

Massageformen

An dieser Stelle möchten wir Ihnen einige Informationen zu den geläufigen Massageformen an die Hand geben. Mit diesen Informationen haben Sie einen Einblick in die Welt der verschiedenen Massageformen. Wo setzt eine Technik an, welche Wirkung ist zu erwarten?

Eine nicht vollständige Aufzählung verschiedener Formen kurz genannt:

Die klassische Massage /schwedische Massage

Japanische Stäbchenmassage

Unterdruckwellenmassage (Schröpfmassage)

Bürstenmassage

Unterwasserdruckstrahlmassage

Aromaöl-Massage

Die Fußreflexzonenmassage

Bindegewebsmassage (Reflexzonenmassage)

Akupunkt-Massage

Periostmassage

Lymphdrainage

Colonmassage

Ayurvedische Massage

Lomy-Lomy Massage

Tuina-Massage

Thai-Massage

Shiatsu

Hot Stone - Massage

Die klassische Massage oder auch schwedische Massage genannt

Unschlagbar bei verkrampften Muskeln und seelischen Spannungslagen ist eine traditionelle Massage, die klassische „Knetkur“.

Bei dieser Art der Massage werden in Reihenfolge Streichungen, Reibungen, Hautverschiebungen, Knetungen, Zirkelungen, Klopfungen, Schüttelungen und Vibrationen angewendet. Je nach Heilanzeigen und bestimmter Grifftechniken werden durchblutungsfördernde, tonisierende und schmerzlindernde Wirkungen erzielt.

Wie sie wirkt: Durch kräftiges Streichen, Kneten und Reiben werden selbst große Muskelgruppen wieder geschmeidig weich und gut durchblutet und der Stoffwechsel wird angeregt. Die Massage sollte keine Schmerzen verursachen, weil die Muskulatur sonst in eine Abwehrspannung fällt und die Wirkung ausbleibt. Die Muskelmassage kann etwa bei Menschen die vorwiegend sitzende Tätigkeiten ausüben, Rückenschmerzen lindern. Sie ist aber kein Ersatz für aktives, muskelstärkendes Körpertraining. Nach dem Sport beugt Massage einem Muskelkater vor.

Schönheitsfaktor: Der gesteigerte Lymphfluss schwemmt Abbauprodukte aus dem Gewebe. Sie wirkt wie eine Frischzellenkur für Haut und Muskeln.

So ist jede Massage nicht nur ein körperlicher Wohlgenuss, durch die Ruhe, die ruhige Musik, die wohligen Düfte entwickelt sich ein Raum, in dem auch die Seele beginnt Kraft zu schöpfen, sich zu erholen und zu revitalisieren - ein Genuss auf verschiedensten Ebenen.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.
Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Die Fußreflexzonenmassage

Schon vor tausenden Jahren gab es in China eine Heilmethode, die durch das Berühren der Füße die Lebensenergie harmonisieren und in Fluss bringen sollte. Die Fußreflexzonenmassage, wie sie heute in Mitteleuropa praktiziert wird, hat ihre Ursprünge jedoch bei den amerikanischen Indianern in den USA.

Dort erlernte der Arzt Dr. William H. Fitzgerald zu Beginn des 20. Jahrhunderts von den Ureinwohnern die der Fußreflexzonenmassage zugrunde liegende Technik. Auch die Masseurin Eunice Ingham leistete wichtige Beiträge zur Fortentwicklung und Verbreitung dieser Therapieform, die in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts durch Inghams Schülerin Hanne Marquardt auch in Deutschland bekannt wurde. Nach Hanne Marquardt bin sind wir ausgebildet.

Der Fußreflexzonenmassage liegt die Annahme zugrunde, dass jedes Körperteil an einer bestimmten Stelle des Fußes widerspiegelt wird und zu lokalisieren ist. Zwischen den einzelnen Reflexzonen und den ihnen entsprechenden Organen, Nerven, Gelenken oder Muskeln schein eine Verbindung zu bestehen, sodass sich die jeweiligen Körperteile von den Füßen her aktivieren und beeinflussen lassen. Umgekehrt äußert sich eine Störung oder Erkrankung dadurch, dass die entsprechende Fußreflexzone bei Berührung schmerzt.

