daumen und ohne Druck zurück.



- 3 Reiben der Zehenseiten (oben und unten und/oder Zehenzwischenräume) zwischen den Massagefingern 1–3 und ohne Druck zurück streichen.



- 4 Streichen mit dem Daumen zwischen den Mittelfußknochen und ohne Druck zurück.



- 5 Reiben mit dem Daumen zwischen den Mittelfußknochen und ohne Druck zurück streichen.

7.6.4 Normale Haut

Beispiel:

Bei Erwachsenen ist normale Haut der seltene Idealfall einer im Fett- und Feuchtigkeitsgehalt sowie in der Reaktionsweise ausgeglichenen Haut. Sie ist kleinporig, glatt, rosig und ohne Auffälligkeiten. „Brauche ich meine Haut dann gar nicht zu pflegen?“, fragt Frau Marten.

Ziele der Behandlung und Beratung

Grundversorgung zur Unterstützung der Hautfunktionen, ohne Übertreibungen, ohne Versäumnisse unter Beachtung von altersbedingten Veränderungen oder Witterungsschwankungen mit leichten Produkten auf der Basis hautverwandter Inhaltsstoffe.

Vorteilhafte Inhaltsstoffe:

- milde Tenside in Reinigungsgel oder Waschstück
- Feuchtigkeitspender wie im Schweiß, NMF, pflanzliche Öle und Fette in hautverwandter Zusammensetzung
- Vitamine A, C, E als Antioxidanzien
- Kräuterextrakte (z.B. aus Linde, Melisse, Gurke), ätherische Öle

Nachteilige Inhaltsstoffe:

- höhere Anteile von Mineralfetten und -ölen in den Cremes, synthetische Duft- und Konservierungsstoffe
- hoher Alkoholgehalt in den Lotionen
- „Überladung“ mit Anti-Aging-Wirkstoffen

Institutsbehandlungsplan

Anwendungen	Produkte
Reinigung	Reinigungsmilch, auch mit Bürstengerät verarbeitet
Intensivreinigung	Abrasiva oder Fruchtsäure bei Bedarf vor Komplexbehandlungen
Lotionieren	milde Gesichtswässer (15 % Alk.), auch aufgesprüht/gepattert
Massage	leichte W/O-Emulsion oder Pflanzenöl, zur Abwechslung auch mit Bürstenmassage
Packung	als O/W-Creme, als Gelpackung vor der Massage
Tagespflege	Fluids mit ausreichendem Lichtschutz, Hautmilch, Flüssig-Make-up

Beratung zur Selbstpflege

Anwendungen	Praktische Hinweise
Reinigung	feuchtes Mikrofaserpapier abends und morgens, Kompresse, Gesichtsbad, Gesichtsdusche
Intensivreinigung	nur im Institut bei Bedarf
Lotionieren	alkoholfreie Blütenwässer
Nachtpflege	W/O-Emulsion mit hautverwandten Fetten und NMF, bei Älteren im Wechsel mit Ölkapseln
Tagesschutz	O/W-Emulsion mit pflanzlichen Ölen, Vitamin E und reichhaltiger Wasserphase mit NMF, flüssiges Make-up mit hohem physikalischem Lichtschutz



Produktlinie für normale Haut

Mögliche apparative Kosmetik:

- Dampfgerät
- Bürstengerät
- Vakuumsaug- und -druckgerät

Z Wenn etwa ab dem 25. Lebensjahr erste Plisseefältchen am äußeren Augenwinkel entstehen, morgens ein Augengel unter das Augen-Make-up geben oder abends eine Augenpflegecreme verwenden.

Nagelarbeiten

Die Nagelarbeiten gliedern sich in fünf Arbeitsschritte. Begonnen wird in der Regel mit dem kleinen Zeh am linken Fuß des Kunden. Um Zeit zu sparen, wird immer ein Arbeitsschritt an allen Zehen durchgeführt.

1. Sollte der Nagel verdickt sein, z.B. weil ein Holznagel vorliegt, muss dieser zuerst dünner gefräst werden, da man ihn sonst oft nicht schneiden kann. Zum **Abfräsen der Nagelplatte** werden entweder der radförmige oder der geschossförmige Hartmetallfräser verwendet. Der radförmige Fräser (Nagelfräser) kommt zum Einsatz, wenn die Nagelplatte nur leicht verdickt ist. Starke Verdickungen werden mit dem geschossförmigen vorgenommen. Um hierbei keine Rillen in der Nagelplatte zu erzeugen, sollte man in kleinen Schritten vom rechten zum linken Nagelfalz und immer in Richtung Nagelspitze fräsen.



Radförmiger Hartmetallfräser



Geschossförmiger Hartmetallfräser

2. Zum **Kürzen der Nägel** verwendet man den Kopfschneider oder eine Nagelzange. Die Schnittform richtet sich nach der Form der Zehenkuppe. Die Zange wird an einer Seite des Nagels angesetzt und in kleinen Schnitten zur gegenüberliegenden Seite geführt. Dabei darf der Nagel nicht zu kurz geschnitten werden, damit kein Druckschmerz durch die Schuhe im vorderen Nagelbereich entsteht. Die Ecken des Nagels dürfen auf keinen Fall tief ausgeschnitten werden, da sonst die Gefahr besteht, dass der Nagel einwächst. Man sollte sie allerdings auch nicht ganz stehen lassen, da sonst der Nagelfalz verhornen kann. Um kleine Teile der Ecken zu entfernen, benötigt man die Eckenzange. Die richtige Nagelform gleicht der eines Spatens.



