

Skriptum

Wellness Practioner AdK

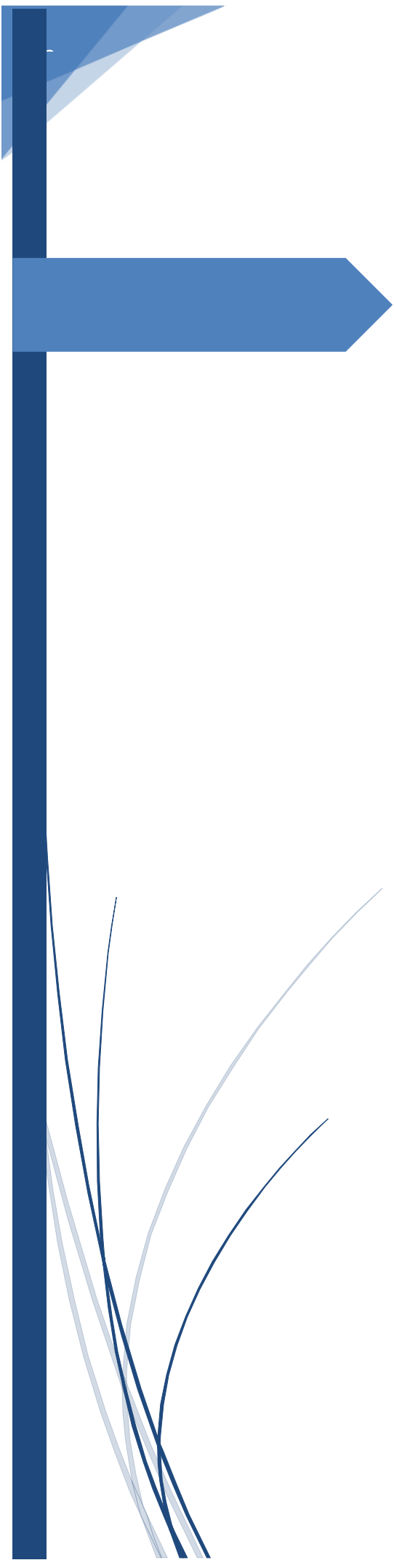
- 
- A close-up photograph of a woman's face and hands. She has her eyes closed and a serene expression. She is holding several smooth, white, oval-shaped stones in her hands, which are positioned in front of her chest. A small green plant with several leaves is placed among the stones. The background is a plain, light color.
- *Aromaölmassage*
 - *Shiatsu Schnupperkurs + Ohrkerzen*
 - *Edelsteinmassage*
 - *Kräuterstempel*
 - *Schröpfkopfmassage*
 - *Hot Stone Massage*
 - *Lava Shell*

INHALT

Aromaölmassage.....	4
Was ist die Aromaölmassage?	4
Was sind ätherische Öle?.....	5
Wie wirken ätherische Öle?	6
Herstellungsverfahren	9
Kontraindikationen	13
EIGENSCHAFTEN DER VERSCHIEDENEN ÖLE.....	15
Mischen von Ölen	23
Schnupperkurs Shiatsu.....	30
Die Meridiane	33
Die Organuhr:	36
Die Akupunkturpunkte	37
Ohrkerzen	43
Kristallmassage.....	51
– Rosenquarz –	51
Behandlungsablauf	52
Behandlungsablauf	55
Massagegriffe:	57
Kräuterstempel	59
Was ist die Kräuterstempelmassage?.....	59
Ursprung und Geschichte	59
Beispielhafter Ablauf	59
Material und Kräuter	60
Wirkung der Kräuterstempelmassage	61
Kontraindikationen	62
Wichtige Tipps	63



Schröpfkopfmassage	65
Wirkung der Schröpfmassage	65
Trockenes Schröpfen	66
Kontraindikationen	67
Ablauf der Schröpfmassage	69
Anwendungsgebiete	71
Schröpfen Nebenwirkungen	71
Hot Stone Massage	74
Was ist die Hot Stone Massage?	74
Ursprung der Hot Stone Massage	74
Wirkung der Hot Stone Massage	75
Kontraindikationen	75
Allgemeine Vorbereitungen	76
Ablauf einer Hot Stone Massage	80
Lava Shell	99
Was sind Lava Shells	99
Wie werden die Lava Shells aktiviert bzw. erwärmt?	99
Unterschied Lava Shell / Hot Stone	100



Aromaölmassage

Akademie der Kosmetik Hamburg



AROMAÖLMASSAGE

WAS IST DIE AROMAÖLMASSAGE?

Das Wort „Aroma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Gewürz“. Inzwischen benutzen wir das Wort eher im Sinne von „Duft“. „Aromaölmassage“ ist also eine „Massage mit Düften“.

Anders als in der Pflanzenheilkunde, die die ganze Pflanze nutzt, geht es in der Aromatherapie nur um ganz bestimmte, hochwirksame Substanzen in der Pflanze, die ätherischen Öle.

Duftende ätherische Öle können unser Leben bereichern, ganz gleich wie wir sie nutzen – ob therapeutisch, als Parfüm oder als Wohlgeruch in den eigenen vier Wänden.

Duftenden Pflanzen werden seit alters her viele Kräfte zugeschrieben. Schon vor Jahrtausenden nutzte man sie für gesundheitliche Zwecke oder religiöse und magische Rituale.

Bereits in vorzeitlichen Kulturen verbrannte man Hölzer und Öle, um Dämonen auszutreiben und mit den Göttern in Kontakt zu treten.

Schon bei frühen Tempelzeremonien wurde ausgiebig Weihrauch verwendet. Auch bei heutigen Kirchenzeremonien hat es noch immer eine große Bedeutung. Weihrauch vertieft die Atmung und führt so zu innerer Ruhe.

Die Aromatherapie entstand vor über 6000 Jahren in den Tempeln Ägyptens.

Die Ägypter verwendeten aromatische Kräuter und Öle auch zur Einbalsamierung ihrer Toten und bewiesen damit große Kenntnis der antiseptischen Eigenschaften.

Die alten Römer richteten zur Gesundheitspflege öffentliche Bäder ein, wo sie Duftmassagen genossen. Und der griechische Arzt Hippokrates stellte schon vor 2000 Jahren fest: „Durch Reiben kann man ein Gelenk festigen, das zu locker ist, und ein Gelenk lockern, das zu starr ist.“

Aus Indien kennen wir Ayurveda – die alte Tradition der Pflanzenheilkunde.