Der Therapeut, in der Regel ein Heilpraktiker oder Masseur, wird nach einem einleitenden Gespräch die Füße zunächst untersuchen. Vor allem wird er sich dabei der Fußsohle widmen, um über Berührungen und die Reaktion des Patienten zu einem Befund zu gelangen.

Im Verlauf der Therapie massiert der Therapeut die Fußsohlen, aber auch Fußrücken, Knöchel und Ferse mittels einer speziellen Technik. Er übt dabei meist mit dem Zeigefinger einen sanften Druck auf die Reflexzone aus, der sich langsam steigert. Spürt der Patient eine wohltuende Wirkung, wird der Druck ebenso langsam wieder verringert.

Die Fußreflexzonenmassage hat sich als unterstützende Therapie unter anderem gegen Rückenschmerzen, Rheuma, Magen- und Darmleiden sowie Allergien und Asthma bewährt. Natürlich kann sie auch Stress und Verspannungen abbauen und soll gegen Migräne, Kopfschmerzen und Schlafstörungen helfen. Insbesondere chronische Beschwerden lassen sich durch diese Therapieform wirksam beeinflussen oder zumindest lindern.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.

Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Japanische Stäbchenmassage

Die japanische Stäbchenmassage ist eine besondere Form. Zur Unterstützung der händischen Druckkraft wird hier ein Stäbchen zu Hilfe genommen.

Das von Hand geführte Massagestäbchen ist nicht gedacht zur Ausführung pauschaler Ganzmassagen. Sein Vorzug liegt vielmehr in der Anwendung gezielter Massage bestimmter abgrenzbarer dreidimensionaler Areale, die lokalisiert in die Tiefe der Gewebe vordringen. Hierbei wird es möglich, über die Haut und das Unterhautfettgewebe bis tief in die Muskulatur vorzudringen, wo die Massage mit dem Stäbchen die Ursachen vieler Beschwerden erreichen und relativ schnell beseitigen hilft. Das japanische Massagestäbchen ermöglicht es, durch Führung mit der Hand, eine häufig einmalige Massagetechnik anzuwenden.

Bei der Stäbchenmassage handelt es sich um eine lokale Friktion, wobei vor allem Muskelursprünge und -ansätze, aber auch Muskel- und Sehnenränder bearbeitet werden. – Ein häufiger Einsatz ist der Tennisarm oder der Golfer-Arm. Bei dieser Erkrankung ist das Stäbchen oft eine schmerzhafte aber effektvolle Hilfe.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.

Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Unterdruckwellenmassage (Schröpfmassage)

Bei der Unterdruckwellenmassage handelt es sich um eine Massage, in deren Verlauf Schröpfgläser zur Anwendung kommen. Bei der Massage wird eine Stimulation der Haut mit Hilfe von runden Gläsern, die einen Unterdruck erzeugt. Sie zählt zu den ableitenden Verfahren der Naturheilkunde und ist eine Form des Schröpfens.

Für die Schröpfmassage werden spezielle Schröpfglocken mit einem Gummiball verwendet. Diese lassen bei Hautkontakt einen Unterdruck im Glasinneren entstehen. Die Glocke kann anschließend auf der eingeöhlten Haut bewegt werden.

Die Unterdruckwellenmassage verbindet die Wirkungen einer klassischen Massage und des Schröpfens. Da sie außerdem im Bereich der besonderen Reflex- Zonen auf der Haut angewendet wird, kann sie entsprechende Eigenschaften haben.

Im Allgemeinen kann die Schröpfmassage bei Verspannungen, Verdauungsstörungen, langsamem Stoffwechsel helfen. Ferner wird ihr eine kräftigende, aktivierende und ableitende Wirkung zugesprochen.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.

Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Bürstenmassage

Die Bürstenmassage zählt zu den Anwendungen, die neben dem Wohlbefinden auch eine gewisse Linderung bei leichteren Erkrankungen versprechen. Sie gilt nicht als Therapie und wird auch nicht verschrieben, obwohl die kreislaufanregende und durchblutungsfördernde Wirkung bewiesen und anerkannt ist. Im Kurbetrieb war die Bürstung stets vom Erfolg begleitet. Wurde jedoch auch oft fadenscheinigen Gründen aus dem Arzneimittelkatalog herausgenommen. Dabei ist die Bürstung ein fester Bestandteil der Kneipp-Kuren. Diese besondere Art der Wellness kann auf eine lange Geschichte zurückblicken, denn sie erfreute sich bereits seit der Antike großer Beliebtheit. Die Bürstenmassage ist anregend und stimulierend, wirkt entkrampfend und gegen kleine Verspannungen, fördert die Durchblutung und wirkt sich so positiv auf den Kreislauf aus. Des Weiteren wird das Bindegewebe unter der Haut gefestigt.

Eine Bürstenmassage sollte von einem/einer ausgebildeten Masseur/Masseuse durchgeführt werden. Diese Massage wirkt entspannend, aber auch vitalisierend und sollte deshalb im Laufe des Vormittags erfolgen. Sie kann als Nass- und Trockenmassage genossen werden, mit sehr weichen und etwas strafferen Bürsten und alle zwei bis drei Tage angewandt, werden sich schon nach kurzer Zeit Verbesserungen im Hautbild, ein größeres Wohlbefinden und eine allgemeine Entspannung einstellen. Direkt nach der Behandlung ist der Peeling-Effekt der Bürstenmassage augenfällig: Abgestorbene Hautschüppchen wurden entfernt, die Haut wirkt zart und rosig und soll Pflegeprodukte besonders gut aufnehmen können.

Aus medizinischer Sicht sei die kreislaufanregende Wirkung der Bürstenmassage positiv zu bewerten. Diese Massage fördert den Lymphfluss und die Durchblutung. Das wirkt sich positiv auf Erkrankungen wie Rheuma oder Arthrose aus und auf Dauer kann die Bürstung zu einer Verminderung von Wassereinlagerungen führen.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.

Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Unterwasserdruckstrahlmassage

Die Unterwasserdruckstrahlmassage ist sowohl Massage, als auch eine Form der Wassertherapie (Hydrotherapie). Häufig wird sie mit der einfacheren Behandlungsmethode Unterwassermassage verwechselt.

Kurz beschrieben, worum es in diesem Fall der Massage geht: In einer Badewanne sitzend wird mit einem Wasserstrahl hohen Drucks massiert. Zum Aufbau des Druckstrahls wird eine Pumpe verwendet, die das Wasser aus der Badewanne ansaugt und wieder über einen extra Schlauch zurück in die Wanne pumpt. Damit ist eine gleichbleibende Temperatur sichergestellt. Der Masseur massiert dann mit dem Wasserstrahl unter der Wasseroberfläche den Probanden. Die Anwendung dauert nur zehn bis zwanzig Minuten.

Wozu dient diese Methode?

Die Unterwasserdruckstrahlmassage wird zur muskulären Entspannung und für eine schmerzlose Tiefenauflockerung angewendet. Zusätzlich wird dieser Art der Massage zur Entstauung und zur Anregung des Stoffwechsels für eine bessere Ernährung des Gewebes herangezogen. Interessantes Einsatzgebiet ist auch der Bereich der sich um Narben und Verklebungen der Gewebe kümmert. Diese körperlichen Fehlentwicklungen können gelockert und zur Heilung angeregt werden.

Im Bereich des Vegetativums ist zu bemerken, dass die Unterwasserdruckstrahlmassage zur Senkung von Bluthochdruck, aber auch zur Steigerung der Pulsfrequenz bei niedrigem Blutdruck genutzt werden kann. Auch bei Verdauungsverhalt ist die Massage anwendbar. Und zu Letzt muss die Schmerzlinderung und Entlastung des Nervensystems, bei Schmerzen entlang des Nervenverlaufs (Ischialgie), im Bereich der Lendenwirbelsäule (Lumbago) und bei Armschmerzen, die von der Halswirbelsäule ausgehen (Brachialgie) angemerkt werden.