Kürzen der Nägel

3. Im nächsten Schritt werden die Nägel modelliert. Dazu verwendet man den walzenförmigen, fein gekörnten Diamantschleifer. Das **Modellieren der Nägel** ist nötig, wenn man beim Schneiden kleine Ecken und Unebenheiten am Nagelrand verursacht hat. Das sieht nicht schön aus und muss deswegen zu einem glatten, ebenmäßigen Rand modelliert werden, damit der Kunde zufrieden ist. Dazu geht man mit dem Diamantschleifer zuerst an der unteren Kante des Nagelrandes entlang, dann an der oberen Kante. Modellieren bedarf einiger Übung, bevor es gelingt.

Z Während des Schneidens wird der Zeh zwischen Mittelfinger und Daumen gehalten. Der überstehende Zeigefinger dient so zum Abfangen der Nagelsplitter.



Walzenförmiger Diamantschleifer



Lanzenförmiger Diamantschleifer

4. Der vierte Arbeitsschritt verläuft noch einmal auf der Nagelplatte. Hat man zuvor einen oder mehrere Nägel dünner geschliffen, bietet es sich an, noch einmal mit einem feineren Fräser über die **Nagelplatte zu schleifen**, um eventuelle Unebenheiten zu beseitigen. Hierfür nimmt man den lanzenförmigen, fein gekörnten Diamantschleifer. Innerhalb dieses Arbeitsschrittes kann man zugleich im Bereich der Nagelhaut schleifen. Die Nagelhaut soll und darf dabei nicht entfernt werden, sondern es werden allenfalls auf der Nagelplatte hoch gewachsene Hautreste gelöst. Hautreste, die dabei auf der Platte oder am Nagelwall zurückbleiben, werden mit der Nagelhautzange abgezupft.

5. Nun werden der **Nagelfalz** und der freie **Nagelrand** mit der Sonde **gereinigt**. Im Nagelfalz, vor allem im Bereich der Nagelecken, verbergen sich häufig Hautreste und Sockenfusseln. Diese müssen mithilfe der Sonde entfernt werden. Ist der Falz stark verhornt, wird er zuvor mit dem lanzenförmigen Hartmetallfräser, dem sogenannten Fissurenfräser, von überschüssiger Hornhaut befreit. Entstehen bei diesen Arbeiten erneut überschüssige, aber festsitzende Hautreste, werden diese wieder mit der Nagelhautzange abgezupft.



Sonde bzw. Doppelinstrument



Fissurenfräser

Z

Das Arbeiten mit dem Skalpell sollte zuerst an einer Kerze geübt werden. Besonders eignen sich Kerzen mit farbigem Überzug. Erscheint bei der Skalpellarbeit die weiße Wachsschicht, war der Schnitt zu tief.



Entfernen der Hornhaut mit einem Skalpell



Kappenförmiger Diamantschleifer

H

Sollte ein Kunde bei der Pediküre versehentlich verletzt werden, ist es unerlässlich, sofort eine Wunddesinfektion und ein Pflaster auf die Verletzung aufzutragen.

H

Gerissene Handschuhe müssen sofort gewechselt werden. Vorher sind die Hände erneut zu desinfizieren.

Hornhautarbeiten

Die Arbeiten an der Hornhaut gliedern sich, sofern keine Besonderheiten wie z.B. Hühneraugen vorliegen (s. S. 175f.), in zwei Arbeitsschritte.

1. Stellen, die stark verdickte Hornhaut aufweisen, beispielsweise an der Ferse, werden zuerst bearbeitet, indem überschüssige Hornhaut mit dem Skalpell entfernt wird. Das Skalpell ist sehr scharf. Es muss möglichst flach zur Hornhaut aufgesetzt werden, dann wird die Hornhaut in kleinen Arbeitsschritten Schicht für Schicht heruntergeschabt. Es sollte auf keinen Fall zu viel Hornhaut entfernt werden, denn sie dient dem Kunden beim Gehen als Druckschutz. Wird sie zu stark entfernt, verursacht das Schmerzen.
2. Ist die Verhornung unter dem Fuß nicht so stark oder sind die Skalpellarbeiten abgeschlossen, wird an der Hornhaut gefräst. Dies geschieht, um entweder die Flächen nach der Skalpellarbeit ebenmäßig und glatt zu schleifen oder nur um leichte Hornhautverdickungen zu mindern. Dazu verwendet man den kappenförmigen, megagroben Diamantschleifer. Verhornungen lassen sich generell besser mit einem Trockentechnikgerät entfernen, wobei hier schnell die Gefahr der Reibungshitze entsteht. Um Schmerzen zu vermeiden, darf man nicht zu lange auf einer Stelle fräsen. Wird mit dem Trockengerät gearbeitet, sollte der Fräser des Öfftens einmal abgesetzt werden, und die Fußpflegerin sollte sodann mit dem Daumen prüfend über die Schleifstelle streichen. Druckstellen, z.B. an Zehenkuppen, Zehengelenken, werden ebenfalls mit Skalpell und Diamantschleifer bearbeitet, je nachdem wie stark sie verhornt sind. Die Behandlung der Druckstellen erfolgt zwischen Schritt 1. und 2. Sind mehrere Druckstellen vorhanden, werden erst alle mit dem Skalpell bearbeitet, dann geschliffen.

