



Massagen aus aller Welt

Entspannen, die **Seele verwöhnen** – Wellnessmassagen sind in. Damit Lomi Lomi Nui, Hot Stone und Co. tatsächlich für Wohlbefinden sorgen, sollten Kunden allerdings auf die Qualität des Angebots achten.

Mal wird der Körper kräftig gestreckt, gedehnt und geknetet, mal mit duftenden Ölen und sanftem Druck stimuliert, um Verspannungen zu lösen. Mal sorgen warme Lavasteine für tiefe Entspannung, mal vertreiben fernöstliche Klänge den Stress: Exotische Massagetechniken erfreuen sich bei uns großer Beliebtheit. In Spas, Luxushotels und vielen Fitnessclubs gehören Massagen aus aller Welt mittlerweile zum Standardangebot. Das Kneten, Zupfen, Klopfen und Drücken soll Erholungssuchende von Kopf bis Fuß verwöhnen, entspannen, locker machen und so manche Befindlichkeitsstörung in 30 bis 60

Minuten vertreiben. Nach einer Behandlung mit geschickten Händen, warmen Ölen, duftenden Aromen und leiser Musik fühlen sich viele Stressgeplagte fitter, beweglicher, leichter, vitaler – kurz: wie neugeboren.

Qualität zählt Damit eine Wellnessmassage tatsächlich ein entspanntes und vor allem gesundes Erlebnis wird, heißt die Devise: Unbedingt darauf achten, sich in gute und kompetente Hände zu begeben. In jedem Fall sollten Kunden nach der Qualifikation des Behandlers fragen. Eine berufliche Erstausbildung zum Masseur und medizinischen Bademeister oder zum Physiotherapeuten gewährleistet, dass medizini-

sches Grundwissen vorhanden ist und klassische Massagearten als Basis erlernt wurden. Zu Beginn sollte der Therapeut erklären, wie die Behandlung abläuft, wie sie wirkt und welchem Ziel sie dient. Der Deutsche Wellness Verband hat auf seiner Homepage (www.wellnessverband.de) Kriterien zusammengetragen, anhand derer Kunden eine seriöse Massage und einen dafür qualifizierten Therapeuten erkennen. Sind alle Voraussetzungen erfüllt, steht dem Kurzurlaub in der Kabine nichts mehr im Wege. Lockere Muskeln, ein Plus an körperlichem Wohlbefinden und einen freien Kopf versprechen zum Beispiel folgende exotische Massagetechniken:

Lomi Lomi Nui Die Massagetechnik ist auch als hawaiianische Tempelmassage bekannt. „Lomi“ bedeutet übersetzt kneten oder drücken; „Nui“ heißt einzigartig beziehungsweise großartig. Im Mittelpunkt der Behandlung stehen rhythmische und fließende Streichbewegungen. Massiert wird mit viel warmem Kokos- oder Sesamöl, das auf dem gesamten Körper verteilt wird, und leichtem bis mittelstarkem Druck. Wie eine Welle soll die Massage über den Körper fließen und dabei ein Gefühl von Schwerelosigkeit und Geborgenheit erzielen. Unter den knetenden Händen des Masseurs sollen Ängste und Sorgen förmlich weggespült werden. Hawaiiani-

sche Musik kann das ganzheitliche Wohlfühlpaket kompletieren und den Erholungswert zusätzlich steigern.

Hot Stone Massage Wie der Name schon andeutet, wird der Entspannungssuchende hier mit erwärmten Steinen und hochwertigem Öl behandelt. In der Regel kommen schwarze Basaltsteine vulkanischen Ursprungs zum Einsatz, die auf 50 bis 60 Grad Celsius erhitzt werden. Die Steine sind flach, oval oder rund und unterschiedlich groß, sodass sie sich jeder Körperregion anpassen können. Der Masseur legt die Steine auf markante Energiezentren an Kopf, Oberkörper, Armen und Beinen. Dadurch soll der Energiefluss im Körper positiv beeinflusst werden. Weitere Steine und das Öl nutzt der Behandler, um den Körper damit aktiv zu massieren. Durch Drücken und Klopfen werden Verspannungen gelöst. Die LaStone Massage – hierbei handelt es sich um einen geschützten Begriff – arbeitet mit heißen Lava-Basaltsteinen und kalten Marmorsteinen. Der Kalt-Warm-Effekt soll das zentrale Nervensystem stimulieren, Gefäße und Stoffwechsel anregen.