Am Fuße des Himalayas wurde ein Destilliergerät gefunden, mit dem schon 3000 v. Chr. ätherische Öle gewonnen wurden.

Das Wissen um den Nutzen ätherischer Öle ist also sehr alt.

Neben den Ägyptern, Griechen und Indern nutzten auch die Römer, Chinesen und Polynesier seit alters her duftende Pflanzenessenzen.

Der Begriff „Aromatherapie“ geht jedoch auf den französischen Chemiker und Parfümhersteller René-Maurice Gattefossé zurück.



Dieser hatte seine verbrannten Hände mit Lavendelöl behandelt und so die Zerstörung des Gewebes gestoppt. Die therapeutischen Möglichkeiten ätherischer Öle faszinierten Gattefossé derart, dass er sie ausgiebig studierte. Er dokumentierte antiseptische, antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften ätherischer Öle und führte 1937 den Begriff „Aromatherapie“ ein.

WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle sind flüssige Bestandteile duftender Pflanzen. Diese werden als Öl eingestuft, besitzen jedoch eine völlig andere Konsistenz als gewöhnliche Pflanzenöle wie z.B. Sonnenblumen- oder Olivenöl.

Ätherische Öle sind nicht im klassischen Sinne ölig. Sie sind hochgradig flüchtig und hinterlassen im Gegensatz zu klassischen Ölen in der Regel keinen Fettfleck.

Die meisten ätherischen Öle sind klar, einige Öle wie Patschuli, Orange und Zitronengras sind aber auch farbig. Mit Wasser vermischen sie sich schlecht, ätherische Öle lösen sich aber in fettem Öl oder hochprozentigem Alkohol.

Deshalb werden ätherische Öle häufig mit einem Trägeröl verdünnt und auch erst dann auf die Haut aufgetragen. Hierfür dienen z.B. Mandel-, Sesam-, Jojoba-, Oliven- oder Aprikosenkernöl.

Ätherische Öle enthalten das wahre Wesen einer Pflanze, den Kern sozusagen. Sie sind nicht das Gleiche wie Parfümöle oder Duftöle.

In der Pflanze kommen ätherische Öle als winzige Öltröpfchen vor, die in oder auch auf dem Pflanzengewebe sitzen. Häufig sind sie in einem bestimmten Teil der Pflanze besonders konzentriert eingelagert.

Manche Pflanzen produzieren in verschiedenen Pflanzenteilen unterschiedliche Öle.

Aus Orangenbaum lassen sich z.B. drei verschiedene Essenzen herstellen: Orangenschalenöl, Orangenblätteröl (Petitgrain) und Orangenblütenöl (Neroli).

Je nach benötigtem Pflanzenteil und Löslichkeit der ätherischen Öle werden unterschiedliche Methoden zu ihrer Gewinnung angewendet.

Ätherische Öle können grundsätzlich in allen Bestandteilen einer Pflanze vorkommen: Blätter, Rinde, Stängel, Blüten, Wurzel.

Chemische Zusammensetzung und Duft von ätherischen Ölen lassen physische aber auch psychische Anwendung zu.

Die Anwendung erfolgt meist per Duftlampe, mittels Kompressen, Aromabädern, Inhalation oder auch durch direktes Aufbringen der verdünnten Öle auf die Haut.

Durch Einatmen der Öle gelangen die Moleküle über die Lunge in den Blutkreislauf.



WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle wirken auf einer höheren feinstofflichen Ebene auf den Menschen.
Das ist ebenso subtil wie tiefgreifend.

Was immer man mit einer Essenz erreichen will, die Energie des ätherischen Öls wird auch auf den Geist und das Gemüt wirken – unabhängig davon, welche Wirkung das Öl auf den Körper hat.
Ätherische Öle sind Informationsträger. Sie übermitteln bestimmte Schwingungen, ähnlich wie in der Bachblütentherapie oder der Homöopathie, wo diese Schwingungen gezielt eingesetzt werden.
Auch die Aromatherapie nutzt diese Schwingungen der Pflanze.

Wenn wir einmal an einem ätherischen Öl riechen, spüren wir die Wirkung des Öls, wie es Körper, Geist und Seele gleichermaßen berührt.

Die ätherischen Öle überwältigen uns gewissermaßen mit ihren positiven Schwingungen und stimmen uns positiv. Negative Gedanken, depressive Stimmungen und Alltagssorgen verflüchtigen sich. Man kann entspannen und genießt den Augenblick.

Ätherische Öle übermitteln ihre positive Energie auf den Körper, seine Organe und deren Funktionen.
Die Selbstheilungskräfte des Menschen werden gestärkt, er kann Erkrankungen besser bekämpfen.

Ätherische Öle wirken z.B. anregend, beruhigend, krampflösend, ausgleichend, schmerzlindernd, entzündungshemmend usw.

Salbei, Geranie, Lavendel und Ysop z.B. fördern die Vermehrung der Körperzellen, haben also einen zellstimulierenden Effekt.

Ätherische Öle können auch auf die Libido einwirken, indem sie Lebensenergie, Sinnlichkeit und Sexualität anregen.

Die in ätherischen Ölen enthaltenen Pheromone sind nichts anderes als biologische Lockstoffe, enthalten z.B. in Ylang-Ylang, Jasmin oder Rose.

Insbesondere wegen ihrer entspannenden Wirkung auf das Nervensystem ist die Aromatherapie beliebt.
Ätherische Öle bringen Körper, Geist und Seele in einen ausgeglichenen Zustand, in dem sich die Selbstheilungskräfte vollständig entfalten können.

Auf der mentalen Ebene können ätherische Öle einen anregenden oder beruhigenden Einfluss auf die Gehirnfunktion ausüben.
Dadurch werden Logik, Aufmerksamkeit und Intuition positiv beeinflusst.



DÜFTE SIND DEM MENSCHEN NICHT EGAL

Angenehme Düfte sorgen für gute Laune, stimulieren die Sinne und tragen zur Entspannung bei. Während Wissenschaftler erforschen, warum Gerüche Emotionen, Assoziationen und pharmakologische Reaktionen auslösen, behandeln Ärzte Infekte, Wunden, Hauterkrankungen und Magen-/Darminfekte mit ätherischen Ölen.