Pflegende Maßnahmen

Die Spannweite der möglichen pflegenden Maßnahmen an den Füßen ist groß. Zu den üblichen und beinahe in jeder Pediküre enthaltenen gehören zweifellos die Pflege mit Nagelöl sowie eine Fußmassage mit einem entsprechend hochwertigen Massageprodukt.

Als häufige Zusatzbehandlungen können Peelings, Packungen und Paraffinbäder genannt werden.

Das Nagelöl wird direkt vor der Massage auf die Nägel und die sie umgebende Haut aufgetragen und einmassiert. Zu den Inhaltsstoffen der Nagelöle zählen Mandel- und Olivenöl, als Wirkstoffe werden oft fettlösliche Vitamine zugesetzt. Sie dienen der Verbesserung stark strapazierter und brüchiger Nägel, stark splitternder Nagelspitzen und eingerissener Nagelhaut. Die natürliche Widerstandskraft und die Elastizität des Nagels werden erhöht, die Nägel werden vor Feuchtigkeit, Chemikalien und ggf. vor Krankheitserregern geschützt.

Massiert werden die Füße wie auf S. 77f. beschrieben. Normalerweise verwendet man eine auf die Bedürfnisse abgestimmte Fußcreme vom Emulsionstyp W/O.

Öle werden hier seltener benutzt. Sie schützen vor Kälte und vor Wasserverlust. Sie glätten die Hautoberfläche bei Rauigkeit, Rissbildung und Schuppen.

Mechanische Peelings haben am Fuß dieselbe Wirkung wie an anderen Körperstellen: Ihre kleinen Schleifpartikel lösen Verhornungen, tragen lose Schuppen ab, entfetten, glätten die Hautoberfläche und verbessern die Wirkstoffaufnahme bei

Jeder einzelne Betrieb muss für sich entscheiden, welche Instrumente er in den Vordergrund stellen will und welche nur unterstützenden Charakter haben. So wird ein großes Dienstleistungsunternehmen einen anderen Marketing-Mix bevorzugen als ein kleineres. Außerdem hängt das von dem zur Verfügung stehenden **Marketingbudget** ab.

Budget = in Geldbeträgen formulierter Plan zu erwartender Einnahmen und Ausgaben

Differenzierung = Unterscheidung, Abstufung

Produkt -und Leistungs politik

Der Kosmetikmarkt ist groß, das Angebot vielfältiger denn je und die Kosmetikerin muss sich deshalb entsprechend positionieren.

Mithilfe der Produktpolitik bemüht sich die Kosmetikerin, nur die Waren und Dienstleistungen in ihr Angebot aufzunehmen, die den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechen.

Es ist heute wichtiger als früher, das Angebot auf bestimmte Zielgruppen hin **auszurichten**, es genau zu definieren und entsprechend zu kommunizieren. Der Erfolg liegt in der **Differenzierung** des Angebots.

Somit wird ein gezieltes Marketing erreicht durch:

1. Festlegung der Zielgruppe (Zielgruppendefinition)
2. Differenzierung des Angebots/der Dienstleistung und der Produkte
3. Festlegung der Werbestrategie (s. S. 206) unter Berücksichtigung der Instrumentarien des Marketings (**Marketing-Mix**: Welche Werkzeuge/Instrumente sind geeignet?)

Bevor die Kosmetikerin ihre **Produkte** und **Dienstleistungen** festlegt, sollte sie sich Gedanken über ihre besonderen Kenntnisse und Vorlieben machen. Was zeichnet sie und ihre Fähigkeiten aus, und wie möchte sie mit diesen auf dem Markt wahrgenommen werden?

Folgende Spezialisierungen sind beispielsweise möglich:

- Permanent-Make-up,
- Faltenbehandlung,
- Aromabehandlungen,
- Ayurvedabehandlungen,
- apparative Behandlungsverfahren,
- Kooperationspartnerin für kosmetische Vor- und Nachbehandlung bei kosmetischen Operationen und Wiederherstellungschirurgie,
- ganzheitlich orientierte Kosmetikerin.

Auch die Preispolitik, für die sich die Kosmetikerin entscheidet, spielt eine wichtige Rolle.

Preispolitik

Die Preisgestaltung und die preispolitischen Maßnahmen dienen nicht nur der rein wirtschaftlichen Berechnung und als Kalkulationsgrundlage (s. S. 23 ff. und 224 ff.). Neben der Berechnung der Preise ist es ebenso wichtig, marketingstrategische Überlegungen mit in die Preisgestaltung einfließen zu lassen.