Thai-Massage Die fernöstliche Massagetechnik, bei der mal sanft, mal sehr kräftig gedehnt, gestreckt, gezupft und gedrückt wird, hat auch bei uns sehr viele Anhänger. Die traditionelle Thai-Massage ist eine uralte Kunst, die sanfte Akupressur mit Streck- und Dehnübungen sowie einzelnen Yoga-Elementen kombiniert. Dabei setzt der Behandler nicht nur seine Hände, sondern auch Füße, Knie und Ellenbogen ein. Die gezielten Griffe und passiven Bewegungen, die sich auf die systematische Aktivierung von Energielinien und

Druckpunkten konzentrieren, sollen Verspannungen mindern, Blockaden lösen, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung bringen und die Beweglichkeit verbessern. Im Gegensatz zu vielen anderen exotischen Massagetechniken kommt die klassische Thai-Massage ohne Öle und Lotionen aus.

Bambus-Massage Diese außergewöhnliche Massagetechnik hat ihre Wurzeln in Australien, wo sie von den Ureinwohnern zur Eigentherapie eingesetzt wurde. Das Prinzip: Mit unterschiedlich dicken, erwärmten Bambusstäben wird der Körper in rollenden oder streichenden Bewegungen massiert – mal sanft, mal fester. Dadurch werden die Durchblutung angeregt und die Muskeln gelockert. Zudem dient die Bambus-Massage der Entspannung und intensiven Körperwahrnehmung. Hochwertige Öle können die wohltuenden Effekte gezielt unterstützen.

Klangschalen-Massage – mit speziell gefertigten Klangschalen verschiedener Frequenzen und unterschiedlichen Größen geht es dem Stress an den Kragen. Die Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgesetzt und vom Therapeuten behutsam mit einem Klöppel angeschlagen. Dadurch überträgt sich der Schall des erzeugten Tons auf den Körper und versetzt ihn in Vibration. Die Klangschalen-Massage, die aus Asien stammt, soll entspannend und beruhigend wirken, innere Blockaden lösen, die Seele berühren und den Körper so wieder in Einklang bringen. ■

Andrea Neuen,
Fachjournalistin



EUCALYPTUS ERLEICHTERT
die Nasenatmung bei Schnupfen.

WASSERDOST LÖST
festsitzenden Schleim bei Schnupfen und Husten.

EISENHUT BEWIRKT
Linderung bei Fieber und erkältungsbedingten Kopf- und Gliederschmerzen.

EISENPHOSPHAT REGULIERT
die Wärmekräfte des Körpers.

BRYONIA/ ZAUNRÜBE WIRKT
schleimhautabschwellend in den Atemwegen.

SABADILLA MINDERT
Fließschnupfen.

Die Weleda 6-fach Kombination

Erkältung im Anflug?

Infludoron® wirkt. Natürlich.

- Schon bei ersten Anzeichen und in allen Phasen einer Erkältung
- Aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Bewährte Wirksamkeit für die ganze Familie

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de

Infludoron® Streukügelchen **Zusammensetzung:** In 10 g sind verarbeitet: Aconitum napellus Dil. D1 0,01 g / Bryonia Dil. D1 0,06 g / Eucalyptus Ø 0,05 g / Eupatorium perfoliatum Dil. D1 0,04 g / Ferrum phosphoricum Dil. D6 0,1 g / Sabadilla Ø 0,01 g. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen (z.B. Juckreiz, Hautausschlag, Nesselsucht) auftreten. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**