Einige Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle sind mittlerweile wissenschaftlich belegt. In vielen Bereichen gibt es eine nachweisbare Wirkung. Selbst in Kliniken wird die Aromatherapie im Rahmen der physikalischen Therapie seit Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt.

Dennoch ist die Aromatherapie nur eine Hilfsmethode. Bei Anwendungen wie z.B. Massagen und Bädern profitiert sie auch von der positiven Wirkung der Entspannung und der menschlichen Zuwendung.

Inzwischen finden ätherische Öle vielfache Verwendung, in Duftlampen, in Form von Ganz- oder Teilbädern, als Kompressen und Wickel, zum Inhalieren, als Massageöl oder Medikament. In manchen Geschäften erhöhen ätherische Öle gar die Einkaufslust der Kunden.

Gerüche beeinflussen also unser Leben. Sie wecken Assoziationen und Emotionen, ob anregender Zitrus- oder beruhigender Lavendelduft.

Gerüche haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. In Hotels und Restaurants wird grüner Tee immer häufiger nicht nur serviert, sondern auch in der Luft versprüht.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Düfte positive wie negative Gefühle erzeugen können und somit unmittelbaren Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Stimmung haben.

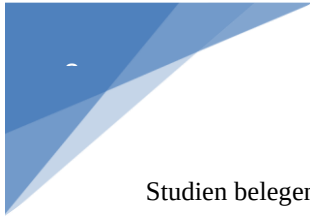
Der Mensch besitzt etwa 400 Geruchsrezeptoren. Besteht ein Duft aus vielen chemischen Komponenten, regt er mehrere Rezeptoren gleichzeitig an.

Die Nase meldet Geruchsinformationen an das Gehirn, genauer an das limbische System, das Stimmungen und Emotionen steuert.

Über komplexe Reaktionskaskaden wird die Duftinformation in elektrische Signale übersetzt, die über einen langen Nervenfortsatz an das Riechhirn weitergeleitet werden.

Die meisten ätherischen Öle enthalten Monoterpene, eine chemische Verbindung, die als Inhaltsstoff in Organismen natürlich vorkommt. Terpene dringen leicht durch Zellmembranen und können bereits nach wenigen Minuten im Blut nachgewiesen werden.

Im Vollbad werden die Terpene sowohl durch die Haut aufgenommen, als auch über Atemwege inhaliert. Sie können aber auch zur Haarpflege, als Kompressen, für Massagen, als Saunaaufguss oder in Duftlampen verwendet werden, z.B. Eucalyptusöl, Pfefferminzöl, Lavendelöl.



Studien belegen, dass Schokoladenduft manche Menschen glücklich macht.

Naturstoffe wie Kakao enthalten hormonähnliche Substanzen, die positive Stimmungen erzeugen können. Wenn der Genuss eines Nahrungsmittels wie Schokolade mich glücklich macht, dann wird auch der Duft dieses Nahrungsmittels in meinem Gehirn mit Glücksgefühl assoziiert. Mit der Zeit reicht allein der Duft von Schokolade aus, um positive Gefühle zu wecken.

Orangenduft wird auch vielfach positiv empfunden, das gilt auch für Vanille. Dieser Duft erdet und vermittelt ein Gefühl von Vertrauen und Heimat.

Letztlich ist jedoch höchst subjektiv und individuell, welche Düfte ein Mensch als angenehm empfindet.

FÜR JEDEN BEREICH DAS RICHTIGE ÖL

Die Heilwirkung eines ätherischen Öls für den Menschen steht in direkten Zusammenhang mit der Funktion des Öls für die Pflanze.

Ätherische Öle sind für die Regulierung des Stoffwechsels in der Pflanze verantwortlich und schützen sie vor Parasiten und Krankheiten. Aber auch bei der Befruchtung der Pflanze spielen sie eine wichtige Rolle.

Die unterschiedlichen Funktionen stehen auch mit der Heilwirkung auf den Menschen im Zusammenhang. So haben z.B. antiseptische Inhaltstoffe eines ätherischen Öls, die die Pflanze vor Schädlingen und Krankheitserregern schützen, auch beim Menschen die gleiche Wirkung: Sie stärken die Abwehrkräfte und töten Keime ab.

Lavendelöl beispielweise hilft dem Lavendel bei der Abwehr von Schädlingen und der Ausscheidung von Giftstoffen, entsprechend wirkt es beim Menschen antimikrobiell und entgiftend.

In die Pflanzenheilkunde werden einzelne Pflanzenteile bestimmten Körperregionen des Menschen zugeordnet. Man ordnet

- die Blüten dem Kopf
- die Blätter und die Sprossen dem Oberkörper
- die Wurzeln dem Unterkörper

zu.

Ätherische Öle aus Fruchtschalen haben eine starke Wirkung auf Kopfbereich und Sinnesorgane. Sie beeinflussen die geistige Ebene des Menschen, verbessern Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmung. Bei depressiven Stimmungen wirken sie aufhellend.



Ätherische Öle aus Blüten der Geranie, Rose und Neroli (Pomeranze) haben einen positiven Einfluss auf die Gefühle: Sie wirken lösend, entspannend und sind harmonisierend. Ihre antidepressive Wirkung und hilft bei einem emotionalen Schocks.

Ätherische Öle aus dem Kraut einer Pflanze wie z.B. Rosmarin helfen bei der Verarbeitung von Prozessen, erhöhen die Durchsetzungskraft und bringen dem Körper Energie und Leistungsvermögen.

Ätherische Öle aus dem Holz oder der Wurzel stärken die körperliche Kraft und steigern die Verbundenheit zur Erde.

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Zur Gewinnung ätherischer Öle werden unterschiedlichen Methoden angewendet:

Wasserdampfdestillation:

Destillation durch Verdampfung ist die gebräuchlichste Methode.

Das Pflanzenmaterial wird im Destilliergerät erwärmt, die flüchtigen Öle entweichen in den Wasserdampf. Dieser Dampf wird abgeleitet, gekühlt und schlägt sich an den Wänden des Kühlrohres als Flüssigkeit nieder. Aus dem Rohr tropfen nur Wasser und Öl, die aufgefangen werden. Da das Aromaöl leichter als das Wasser ist und sich nicht darin löst, schwimmt es oben und kann relativ leicht aufgenommen werden. Das Nebenprodukt ist das Blütenwasser.