Z Die drei erweiterten Instrumente im Dienstleistungsmarkt sind:

- Mitarbeiterpolitik
- Ausstattungspolitik
- Qualitätspolitik



Leistungsangebot: Ayurvedabehandlung

Produktpolitik = product policy
Angebots politik = supply side policy
Preispolitik = price policy

Ernährungsplan zu streichen. Dies erfordert eine genaue Beobachtung und regelmäßige Aufzeichnungen über einen längeren Zeitraum. Dabei ist zu beachten, dass eine Aknepustel etwa 8 Wochen braucht, um sich voll zu entwickeln, kurz vorher Gekessenes also nicht im Zusammenhang stehen muss. Erleichtert wird ein solches „Ernährungstagebuch“ durch eine zumindest für einen gewissen Zeitraum überschaubare Zahl unterschiedlicher Lebensmittel.

Angaben von Menschen, die unter Akne leiden, beziehen sich häufig auf:

- fettreiche Lebensmittel
 - Käse, Vollmilch
 - Wurst, Schweineschmalz, Schweinefleisch
- Gebratenes (Fleisch, Fisch)
- Nüsse, Schokolade, Margarine
- Seefisch
- scharfe Gewürze
- Genussmittel
- Süßigkeiten, Kaffee, alkoholische Getränke

Generell lässt sich festhalten, dass sich schlechte Ernährungsgewohnheiten (unregelmäßige Nahrungsaufnahme, hastiges Essen, s. S. 249f.), wenig Schlaf, psychosozialer Stress und Zigarettenrauchen ungünstig auswirken.

Die in den vorherigen Kapiteln gemachten Vorschläge zur Lebensgestaltung und Gesunderhaltung sind also auch hier nützlich.



Rosacea

Rosacea

Rosacea, umgangssprachlich auch als Kupferrose bezeichnet (s. GSt., S. 127f.), äußert sich durch Rötung der Nase und der mittleren Wangenpartien, manchmal auch unter Einbeziehung von Stirn oder Kinn. Es besteht eine Erweiterung der Kapillargefäße der Haut. Neben der Rötung kann es zu Knötchenbildung, fallweise auch zu juckenden Ekzemen kommen. Im Bereich des Ekzems (s. GSt., S. 129ff.) sind Eiterungen möglich, eine Abheilung erfolgt häufig unter Narbenbildung.

Meist findet sich bei der Entstehung ein Zusammenhang mit Gefäßveränderungen (z.B. Bluthochdruck) und Genussmitteln, welche die Weite der Gefäße beeinflussen, wie Kaffee, schwarzer Tee und alkoholische Getränke. Auswirkungen haben darüber hinaus heiße Getränke und scharfe Gewürze.

Es gibt keine spezielle Diät, aber Nahrungs- und Genussmittel, die zu einer Gefäßerweiterung im Gesicht führen, sollten gemieden werden, z.B.:

- Alkohol
- Öle mit hohem Anteil an Omega-6-Fettsäuren (Distelöl, Sonnenblumenöl)
- heiße Getränke (Kaffee, Tee, Glühwein, besonders mit zusätzlichem Alkohol)
- scharfe Gewürze (Meerrettich, Senf, Pfeffer, Paprika, Chili)



Psoriasis

Psoriasis

Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine Störung der Verhornung der oberen Hautschicht. Dies geht einher mit Entzündung und Schuppenbildung der Haut sowie Gefäßveränderungen. Meist finden sich Herde mit silbrig glänzenden Schuppen. Psoriasis tritt an bestimmten Stellen der Haut bevorzugt auf (s. GSt., S. 108f.).

Auch diese Hauterkrankung lässt sich durch Ernährungsumstellung nicht heilen,

allerdings ist eine Beeinflussung des Verlaufs möglich. Dabei sind die Zusammenhänge besser geklärt als z.B. bei der Rosacea. Bedeutung kommt der Versorgung des Körpers mit Omega-3-Fettsäuren und dem gleichzeitigen Verzicht auf Omega-6-Fettsäuren zu.

Grundsätzlich ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung empfehlenswert (s. S. 253 ff.). Wegen möglicher Verschlechterung der Befunde sollte auf Alkoholgenuß und Zigaretten verzichtet werden.

In den entzündlichen Hautarealen werden vermehrt Sauerstoffradikale gebildet, sodass der ausreichenden Versorgung mit Aroma- und Farbstoffen sowie Vitaminen aus Gemüse und Obst große Bedeutung zukommt (s. S. 246).

Für Menschen, die keinen Fisch mögen oder vertragen, ist eine Zufuhr von Omega-3-Fettsäure in Kapselform als Nahrungsergänzung sinnvoll. Die erhöhte Aufnahme von Omega-3-Fettsäure ist allerdings nur dann wirksam und nützlich, wenn die Ernährung gleichzeitig arm an Omega-6-Fettsäuren ist, durch Einschränkung von tierischen Fetten aus Wurst, Käse und Fleisch.

Urtikaria

Nesselsucht (Urtikaria) ist eine allergische Reaktion in Form von Quaddeln (s. GSt., S. 106), meist verbunden mit starkem Juckreiz. Sie ist häufig eine Reaktion auf Nahrungsmittel, Zusatzstoffe und Arzneimittel.