Bitte wenden Sie sich an den Therapeuten Ihres Vertrauens. In Hamburg gibt es leider nicht viele Institute, die Ihnen diese Art der Therapie anbieten können.

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Aromaöl-Massage

In gewisser Weise ist die Aromaöl-Massage eine Erweiterung der klassischen Massage. Bei der Aromaöl-Massage werden für den Probanden in den normalen Schmierstoff (Massageöl) aromatische Zusätze beigefügt. Damit entstehen zusätzliche verstärkende Effekte. Es gibt aber auch Therapeuten, die die Aromen ohne Trägeröl auf die Haut des Probanden auftragen. Hier ist sehr deutlich darauf aufmerksam zu machen, dass bei den Aromen immer die allergische Komponente des Probanden vorher geklärt sein sollte.

Die Aromaöl-Massage kann sehr positiv auf das gesamte Immunsystem wirken. Die verwendeten ätherischen Öle werden sanft in die Haut einmassiert und wirken beruhigend auf die Psyche und pflegen die Haut. Je nach Art der verwendeten Duftstoffe, ist die Aromaöl Massage tonisierend oder vitalisieren. Geschulte Hände lösen Muskelverspannungen und sorgen für eine optimale Durchblutung.

Mit einer Aromaöl Massage schöpfen Sie neue Kraft und Vitalität, das warme Öl dringt bis in die Tiefe der Haut hinein und transportiert Giftstoffe nach außen. Die Aromaöl Massage ist die ideale Möglichkeit, Körper und Seele richtig verwöhnen zu lassen.

Harmonisierend sollen zum Beispiel wirken: Lavendel, Orange, Zitronenmelisse

Belebend sollen sein: Zitrone, Minze, Eukalyptus, Fichte

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.

Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Bindegewebsmassage (Reflexzonenmassage)

Die Bindegewebsmassage ist eine spezielle Form der Reflexzonenmassage. Im Allgemeinen geht man davon aus, dass bei Erkrankung innerer Organe und des Bewegungsapparates eine Dysbalance der Spannungen im Körper eine Störung des Stoffwechsels der Unterhaut zur Folge hat. Alle Gewebsabschnitte mit einer veränderten Spannung oder einer Verklebung werden mit einer besonderen Technik gereizt, bis ein Spannungsausgleich hergestellt ist. Dies geschieht über die reflektorische Wirkung die segmental über die Nerven, die Baumartig aus der Wirbelsäule entspringen. Bei der Ausführung der Bindegewebsmassage empfindet der Patient subjektiv ein charakteristisches Schneidegefühl an allen therapielevanten Stellen. Bei Reizung des in der Unterhaut befindlichen Bindegewebes, kommt es direkt zu einer Beeinflussung des vegetativen Nervensystems. Indirekt oder reflektorisch werden die Organe und ihre Funktionen beeinflusst. Neben diesen allgemeinen und reflektorischen Wirkungen werden durch den lokalen Spannungsausgleich Störungen des Bewegungsapparates verbessert.

Ziele der Bindegewebsmassage:

Die Massage soll einen Spannungsausgleich im Unterhaut- Bindegewebe ermöglichen, eine Lösung von Verklebungen zwischen Subkutis und Muskelfaszie herbeiführen, ein normales Aktivitätsmuster der Organe durch Unterstützung, Förderung oder Hemmung der vegetativ gesteuerten Organfunktion erreichen.

Bei den folgenden Erkrankungen sollte eine Massage **erst nach Rücksprache mit dem Arzt** erfolgen:

Gefäßverkalkungen, akute Entzündungen und Infektionskrankheiten, Krebserkrankungen, fieberhafte Erkrankungen, Herz-Kreislaufprobleme, Blutungsneigung, Venenentzündungen.