Enfleurage:

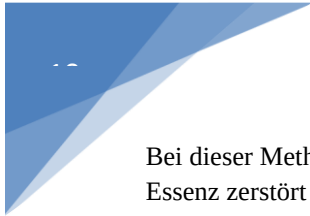
Enfleurage ist eine Methode, um sehr feine und schwer isolierbare Blütenöle zu gewinnen.

Hierbei werden die frisch gepflückten Blüten einzeln nebeneinander auf Butter oder Schweinefett gelegt, das auf eine Glasplatte aufgetragen wurde. Darauf legt man eine zweite mit Fett bestrichene Glasplatte. Auf diese werden frische Blüten ausgelegt und mit der nächsten Platte zugedeckt. Insgesamt werden 5 bis 10 solcher Schichten erstellt.

Die Blüten werden teilweise täglich ausgetauscht, bis das Fett mit dem ätherischen Öl der Blüten gesättigt ist. Mit Hilfe von Alkohol wird das Öl dann aus dem Fett extrahiert. Den Alkohol entfernt man anschließend wieder durch Verdampfen, das ätherische Öl bleibt übrig.

Kaltpressung:

Ätherische Öle aus Fruchtschalen wie Orangen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruit oder Limette werden mittels Kaltpressung gewonnen.



Bei dieser Methode darf keine Hitze zu Hilfe genommen werden. Sonst könnten wichtige Bestandteile der Essenz zerstört werden.

Bei Kaltpressung können auch eventuelle Spritzmittelrückstände in die Essenz gelangen, deshalb ist es ratsam, nur Zitrusöle aus biologischem Anbau zu verwenden.

Gewinnung durch chemische Lösungsmittel:

Die Pflanzenbestandteile werden mit Lösungsmitteln versetzt und erhitzt.

Hat sich das ätherische Öl vollständig gelöst, wird das Lösungsmittel unter Vakuum destilliert.

Wie bei der Enfleurage erhält man zunächst eine salbenartige Masse, Concrete genannt. Durch Abtrennung der Pflanzenwaxe mittels Alkohol bekommt man schließlich das Absolue, den hochkonzentrierten, öligen Duftstoff.

Da es sich bei den Lösungsmitteln um hochgiftige Substanzen wie Hexan und Chlorkohlenwasserstoff handelt, ist diese Methode ist nicht ganz unproblematisch.

Auf diese Weise hergestellte Öle dürfen keinesfalls innerlich eingenommen werden!

WO FINDEN ÄTHERISCHE ÖLE ANWENDUNG?

Aromaölmassage:

Eine Massage mit ätherischen Ölen ist wahrscheinlich angenehmste und sinnlichste Anwendungsmöglichkeit. Bei der Massage gelangen die Wirkstoffe innerhalb kürzester Zeit über die Haut in den Körper, das Lymphsystem und den Blutkreislauf und so zu den Organen.

Die ätherischen Öle wirken über die Energiebahnen, aktivieren Nerven und Meridiane und wirken entspannend, stressreduzierend und schmerzlindernd.

Aber Vorsicht! Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Stoffe. Sie dürfen auf keinen Fall direkt auf die Haut aufgetragen werden! Vor dem Auftragen müssen sie unbedingt mit einem Trägeröl verdünnt werden.

Duftlampe mit ätherischen Ölen:

Duftlampen sind ja inzwischen allgemein bekannt und verbreitet.

In einer Duftlampe wird ätherisches Öl zum Verdunsten gebracht. Dazu füllt man die Schale mit Wasser und gibt einige Tropfen Öl dazu.

Durch die Verdunstung erreicht das ätherische Öl über die Nase unser Gehirn, wo es Einfluss auf unsere Stimmung und Emotionen hat.

Geben sie in die Schale von Duftlampen nur Wasser und reine ätherische Öle, niemals andere Stoffe.

Berücksichtigen sie dabei, dass Aromatisierung der Räume bei empfindlichen Personen Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen kann.



Inhalation mit ätherischen Ölen:

Man kann ätherische Öle auch zur Inhalation verwenden, wie wir es z.B. von Kamillen- oder Pfefferminztee kennen.

Das Inhalieren ätherischer Öle ist ein altes Hausmittel gegen Atemprobleme. Die einfachste Methode ist, einfach 3 bis 4 Tropfen einer Essenz auf ein Tuch zu geben und daran zu riechen.

Man kann auch Wasserdampf zur Inhalation verwenden: Geben sie ein paar Tropfen ätherisches Öl in eine Schüssel mit heißem Wasser und atmen sie die Dämpfe einige Minuten lang ein.

Besonders gut helfen solche Dampfbäder bei Erkältungen oder zur Reinigung unreiner Haut und bei Akne.

Kompressen mit ätherischen Ölen:

Besonders geeignet für solche Kompressen sind entspannende Öle wie Geranie, Neroli, Rose oder Lavendel.

Für Gesichtskompressen gibt man etwa 5 Tropfen ätherisches Öl in das warme Wasser.

Aromatische Bäder mit ätherischen Ölen:

Wenn man ein solches Bad nimmt, werden die Inhaltstoffe der Öle über Nase und Haut in den Körper aufgenommen.

Damit die Öle nicht schon verdunsten, bevor man in der Wanne liegt, ist es wichtig, erst das Wasser in die Wanne laufen zu lassen und danach das ätherische Öl zuzugeben.

Das Badewasser sollte zwischen 36° C und 39° C haben. Es genügen 5 bis 10 Tropfen Essenz. Bei stark durchblutungsfördernden Essenzen wie Zitrusöl sind 2 bis 3 Tropfen ausreichend.

Da ätherische Öle die Haut reizen können und auch schlecht wasserlöslich sind, sollten sie als Badezusatz immer mit einem Trägeröl oder einigen Esslöffeln Sahne, Honig, Molke oder neutraler Seife verdünnt werden.

Bleiben sie 15 bis 20 Minuten in der Wanne liegen.

WORAUF MUSS MAN BEIM KAUF ÄTHERISCHER ÖLE ACHTEN?

Je reiner ein ätherisches Öl ist, desto wirksamer ist es. Da reine ätherische Öle aber sehr teuer sind, ist das Panschen von Ölen ein lukratives Geschäft.

Folgende Angaben sind beim Kauf wichtig:

- Das ätherische Öl sollte aus der Stammpflanze gewonnen werden, also kein Verschnitt sein.