Während viele Menschen in Bezug auf die Nahrungsaufnahme keinerlei Einschränkungen unterlegen sind (außer natürlich Menge und Zusammensetzung), reagieren andere auf verschiedene Substanzen. Eine generelle Empfehlung ist von daher nicht möglich. Jeder muss versuchen, die entsprechenden Nahrungsmittel durch Beobachtung einzugrenzen (s. S. 251).

Relativ häufig sind Reaktionen auf:

- tierisches Eiweiß in Fisch (Thunfisch, Makrele), Muscheln, Eiern, Schweinefleisch
- sekundäre Pflanzenstoffe in Ananas, Tomaten, Kiwi, Nüssen, Erdbeeren
- Zusatzstoffe wie Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Farben

Bei gesunder, abwechslungsreicher Ernährung lassen sich die oben genannten Nahrungsmittel gut umgehen. Darüber hinaus ist bei dem allgemein vorhandenen Angebot an frischen Produkten ein Verzicht auf Fertiggerichte kein wirkliches Problem. Zutatenlisten auf den Produkten helfen bei der Identifizierung unverträglicher Stoffe.



1. Sie haben jetzt viele Informationen über die Bedeutung von Bewegung und gesunder Ernährung bekommen.
 - a) Überlegen Sie, ob Sie in Ihrem eigenen Alltag dies alles beherzigen.
 - b) Tauschen Sie sich darüber mit einer Kollegin oder Freundin aus, zu der Sie Vertrauen haben.
 - c) Beschließen Sie gemeinsam, was Sie ändern wollen, und fangen Sie heute an!
2. Wie würden Sie einen jungen Mann mit Akne hinsichtlich seiner Ernährung beraten?

Indikation (lat. indicare = anzeigen) = Angezeigtsein

Z Omega-3-Fettsäuren sind an der Funktion des Immunsystems beteiligt und wirken entzündungshemmend. Omega-6-Fettsäuren können den Effekt von Omega-3-Fettsäuren hemmen.

Z Nahrungsmittel mit hohem Omega-3-Fettsäuren-Gehalt:

- Kaltwasserfisch
 - Hering
 - Lachs
 - Makrele
- Öle
 - Rapsöl
 - Leinöl
 - Walnussöl



Urtikaria

Z Arzneimittel, nicht nur zur Vermeidung von allergischen Reaktionen, nie ohne **Indikation** einnehmen.

11.3 Cellulitebehandlungen

11.3.1 Begriff Cellulite

Cellulite wird nicht zu den Krankheiten gezählt, sondern eher zu den geschlechtsspezifischen, typ- und hormonell bedingten Hautveränderungen. Die typischen Vertiefungen und Dellen an der Hautoberfläche entstehen durch den Zug auf die parallel angeordneten Bindegewebsfasern der Subcutis. Dieser Zug verstärkt sich durch Volumenzunahme und die traubenartige Zusammenlagerung der Fettzellen in der Subcutis. Die Dermis und Epidermis sind selbst an den Veränderungen nicht aktiv beteiligt, sondern machen sie nur sichtbar. Die Haut ähnelt dann der einer Orange, weshalb auch die Bezeichnung „Orangenhaut“, aber auch „Matratzenphänomen“ auf drastische Weise die Problematik darstellen.

Betroffen sind Frauen, weil die Stützfasern ihres Bindegewebes in der Subcutis parallel verlaufen, um bei einer Schwangerschaft die erforderliche Ausdehnung der Bauchdecke zu ermöglichen. Dagegen ist das Bindegewebe des Mannes dichter gefasert und hat eine straffe Gitterstruktur. Und so bleibt die Cellulite ein Problem von Frauen.

Ursächlich müssen neben diesen Bindegewebeigenschaften herangezogen werden:

- hormonelle Veränderungen durch Pubertät, Schwangerschaft, Klimakterium, Hormonersatztherapie (das weibliche Geschlechtshormon Progesteron lockert den Zellverband im Bindegewebe auf, sodass sich die Zellen durch Speicherung vergrößern können)
- Muskel- und Bänderschwäche und geschwächte „Muskelpumpe“, die für den venösen und lymphatischen Abfluss unerlässlich ist (s. S. 41)
- Bindegewebsschwäche auch in den Gefäßwänden mit erhöhter Durchlässigkeit
- Störungen von Mikrozirkulation und Stoffwechsel mit der Neigung zu Ödemen bei mangelhaftem Abtransport von Stoffwechselendprodukten durch das Lymphsystem
- genetische Veranlagung bei Konstitutionstyp und Fettverteilungsmuster sowie Übergewicht