Gut auf diese Massagetechnik sprechen folgende Geschehen an:

Magen-Darmstörungen nach Entzündungen, Leber- und Gallenbeschwerden nach einer Leberentzündung, Schmerzen verschiedener Art, zum Beispiel Migräne, Menstruationsbeschwerden, rheumatische Erkrankungen (Gelenkschmerzen), Durchblutungsstörungen der Beine, nicht entzündliche Venenleiden, zum Beispiel Krampfadern.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.

Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Periostmassage

Die Periostmassage gehört zur Reflexzonenmassage und wirkt nicht nur lokal am Ort der Massage, sondern hat gleichzeitig auch Einfluss auf andere Organe, ähnlich, wie die Bindegewebsmassage nach E. Dicke. Die schmerzlindernde Wirkung der Periostmassage beruht wahrscheinlich auf dem gleichen Prinzip wie die Akupunktur.

Als Periost wird die Knochenhaut bezeichnet. Diese ist eine bindegewebsartige Hülle, die jeden Knochen umgibt, sie ist sehr Schmerz empfindlich. Die Knochenhaut ernährt und schützt gleichzeitig den Knochen. Ihren Ursprung hat die Periostmassage aus der indischen Kultur insbesondere aus der Ayurveda-Medizin. - Bei dieser Art der Massage werden die Schmerzrezeptoren in der Knochenhaut angeregt, worauf dann anschließend körpereigene Stoffe ausgeschüttet werden, die so genannten (Endorphine), die die Schmerzschwelle im ganzen Körper freisetzen.

Bei der Periostmassage drückt der Therapeut mit den Fingerkuppen in einem bestimmten Rhythmus auf bestimmte Punkte des Periosts. Die Behandlung eines jeden Punktes kann je nach dem ein bis zwei Minuten in Anspruch nehmen. Die Wahl der Punkte richtet sich immer nach den Beschwerden des Patienten, die behandelt werden sollen. Dies können beispielsweise Schmerzen im Lenden- oder Nackenbereich sein. Grundsätzlich kann dieses Verfahren bei vielen Krankheiten eingesetzt werden, die mit Schmerzzuständen verbunden sind wie auch Kopfschmerzen Arthrose, Rückenleiden oder Schulterbeschwerden. Durch die Fernwirkungen der Periostmassage auf die Organe können auch Krankheiten wie beispielsweise Blasenstörungen oder Verdauungsbeschwerden behandelt werden. Allerdings darf die Periostmassage nicht bei allen Krankheiten angewendet werden. Nicht anwendbar ist diese Massagetechnik beispielsweise bei akuten Entzündungen, Tumoren oder Verletzungen im Massagegebiet.

Die Fernwirkung auf die inneren Organe kommt genau wie in der Reflexzonenmassage nach E. Dicke zustande. Die Nervenenden, die dem Periost enden, haben einen gleichen Ursprung wie innere Organe im Rückenmark. Diese Ursprünge werden in „Segmente“ aufgeteilt. Zu einem solchen Segment gehören neben den entsprechenden Abschnitten des Periosts auch immer die inneren Organe die von demselben Nervenstrang versorgt werden. Diese Organe sollen durch eine Massage des Periosts positiv beeinflusst werden. Die Periostmassage sollte niemals selbst ausgeführt, sondern immer von einem erfahrenen Therapeuten ausgeübt werden, da sie einer fundierten Ausbildung und Kenntnissen bedarf.

Bitte wenden Sie sich an den Therapeuten Ihres Vertrauens. In Hamburg gibt es leider nicht viele Institute, die Ihnen diese Art der Therapie anbieten.

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

(Manuelle) Lymphdrainage

Die Manuelle Lymphdrainage entwickelte sich in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts und wird seit den 60er Jahren von Masseuren & med. Bademeistern mit entsprechender Zusatzqualifikation auf Verordnung eines Arztes in Deutschland durchgeführt. Ziel der Behandlung soll es sein, die reduzierte Pumpfunktion des Lymph-Gefäßsystems zu unterstützen und zu beschleunigen.