Der Aufdruck g&a bedeutet genuin (absolut unverändert durch Manipulationen jeder Art) und authentisch (tatsächlich nur das Öl einer definierten Pflanze).



Eine Bezeichnung nach DAB (Deutsches Arzneimittelbuch) bedeutet eine Qualitätseinbuße, denn hier können synthetische oder naturidentische Öle untergemischt sein.

- Ein sogenanntes „echtes ätherisches Öl“ besagt eigentlich nichts über die Reinheit oder Qualität des Öls. Steht dagegen „100% reines ätherisches Öl“ auf der Flasche, so muss auch 100% rein sein.
- Ebenso wichtig ist der Pflanzenteil, aus dem das Öl hergestellt wurde.
- Ist das Öl bereits mit Trägerölen verdünnt? (kommt bei sehr teuren Ölen vor)

HALTBARKEIT UND LAGERUNG ÄTHERISCHER ÖLE

- Bewahren sie ätherische Öle in dunklen, fest verschlossenen Glasflaschen auf.
- Schützen sie die Öle vor längerer Hitzeeinwirkung und Licht.
- Ätherische Öle müssen kindersicher aufbewahrt werden!
Gerade Kinder denken, dass etwas, das gut duftet, auch gut schmecken muss.
- Ätherische Öle sind leicht entflammbar. Geben sie die Öle nicht ins Feuer und halten sie sie von offenem Feuer fern.
- Normalerweise sind ätherische Öle 5 bis 10 Jahre haltbar, manche sogar bis zu 20 Jahre.
Gute Holzöle (Patschuli, Vetiver) sowie Öle aus Blüten (Rose) und Gewürzöle (Zimt, Nelke) halten besonders lange.
- Zitrusöle sind gegenüber Licht, Luft und Hitze am empfindlichsten und gehen daher schnell kaputt.
Sie sind nur 12 bis 18 Monate haltbar.
- Nadelholzöle (Fichtennadel, Tannennadel), Wacholder- und Grasöle (Lemongras) haben eine Haltbarkeit von 3 Jahren.
- Eine milchig-trübe Einfärbung zeigt, dass das Öl alt ist.
Verwenden sie solche Essenzen keinesfalls mehr auf der Haut, da sie Reizungen hervorrufen können!
- Je schwerer ein ätherisches Öl ist und je mehr harzige Bestandteile es enthält, desto länger kann man es verwenden.
Bei bestimmten Essenzen wie Sandelholz, Weihrauch und Patschuli gibt es sogar Reifungserscheinungen wie bei gutem Wein: Mit zunehmendem Alter werden sie voller und besser im Geruch.

KONTRAINDIKATIONEN

Ätherische Öle sind hoch konzentrierte und wirksame Substanzen. Der Umgang mit ätherischen Ölen birgt Risiken und sollte deshalb äußerst sorgsam erfolgen.

Bei Allergikern:

Hochallergische Menschen sollten Zitrusöle (Zitrone, Lemongras, Orange...) sowie Basilikum, Bergamotte, Eisenkraut, Fenchel, Kreuzkümmel, Minze, Nelke, Oregano, Rosmarin, Thymian meiden.

Bei Epileptikern:

Inhalation, Raumduft, zu hohe Dosierung mancher Öle im Bad oder bei einer Massage können bei Epileptikern einen Anfall auslösen. Menschen mit entsprechendem Krankheitsbild sollten folgende Öle meiden: Basilikum, Fenchel, Kampfer, Krauseminze, Rosmarin, Salbei, Ysop, Zedernholz, Zypresse

Bei Bluthochdruck:

Manche Essenzen können den Blutdruck erhöhen. Menschen, die unter Blutdruck leiden, sollten diese Öle meiden:

Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop

Bei homöopathischer Behandlung:

Wer aktuell mit homöopathischen Medikamenten behandelt wird, kann ätherische Öle problemlos in Duftlampen verwenden. Auf eine kurmäßige oder hoch dosierte äußerliche Anwendung sollte allerdings verzichtet werden. Insbesondere Kampfer, Kamille, Minze und Thymian können die Wirkung homöopathischer Mittel beeinträchtigen.

Bei starker Sonneneinstrahlung:

Meiden Sie Angelikawurzel, Bergamotte, Cistrose, Eisenkraut, Fenchel, Orange, Zitrone.

Bei empfindlicher Haut:

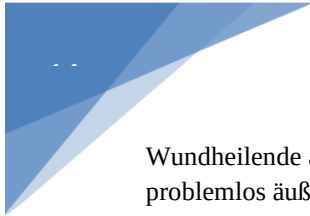
Meiden Sie Basilikum, Cajeput, Eukalyptus, Lemongras, Melisse, Minze, Nelke, Rosmarin, Thymian, Zitrone.

Bei Schwangerschaft:

In der Schwangerschaft sollten folgende ätherische Öle nicht verwendet werden:

Angelikawurzel, Anis, Basilikum, Bay, Bohnenkraut, Cistrose, Estragon, Fenchel, Kampfer, Majoran, Melisse, Minze, Muskat, Muskatellersalbei, Myrrhe, Gewürznelke, Origanum, Petersilie, Rosmarin, Schopflavendel, Thymian, Verbenen (Eisenkraut), Wacholder, Ysop, Zimt, Zedernholz

Nach der Entbindung:



Wundheilende ätherische Öle wie Rose oder milchtreibende Essenzen wie Jasmin können stillende Mütter problemlos äußerlich anwenden.

Ansonsten sollte zwei Stunden vor dem Stillen auf hohe Dosierungen jeglicher Essenzen in Massageölen, Bädern und Inhalationen verzichtet werden.

KOPFNOTE - HERZNOTE - BASISNOTE

Duftnoten:

Der Verflüchtigungsgrad ätherischer Öle wird - wie ein Akkord in der Musik - durch Noten beschrieben. Hohe Noten (sog. Kopfnoten wie Orangenöl) haben die kleinsten und damit flüchtigsten Moleküle. Es folgen die mittleren Noten (sog. Herznoten wie Rosenöl) und schließlich die schwersten und am längsten anhaltenden Aromen (sog. Basisnoten wie Vetiveröl).

Manche Pflanzen besitzen kombinierte Duftnoten, wie Kopf-Herznote (z.B. Bergamotte) oder Herz-Basisnote (z.B. Weihrauch).