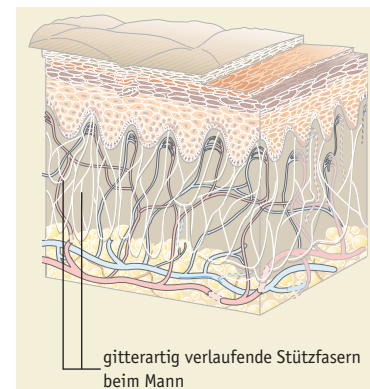
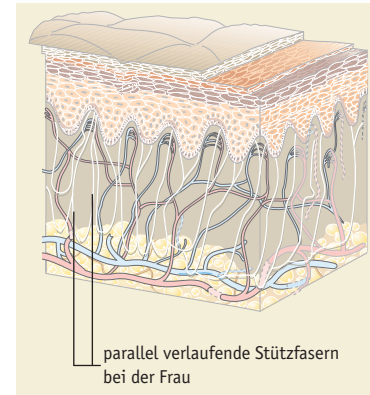
Stets ist im Cellulitegewebe das **Starling'sche Fließgleichgewicht** an den Blutkapillaren (s. S. 43) gestört. Das Starling'sche Fließgleichgewicht bedeutet, dass in einem gesunden Bindegewebe die Kräfte von Filtration und Reabsorption (s. S. 347) ausgeglichen sind, d.h., dass genauso viel Wasser, wie aus den Blutkapillaren zum Transport der Nährstoffe ins Bindegewebe filtriert wird, durch die Kräfte der Reabsorption wieder in die Blutkapillaren zurückgelangt. Durch erhöhte Filtration dagegen befindet sich zu viel Flüssigkeit zwischen den Bindegewebszellen. Die entstandenen Ödeme sind verbunden mit einem stärkeren Druck auf die Gefäße. Venöser und lymphatischer Abtransport sind gestört.

Verschlimmernd können sich weiterhin auswirken:

- berufliche Tätigkeiten, überwiegend einseitig stehend oder sitzend
- allgemeiner Bewegungsmangel, fehlender Freizeitsport
- Fehlernährung durch Überangebot kalorienreicher Nahrung, gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper durch zu viel säurebildende Nahrung, wie Fleisch, Wurst und Süßigkeiten; Flüssigkeitsmangel

Starling, Ernest Henry, 1866–1927, genialer britischer Physiologe

Z Cellulite findet sich häufiger bei Frauen mit großem Busen und breiten Hüften als bei knabenhaftem Körperbau.



Unterschiedliche Bindegewebsstruktur bei Frau und Mann

Lipolyse = Spaltung des Neutralfettes aus dem Fettgewebe

- Eiweißmangel, verursacht z. B. durch einseitige Schlankheitsdiäten
- Jo-Jo-Effekt nach zu schneller Abnahme bei Crashdiäten
- Nieren- oder Herzschwäche
- Genetisch bedingt schwaches Bindegewebe verbunden mit Übergewicht (BMI größer als 26, s. S. 290)

Die Cellulite wird in drei Stadien eingeteilt:

Stadium I: Erst durch den „Kneiftest“ zwischen Daumen und Mittelfinger zeigen sich Dellen.

Stadium II: Im Gegenlicht zeigen sich auch ohne Druckeinwirkung leichte Vertiefungen.

Stadium III: Ständig vorhandene deutlich sichtbare Vertiefungen im Sitzen oder Stehen ohne Druckeinwirkung.

Behandlungskonzepte gegen Cellulite sind nur erfolgreich, wenn sie sich an den Ursachen orientieren, Ernährungsgewohnheiten und Freizeitverhalten positiv beeinflussen und erst dann die Hautpartien gezielt zu verbessern suchen.

Vom Betroffenen wird kontinuierliche aktive Mitarbeit auf verschiedenen Ebenen gefordert. Dazu gehört die Ernährungsumstellung sowie regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining, um die **Lipolyse** zu fördern.



Obst, Gemüse, Mineralwasser – geeignete Lebensmittel bei Cellulite

A

Erklären Sie einer von Cellulite betroffenen Kundin die ursächlichen Zusammenhänge dieser Problematik.

11.3.2 Manuelle, thermische und Kompressions-behandlungen

Bei den ersten Anzeichen von Wellen und Dellen der Cellulite empfiehlt es sich, mit Anticelluliteprodukten in manueller Anwendung zu beginnen. Von Vorteil sind zwei Institutsbehandlungen pro Woche, günstiger als Zehnerkarte gekauft, und entsprechend der Anleitung durch die Kosmetikerin fortführende Anwendungen zu Hause.

Celluliteprodukte

Die enthaltenen Wirkstoffe sollen den Hautstoffwechsel verbessern, entweder über besseren Antransport von Sauerstoff und Nährstoffen oder über den Abtransport von gestauter Flüssigkeit und Stoffwechselendprodukten. Die Haut rötet sich sofort oder reflektorisch. So soll die Haut gestrafft werden und glatter wirken.

Als Wirkstoffe eingesetzt werden häufig z. B. Coffein, Carnitin, Efeu, Mäusedornextrakt, Menthol, Algenextrakte, Mineralien im Thermalwasser, Meeresschlamm, Meersalz, adstringierende Kräuterextrakte, Mate, Tigergras, Ginkgo, Ginseng, Ruskus, Granatapfel-extrakt oder ätherische Öle wie Sandelholz, Rosmarin, Lemongras, Patchuli u. a.



Celluliteprodukte

Um die Hautbarriere zu überwinden, werden Konzentrate zumeist von Liposomen umhüllt. Dennoch kann nicht davon ausgegangen werden, dass extern applizierte Wirkstoffe die Fettzellen der Subcutis erreichen. Ihr Einfluss ist vielmehr ein indirekter im Zusammenhang mit dem mechanischen, manuellen und apparativen Einfluss auf die Durchblutung.