In erster Linie dient die manuelle Lymphdrainage der Entstauung von Ödemen. Hierbei handelt es sich zumeist um Schwellungen an Armen oder Beinen. Masseure verwenden dabei spezielle Handgriffe, bei denen zum Beispiel durch rhythmische, kreisende und pumpende Bewegungen der Handflächen die angestaute zwischenzelluläre Flüssigkeit in Richtung der zuständigen Lymphknotenstation abtransportiert wird. Durch die Atmung und durch zusätzliche Anregung entfernt liegender Lymphknoten kann dabei eine Sogwirkung erzielt werden, die den Abtransport der Gewebsflüssigkeit fördert. Das Gewebe wird entstaut, Schmerzen gelindert und das Gewebe lockerer und weicher.

Die Manuelle Lymphdrainage wird häufig als 2-Phasentherapie angewandt. Die Phase I der Entstauung bedeutet tägliche Lymphdrainagetherapie, Hautpflege in Kombination mit der Kompressionstherapie in der Druckbandagen Einsatz finden. Die Phase II bedeutet Manuelle Lymphdrainage nach Bedarf und Kompression mit einem nach Maß angefertigten Kompressionsstrumpf und Gymnastik zur Unterstützung der körperlichen natürlichen Abflussprozesse. Die Manuelle Lymphdrainage ist somit ein Teil der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie.

Die Manuelle Lymphdrainage darf nur von speziell dafür weitergebildeten Masseuren & med. Bademeistern oder anderer weniger Berufsgruppen durchgeführt werden. – Die Lymphdrainage findet neben dem rein medizinischen Umfeld auch in der Kosmetik regen Einsatz. Im Bereich der Kosmetik und Wellness steht allerdings das reine Wohlbefinden des im Prinzip gesunden Kunden im Vordergrund.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.

Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Colonmassage

Die Kolonmassage ist eine spezielle Form der Reflexzonenmassage. Sie wurde von P. Vogler eingeführt und hat sich seit 1950 klinisch bewährt. Durch eine kreisende und dem Atemrhythmus angepasste Bauchdecken-Massage, wird die Beweglichkeit des Darmtraktes angeregt. Der auf die Bauchdecke ausgeübte, in die Tiefe gehende Druck wird so gesetzt, dass er die natürliche Darmbewegung fördert. Ziel der Behandlung ist es, die Verdauung und Ausscheidung anzuregen sowie eine Anregung des Lymphsystems zu erreichen.

Die Colonmassge ist insbesondere bei Dysfunktionen der Darmtätigkeit, Verstopfung zu empfehlen, wird aber auch als Reflexzonentherapie eingesetzt. Die Colon-Therapie wird in zwei Vartianten unterteilt: Die direkte und die indirekte. Bei der direkten Colonmassage wird der Dickdarm von außen massiert. Die indirekte Massage arbeitet mit der Reflexzonentherapie, um Punkte des Magen-Darm-Trakts zu stimulieren und bietet somit eine natürliche Alternative zu Abführmitteln.

Kontraindikationen sind allgemein angeben:

akute Entzündungen in Bauchraum und kleinem Becken

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa im Schub

Krebserkrankungen im Bauchraum

Schwangerschaft

Divertikulose

Darmverschluss

Indikationen sind in der Literatur allgemein:

chronische Obstipation

Meteorismus

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.

Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Akupunkt-Massage

Die Akupunkt-Massage nach Penzel ist eine Meridiantherapie mit Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Willy Penzel entwickelte auf der Basis der fernöstlichen Meridianlehre ein Behandlungsverfahren, welches in der Wirkung mit der Akupunktur vergleichbar ist.

Mit Hilfe eines Stäbchens werden je nach Befund verschiedene Meridiane (Energiebahnen des Körpers) oder Meridiangruppen stimuliert, um das Energiesystem auszugleichen. Man kombiniert die Akupunkt-Massage je nach Beschwerdebild mit anderen sanften Methoden. Es ist an Caraniosakral-Therapie oder Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Muskelrelaxation nach Jacobsen zu denken.

