

Wellness für strapazierte Füße

Anregungen für die Zeit nach der Wanderung

Nach Abschluss der größeren Fuß-Wanderung sollte man sich und den Füßen Gutes gönnen. Vielleicht gab es auch schon während der Fußwanderung die Gelegenheit, die Füße in einen Bach zu halten oder im Rahmen einer Aktion (z.B. Fühlparcours **S 31**) mit den Füßen verschiedene begehbare Untergründe zu erleben.

Für die folgende Angebote ist zu bedenken, dass sie freiwillig sein sollten, um keinen Konfirmanden zu überfordern, wobei man sie durchaus ermutigen kann, das eine oder andere mitzumachen oder auszuprobieren...

Elemente für die Zeit nach der Wanderung:

- Angebot einer Fußwaschung. Wenn es äußerlich und inhaltlich passt (z.B., wenn die Konfirmanden*innen-Freizeit im Frühjahr in der Passionszeit stattfindet) kann dazu die biblische Geschichte von der Fußwaschung Jesu vorgelesen werden (Johannes 13, 1-20).
- Angebot einer Fußmassage oder Anleitung zur eignen Massage der Füße, u.U. auch in Verbindung mit dem folgenden Angebot.
- Eincremen der Füße mit „Fuß Verwöhnbalsam - Pflegt müde und strapazierte Füße“ z.B. der Fa. Allgäuer Latschen Kiefer ®, erhältlich in jeder Apotheke. Aus dem Beipackzettel:
„Der pflegende Fuß Verwöhn Balsam enthält wertvolles Allgäuer Latschenkiefernöl, hautpflegende Lipide und Feuchtigkeitssensenzen. Er schützt Ihre Füße vor dem Austrocknen, zieht leicht ein und fettet nicht. Kombiniert mit dem frischen Duft von Latschenkiefer-Orange ist der Fuß Verwöhnbalsam eine wohltuende sanfte Pflege für Ihre müden und strapazierten Füße. Ihre Füße bleiben frisch und werden wieder streichelzart!“
- Herstellen von Fußabdrücken (in Gips oder mit Farbe auf Karton) in Erinnerung an die größere Fußwanderung.

Holger Kiesé