Andere enthalten sogar alle drei Komponenten, also Kopf-Herz-Basisnote (z.B. Zitronengras).

Kopfnote:

Die Kopfnote ist eine gute Viertelstunde lang riechbar. Sie entscheidet darüber, ob wir einen Duft mögen oder nicht. Die Kopfnote ist also quasi die Visitenkarte eines Dufts.

Diese Aromen haben einen frischen, luftigen und leichten Charakter.

Typische Kopfnotenöle sind Auszüge aus Blättern, Gräsern und Zitrusfruchtschalen.

Kopfnotenöle:

Basilikum, Grüne Minze, Bergamotte, Citronella, Eucalyptus, Mandarine, Grapefruit, Lavendel, Lavandin, Zitrone, Zitronengras, Orange, Pfefferminze

Herznote:

Das Aroma der Herznote bringt Leben in eine Duftkomposition. Die Herznote kommt erst nach einer Viertelstunde zur Geltung. Man bezeichnet die Herznote als Bouquet. Sie soll der eigentliche Geruch eines Öls sein, der lange anhält. In erster Linie sind es die Blütendüfte, aber auch Kräuter- und Blätteröle bilden das Bouquet.

Herznotenöle:

Anis, Bay, Cajeput, Karottensamen, Kamille, Zimt, Zypresse, Tabak, Dill, Rose, Majoran, Muskatellersalbei, Gewürznelke, Ylang-Ylang, Elemi, Fenchel, Neroli, Muskatnuss, Fichte, Palmarosa, Geranie, Ysop, Jasmin, Rosmarin, Teebaumöl, Thymian, Rosenholz, Wacholder, Fichtennadel, Lindenblüten



Basisnote:

Die Basisnote vorgeht als letzte der Duftbestandteile. Diese Note ist besonders intensiv und Fundament eines Dufts - also herb, spritzig, schwer, erdig, moschusartig.

Dazu zählen die Öle von Harzen, Rinden, Wurzeln und Samen.

Basisnotenöle:

Arznei-Engelwurz, Ingwer, Patschuli, Benzoe, Sandelholz, Vetiveröl, Vanille, Weihrauch, Zedernholzöl

EIGENSCHAFTEN DER VERSCHIEDENEN ÖLE

KOPFNOTENÖLE

BERGAMOTTE:

antidepressiv, antiseptisch, nervenausgleichend, beruhigend, erfrischend, stärkend, fiebersenkend, insektenvertreibend, verdauungsfördernd, wundheilend, stimmungsaufhellend

-> gegen fettige Haut, Erschöpfungszustände (seelisch und körperlich), Konzentrationsstörungen, Ängste, Depression, Trauer

VORSICHT: Verstärkt die Lichtempfindlichkeit der Haut. Nach der Anwendung Sonnenbad meiden.

FICHTENNADEL:

durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, belebend, stoffwechselanregend, leistungssteigernd

-> gegen verspannte Muskulatur, rheumatische Schmerzen, Erkältung, Lustlosigkeit, Erschöpfung, allgemeine Schwächezustände

LEMONGRAS:

anregend, antidepressiv, antiseptisch, insektenabwehrend, nervenstärkend, fiebersenkend, lymphstauwirksam, erfrischend

-> bei Parasitenbefall und Infektionen, Übermüdung, Kopfschmerzen, Lustlosigkeit, hat bei langen Autofahrten oder im Büro einen erfrischenden und stimmungsaufhellenden Effekt, niedrig dosiert hat es hautstraffende Wirkung

ORANGE:

beruhigend bei nervösen Herz-/Kreislaufbeschwerden, erwärmend, erheiternd, harmonisierend

-> bei Nervosität, Stress und Anspannung in jeder Lebenssituation, gegen Angst und Traurigkeit



PFEFFERMINZE:

kühlend, magenstärkend, erfrischend, kopfklärend, schmerzstillend, krampflösend, entzündungshemmend, insektenabwehrend

-> bei Erkältung (befreit die Atemwege), Kopfschmerzen, Muskelkater, geistiger Überanstrengung, zur Stärkung des Gedächtnisses und Steigerung der Konzentration

ROSMARIN:

anregend für Herz und Kreislauf, fördert die Durchblutung, wirkt antiseptisch, krampflösend, entzündungshemmend, nervenstärkend, aktiviert mentale und geistige Tätigkeit, spendet Energie, stimuliert das Gedächtnis

-> bei Erschöpfung, Lethargie, niedrigem Blutdruck, Rheuma, Erkältungskrankheiten, Muskelschmerzen aber auch zur Entschlackung und Straffung der Haut

VORSICHT: Nicht bei Schwangerschaft, Epileptikern und Bluthochdruck

WACHOLDERBEERE:

entzündungshemmend, blutreinigend, kreislaufanregend, harntreibend, durchblutungsfördernd, entschlackend, erwärmend, anregend, stärkend

-> zur Entgiftung und Entschlackung der Haut (für fettige und unreine Haut geeignet), Rekonvaleszenz (Genesung), bei geistig-seelischer und physischer Erschöpfung

VORSICHT: Nicht bei Schwangerschaft, akuter oder chronischer Nierenschwäche

ZITRONE:

aktivierend, erfrischend, belebend, immunkräfte- und nervenstärkend, konzentrationsfördernd, stark antiseptisch, entzündungshemmend, fiebersenkend, verdauungsfördernd

-> bei Abgeschlagenheit, Schwächezuständen, zur Stärkung der Abwehrkräfte, gegen fettige oder unreine Haut, zur Hautstraffung

KOPF-/HERZNOTENÖLE

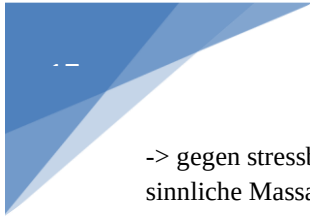
INGWER:

stark erwärmend, appetitanregend, stärkt den Verdauungstrakt, fördert Durchblutung, aphrodisierend, Nerventonikum

-> gegen innere Spannungen, Gefühlskälte, Muskelschmerzen, Rheuma, Erkältungen, Appetitlosigkeit, für sinnliche Massagen (bei Männern zur Stärkung der Libido (Lust))