Besonderes Augenmerk wird auf Narben gelegt. Narben können nämlich den Energiefluss erheblich stören. Deshalb gehört die Narbenentstörung deutlich zur Behandlung eines Klienten.

Das Einsatzgebiet der Akupunkt-Massage ist weit gefächert: Ob Kopfschmerzen oder Migräne, Allergien, Erkrankungen des Verdauungstraktes oder schmerzhafte Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Neuralgien oder der rheumatische Krankheitsbereich. Häufig berichten Patienten, dass quasi als „Nebenergebnis“ der Therapie auch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen verschwinden: Probleme mit dem Kreislauf etwa, oder Schlafstörungen.

Es ist eine interessante Behandlungsform

Shiatsu

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, deren Wurzeln in der chinesischen Heilkunde liegen. Gemäß dieses traditionellen Erfahrungswissen, wird der Mensch von der Energie bestimmt, die in einem Körper entlang der Meridiane fließen kann und fließt.

Ist diese Energiestrom behindert, können Symptome und Krankheiten auftreten. Im Shiatsu wird der Energiefluß gespürt und durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellbogen und Knien angeregt. Ziel der Behandlung ist es, die Energie ungehindert fließen zu lassen. Dabei werden die Selbstheilungskräfte animiert und der Energiefluß des Körpers entstaut und angeregt. Folglich erleben Patienten die Shiatsu-Behandlungen als entspannend und heilsam belebend. Shiatsu wirkt vorbeugend gegen Störungen und Erkrankungen und unterstützt die Gesundheit; außerdem kann diese Therapie zur Begleitung anderer Therapien angewandt werden.

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Hot Stone – Massage

Woher die Hot-Stone-Massage kommt, kann nicht genau geklärt werden. Am wahrscheinlichsten ist, dass sich diese wirksame Therapieform unabhängig voneinander in verschiedenen Kulturkreisen entwickelt hat.

Die heutige Hot-Stone-Massage, die auch unter dem Begriff Warmsteinmassage bekannt ist, nutzt meist flache, ovale Basaltsteine verschiedener Größe. Diese Steine werden im Wasserbad auf rund 60 °C erwärmt und anschließend auf einer Liege verteilt. Der zu Massierende legt sich auf diese so genannten Layout-Steine und wird bereits jetzt die wohltuende Wärmewirkung verspüren.

Die Hot-Stone-Massage umfasst meist den ganzen Körper. Zur Vorbereitung der eigentlichen Massage wird Massageöl eingesetzt, welches aromatherapeutisch wirksame ätherische Öle enthalten kann und entlang von Meridianen auf dem Körper des Patienten verteilt wird. Im Anschluss werden weitere heiße Steine auf den Körper gelegt - auf bestimmte Energiepunkte des Körpers und je nach Befund auch ganz gezielt dort, wo die Ursachen der befundeten körperlichen Probleme vermutet werden.

Die warmen Steine werden nun auf dem Körper bewegt, meist in kleinen, kreisenden Bewegungen. Auch klopfende Bewegungen sind möglich. Welche Massagebewegungen im Einzelnen angewendet werden, hängt von der jeweiligen Zielsetzung der Hot-Stone-Massagetherapie ab. Zum Abschluss werden die Steine einzeln in einer kreisenden Bewegung wieder abgenommen.

Von der klassischen Massage unterscheidet sich die Hot-Stone-Massage durch die Wärmewirkung der erhitzten Steine, die die Muskelentspannung durch die Massagegriffe fördert und verstärkt. Gegenüber anderen Wärmetherapien zeichnet sie sich durch den kleinräumigen Einsatz des Wärmereizes aus. Die nachhaltige körperliche Entspannung kann auch denen helfen, die Stress abbauen wollen, um Nervosität und Schlafstörungen zu lindern.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!