Vorarbeiten

Um das Penetrieren von Wirkstoffen zu fördern, wird zumindest vor der Erstbehandlung ein Peeling angewendet. Befinden sich Besenreiser und Krampfadern im Cellulitebereich, so wird das lauwarm-feucht gehaltene Enzym- oder Fruchtsäurepeeling bevorzugt, ansonsten kommen abrasive Peelings, z. B. mit Meersalz, zum Einsatz. Gründliches Abduschen löst nach Einwirkungszeit alle Reste.

Massagen

Beim Einmassieren der Spezialpräparate wird mit Effleuragen (s. S. 54) und Friktionen (s. S. 55) an den Beinen aufwärts begonnen und mit Petrissagen (s. S. 55) auf den Problemstellen länger massiert. Außen an Po, Oberschenkeln und Hüften kann etwas kräftiger geknetet werden als innen an Oberschenkeln und Bauch. Zur Massage der Rückseite legt sich der Kunde auf den Bauch.

Als Massagezubehör können zusätzlich Sisalhandschuhe, Luffagurken, Massageigel, Massageroller oder Körperbürsten verwendet werden. Darin liegt auch die Chance für Betroffene, zu Hause erfolgreich weiterzubehandeln.

Entwässernde Gele und O/W-Emulsionen werden vorteilhaft mit den Pumpgriffen der manuellen Lymphdrainage (s. S. 351) eingearbeitet. Aber auch ohne Produktanwendung sind ML-Griffe stets entwässernd und entschlackend, weil sie das Starling'sche Fließgleichgewicht wiederherstellen.

Auflagen

Algen- oder Schlammpackungen werden dick auf Problemzonen aufgetragen. Die einmassierten Produkte können darunter verbleiben. Darüber werden je nach Wirkstoffeinsatz Kompressen für eine klassische Dunstpackung oder heiße oder kühle (bei Besenreisern) Körperwickel angebracht und Ruhezeiten von 20-50 Minuten verordnet.

Kompression

Wird der Körper zwischen Füßen und Taille über den Spezialprodukten mit Mullbandagen oder Folien straff gewickelt, so wird das Gewebe von rückgestauter Flüssigkeit und Stoffwechselendprodukten befreit. Mit der Okklusivwirkung ist stärkeres Schwitzen verbunden, umso mehr, wenn der Körper zusätzlich mit Wärmedecken umhüllt ist. Zudem werden die verwendeten Wirkstoffe optimal ausgenutzt.

Komplette Thalassoprogramme mit Peeling, Bad, Packung, Kompressen oder Wickeln darüber machen Behandlungen erfolgreich.

Für Aromawickel kommen z.B. Zimt, Ingwer, Arnika, Rosmarin, Eukalyptus und Pfefferminze zum Einsatz.

Z Auch zu Hause fördert das wöchentliche Peeling die Aufnahme von Wirkstoffen aus den Celluliteprodukten.



Massagezubehör

Z Mit dem genannten Massagezubehör können sowohl Peelings als auch Celluliteprodukte intensiver an die Haut gebracht und ausgenutzt werden.

Z Beispiel einer manuellen Cellulitebehandlung:

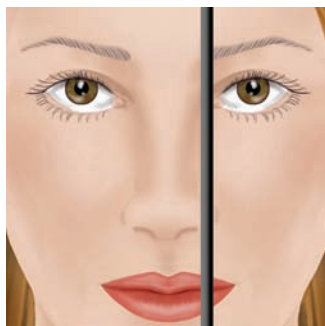
- Alles Zubehör bereitlegen, Liege vorwärmen, mit Folie schützen,
- Problemstellen der Kundin peelen, abduschen, trocknen,
- Einmalsslip anlegen,
- Mineralwasser oder Kräutertee reichen,
- Kundin bequem lagern,
- Cellulitekonzentrat einmassieren,
- Packung auftragen, Salzwasserkompresse darüberlegen,
- straff wickeln, ohne einzuschneiden,
- mit Wärmedecke umhüllen,
- bei leiser Musik 30–50 Minuten ruhen lassen,
- Befinden ständig kontrollieren.

A

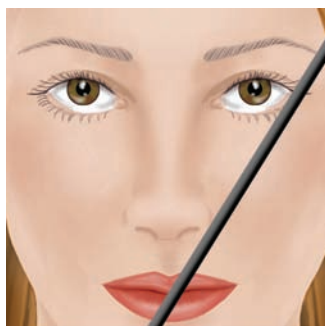
Entwerfen Sie einen manuellen Behandlungsplan für eine Kundin mit Cellulite für die Institutsanwendung und ergänzende Heimpflege.

12.4 Farb- und Formveränderung von Augenbrauen und Wimpern

Vermessen der Brauen:



1. Der Beginn der Braue, der innere Augenwinkel und der Nasenflügel bilden eine Linie. Alle Härchen, die in Richtung Gesichtsmitte wachsen, sollten gezupft werden.



2. Das Ende der Braue, der äußere Augenwinkel und der Nasenflügel bilden ebenfalls eine Linie. Alle Härchen, die in Richtung Haaransatz wachsen, sollten ebenfalls gezupft werden.