MUSKATELLERSALBEI:

beruhigend, krampflösend, tiefentspannend, aphrodisierend, wärmend, inspirierend, stabilisiert die Psyche



-> gegen stressbedingte Erkrankungen, Erschöpfungs- und Angstzustände, Spannungskopfschmerzen, für sinnliche Massagen

VORSICHT: Nicht bei Schwangerschaft , nicht vor/während einer Autofahrt , nicht in Verbindung mit Alkohol (Vergiftungsgefahr)

HERZNOTENÖLE

JASMIN:

stark antidepressiv, hautpflegend, beruhigend, aufmunternd, entspannend, wärmt und verwöhnt, gutes Aphrodisiakum

-> lindert Stimmungsschwankungen und fördert Erholung nach der Geburt, gegen Ängste und Mangel an Selbstvertrauen, für sinnliche Massagen

VORSICHT: Nicht bei Schwangerschaft

LAVENDEL:

ausgleichend, beruhigend, belebend, klärend, schmerzlindernd, krampf- und stauungslösend, wundheilend, blutdruckstabilisierend, entzündungshemmend, antiseptisch, insektenabwehrend, hautpflegend

-> bei Erkrankungen, nervösen Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Kopfschmerzen, nach Verbrennungen oder Insektenstichen

MELISSE:

Beruhigungsmittel, stimmungsaufhellend, nervenstärkend, blutdrucksenkend

-> nach traumatischen Erlebnissen, bei Nervosität, Wut, Stress, Trauer, Kummer, Schlafstörung, Kopfschmerzen

VORSICHT: nicht bei Schwangerschaft

ROSENGERANIE:

antiseptisch, stimulierend, stärkend, stimmungsaufhellend, wundheilend, hautpflegend, lymphflussanregend (entwässernd), insektenabwehrend

-> zur Hautpflege (bei Zellulitis), bei nervösen Spannungen und Lustlosigkeit

ROSE:

herz-und nervenstärkend, antidepressiv, krampf-lösend, schmerzlindernd, antiseptisch, wundheilend, hautpflegend, harmonisierend

-> bei nervösen Spannungen, Gefühlskälte, Menstruationsbeschwerden, für sinnlichen Massagen

VORSICHT: nicht im 4. und 5. Schwangerschaftsmonat

YLANG-YLANG:

beruhigend, antidepressiv, stark aphrodisierend, blutdrucksenkend, hautpflegend

-> gegen innere Unruhe, Zorn, Panik, Lustlosigkeit, Impotenz, Mangel an Selbstvertrauen

VORSICHT: Übelkeit und Kopfschmerzen bei zu hoher Dosierung



HERZ-/BASISNOTENÖLE

PATSCHULI :

entzündungshemmend, wundheilend, aktivierend, tonisierend, aphrodisierend, hautpflegend

-> zur Glättung von Narben, gegen wunde Haut, Ängste, depressive Verstimmungen, Lustlosigkeit, zur Begleitung einer Diät (wirkt hautstraffend, zellregenerierend und entwässernd), für sinnliche Massagen

ROSENHOLZ:

beruhigend, nervenstärkend, immunsystemanregend, erotisierend

-> zur Wundheilung und Hautpflege, gegen Abwehrschwäche, stressbedingte Beschwerden und Spannungen (Libidoverlust)

SANDELHOLZ:

ausgleichend, stimmungsaufhellend, erotisierend, hautpflegend, entzündungshemmend, antiseptisch, krampflösend

-> bei Hektik, Angstgefühlen, Stress, Lustlosigkeit, zur Meditation

BASISNOTENÖLE

VETIVER:

starkes Beruhigungsmittel, stabilisiert das Nervensystem und die Psyche, erdend, entspannend, durchblutungsfördernd

-> bei Erschöpfungszuständen, Depression, Schlaflosigkeit, Rheuma und Muskelschmerzen, stärkt die Widerstandskraft bei Stress

WEIHRAUCH:

stimuliert das Immunsystem, stärkt den Willen, unterstützt Körper und Geist bei Stress, wirkt antidepressiv, hebt die Stimmung, ist stabilisierend, entspannend, weich und ausgleichend, soll das Krebsrisiko mindern, fördert die Meditation, ist wärmend, hilft gegen Infekte im Atemsystem

VANILLE:

beruhigt, regt die Konzentration an, hilft gegen schlechte Laune und depressive Stimmungen, löst Blockaden und Verspannungen



BENZOE:

hemmt Entzündungen, löst Schleim, wirkt herzstärkend, antiseptisch, krampflösend, harntreibend

MYRRHE:

antibakteriell, meditationsfördernd, stimmungsaufhellend, hilft gegen Pilze, ist revitalisierend und reinigend.

ANGELIKAWURZEL:

wärmend, kräftigend, anregend, wundheilend, schmerzlindernd, nerven- und verdauungsstärkend, blutreinigend und entschlackend

-> für Rekonvaleszenz nach extremer Belastung, bei Erschöpfung, seelischer und körperlicher Schwäche, gegen Muskelschmerzen und nervöse Verspannungen, Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit, bei Lymphstau und Zellulitis

KLIMA UND ERNTE

Ägypten ist für den Anbau von Geranien bekannt, Türkei und Bulgarien für Rosenöl, Indien für Jasmin, Australien für Teebaumöl und USA für Pfefferminze.

Der Ölertrag hängt neben der Jahreszeit auch von der Tageszeit ab, zu der geerntet wird.

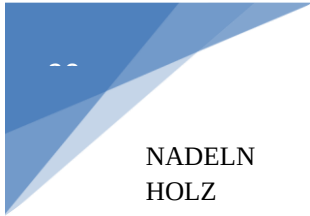
Ylang-Ylang wird am Morgen gepflückt, wenn er am stärksten duftet.

Lavendel hingegen wird in der Mittagssonne geerntet.

Rosen werden gleich vor Ort verarbeitet, damit sich das Öl nicht verflüchtigt, andere Pflanzen wie Wacholder und Patschuli müssen erst getrocknet werden.