Arbeitsmaterialien

12.4.1 Augenbrauenkorrektur

Die Augenbrauen spielen für ein gekonntes Augen-Make-up eine große Rolle, da sie den Rahmen darstellen. Genauso wie ein schönes Bild ohne Rahmen nicht richtig wirkt, so wenig wirkt das tollste Augen-Make-up ohne passende Augenbrauen. Wenn man die Brauen richtig zupft, können die Augen größer erscheinen, das ganze Gesicht kann sich öffnen.

Deshalb sollten die **Augenbrauen zuerst vermessen** (mit einem Pinsel, Spatel oder Manikürstäbchen) und dementsprechend korrigiert werden.

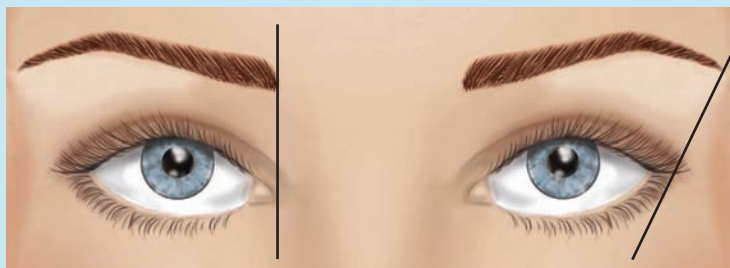
Augenbrauen bei ideal platzierten Augen

Die klassische Augenbraue steigt die ersten zwei Drittel ihrer Länge und fällt nach dem höchsten Punkt wieder um ein Drittel ab.

Passt genau eine Augenlänge in den Zwischenraum der Augen, dann ist der Augenabstand ideal.

Die Braue beginnt über dem inneren Augenwinkel.

Das Ende der Braue liegt über dem äußeren Augenwinkel.



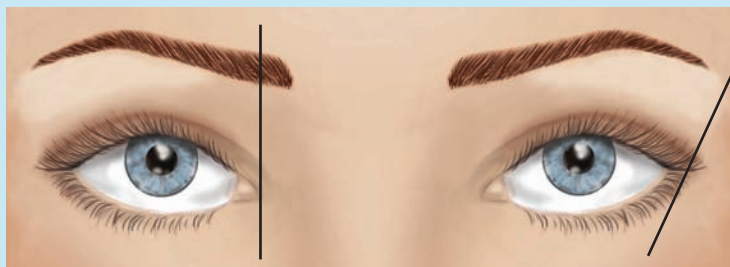
Ideal platzierte Augenbrauen

Augenbrauen bei weit auseinanderstehenden Augen

Wenn der Augenabstand größer ist als der einer Augenlänge, dann stehen die Augen etwas zu weit auseinander.

Die Braue beginnt vor dem inneren Augenwinkel.

Das Brauenende liegt innerhalb des äußeren Augenwinkels.



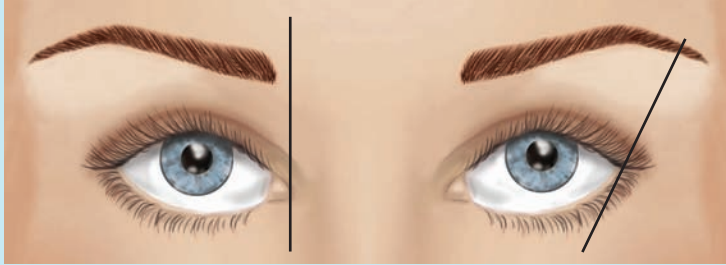
Korrigierte Augenbrauen bei auseinanderstehenden Augen

Augenbrauen bei eng stehenden Augen

Beträgt der Abstand zwischen den Augen weniger als eine Augenlänge, dann stehen die Augen etwas zu eng.

Der Brauenanfang liegt hinter dem inneren Augenwinkel.

Das Brauenende liegt außerhalb des äußeren Augenwinkels.



Korrigierte Augenbrauen bei eng stehenden Augen

So treten die Augen optisch auseinander.

Zupfen der Augenbrauen

Am wenigsten schmerzhaft ist das Augenbrauenzupfen, wenn man die Haut zwischen zwei Fingern straffzieht. Gezupft wird von unten nach oben in Wuchsrichtung. Die Pinzette ist beim Zupfen flach anzusetzen.

Nach dem Zupfen werden die Brauen mit einem Bürstchen sanft nach oben gestrichen.

Ungleichmäßige Stellen können mit einem feinen Augenbrauenstift oder Puder ausgeglichen werden.

Bei sehr empfindlichen Kundinnen ist das Rasieren der Brauen eine angenehme Alternative. Hierfür bietet sich ein sanft über die Haut gleitender **Brauenshaper** (kleines Spezialmesser mit abgerundeten Kanten) an.



Zupfen der Augenbrauen



Brauenshaper

H Um Entzündungen zu vermeiden, sollte die Haut vor dem Zupfen gründlich gereinigt und nach dem Zupfen mit Alkohol desinfiziert werden.



Automatische Pinzette



Spitze Pinzette (zum Entfernen von eingewachsenen Härchen)



Angeschrägte Pinzette



Pinzette mit eingebautem Licht



Brauenformer = Brauenshaper
bilden, formen, glätten, anpassen =
to shape