Öle werden aus verschiedenen Pflanzenteilen hergestellt:

BLÜTEN	-	Rose, Jasmin, Kamille
KNOSPEN	-	Nelke
ZWEIGE	-	Teebaumöl, Tannen, Kiefergewächse
RISPEN	-	Lavendel
KRAUT	-	Rosmarin, Thymian, Salbei, Melisse, Majoran
BLÄTTER	-	Rosengeranie, Pfefferminze, Patschuli
STÄNGEL	-	Lavendel
WURZELN	-	Vetiver, Ingwer, Iris, Angelikawurzel
SAMEN	-	Schwarzkümmel, Moschus, Fenchel, Karotten,
BEEREN	-	Wacholder
SCHALEN	-	Zitronen, Orange, Bergamotte, Limette
KERNE	-	Muskatnuss
GRÄSER	-	Palmarosa, Lemongras
HARZ	-	Weihrauch, Myrrhe, Benzoe, Siam



NADELN	-	Weißtanne, Riesentanne
HOLZ	-	Zeder, Sandelholz, Rosenholz
ZAPFEN	-	Zypresse
RINDE	-	Zimt
KÖRNER	-	Pfeffer, Moschus
FRÜCHTE	-	Litsea
BOHNEN	-	Tonka, Kakao

**Die Menge des bei der Produktion ätherischer Öle benötigten Pflanzenmaterials ist variabel.
Für 2 kg ätherisches Öl benötigt man beispielsweise:**

7000 kg	Melissenkraut
5000 kg	Rosenblütenblätter
1000 kg	Orangenblüten (Neroliöl)
150 kg	Zimtrinde
120 kg	Lavendelblüten
200 kg	Zitronenschalen
50 kg	Lemongras
50 kg	Eucalyptusblätter
33 kg	getrocknete Patschuliblätter
40 kg	Weihrauchharz

WELCHE ÄTHERISCHEN ÖLE PASSEN ZUSAMMEN?

Angelikaöl	-	Bergamotte, Lemongras, Wacholder, Ysop, Zitrone, Pfefferminze, Muskatellersalbei, Teebaumöl
Anisöl	-	Koriander, Iris, Melisse, Fenchel, Neroliöl
Basilikumöl	-	Ysop, Muskatellersalbei, Patschuli, Rosmarin, Lavendel, Angelikaöl
Benzoeöl	-	Rose, Geranie, Moschus, Irisöl
Bergamottöl	-	Kamille, Eisenkraut, Vetiver, Koriander, Ylang-Ylang, Zeder, Lavendel, Geranie, Zitrone, Rose, Neroliöl
Cajeputöl	-	Wacholder, Ingwer, Pfefferminze, Nelke, Eucalyptus, Lavendelöl
Cistrosenöl	-	Melisse, Rose, Zeder, Zitrone, Jasmin, Ylang-Ylang, Neroliöl



Eisenkrautöl	-	Myrte, Jasmin, Ysop, Zeder, Kamille, Orange, Bergamotte, Tonka, Neroliöl
Eucalyptusöl	-	Melisse, Zitrone, Lavendel, Thymian, Zedern, Cajeput, Pfefferminzöl
Fenchelöl	-	Sandelholz, Koriander, Rose, Irisöl
Geranienöl	-	Jasmin, Lavendel, Kamille, Lemongras, Bergamotte, Melisse, Vetiver, Moschus, Muskatellersalbei, Benzoe, Tonka, Koriander, Neroliöl
Ingweröl	-	Wacholder, Rosmarin, Kreuzkümmel, Iris, Cajeputöl
Irisöl	-	Rose, Anis, Oregano, Koriander, Ylang-Ylang, Thymian, Zitrone, Kreuzkümmel, Benzoe, Tonka, Vanille, Neroliöl
Jasminöl	-	Rose, Orange, Zitrone, Sandelholz, Zeder, Geranienöl, Neroliöl
Kamillenöl	-	Lavendel, Bergamotte, Geranie, Zeder, Rose, Melisse, Eisenkraut, Neroliöl
Korianderöl	-	Iris, Moschus, Jasmin, Bergamotte, Zitrone, Rose, Ylang-Ylang, Geranie, Fenchel, Orange, Sandelholzöl
Kreuzkümmelöl Jasmin,	-	Ylang-Ylang, Iris, Moschus, Patschuli, Rose, Sandelholz, Ingwer, Tonkaöl
Lavendelöl	-	Geranie, Zitrone, Muskatellersalbei, Orange, Pfefferminze, Rose, Bergamotte, Neroliöl
Lemongrasöl	-	Wacholder, Eucalyptus, Lavendel, Geranienöl
Melissenöl	-	Teebaumöl, Cistrose, Zitrone, Lavendel, Myrte, Geranie, Rose, Kamille, Neroliöl
Pfefferminzöl	-	Rosmarin, Lavendel, Eucalyptus, Cajeput, Teebaumöl
Moschusöl	-	Rose, Sandelholz, Zitrone, Geranie, Jasmin, Koriander, Bergamotte, Kreuzkümmel, Tonkaöl
Muskatellersalbeiöl	-	Orange, Bergamotte, Jasmin, Zitrone, Lavendel, Zeder, Geranie, Sandelholz, Zypresse, Rosenöl, Kreuzkümmel, Kamille, Neroliöl
Myrtenöl	-	Zypresse, Melisse, Thymian, Lavendel, Zitrone, Neroliöl



Nelkenöl	-	Koriander, Cajeput, Zitrone, Iris, Ingweröl
Orangenöl	-	Ylang-Ylang, Zypresse, Koriander, Wacholder, Muskatellersalbei, Sandelholz, Neroliöl
Patschuliöl	-	Jasmin, Moschus, Zitrone, Ylang-Ylang, Rose, Tonkaöl
Rosenöl	-	Lavendel, Vetiver, Jasmin, Sandelholz, Muskatellersalbei, Neroliöl
Rosmarinöl	-	Basilikum, Zitrone, Ysop, Bergamotte, Muskatellersalbei, Ingwer, Wacholder, Zeder, Iris, Pfefferminzöl
Sandelholzöl	-	Ylang-Ylang, Jasmin, Benzoe, Zitrone, Vetiver, Rosenöl
Teebaumöl	-	Lavendel, Rose, Pfefferminzöl
Thymianöl	-	Eukalyptus, Iris, Rosmarin, Rose, Zitrone, Melisse, Pfefferminze, Lavendelöl
Tonkaöl	-	Vetiver, Ylang-Ylang, Patschuli, Jasmin, Myrte, Vanille, Iris, Rose, Sandelholz, Geranie, Lavendel, Eisenkraut, Kreuzkümmel, Kamille, Benzoeöl, Neroliöl
Vanilleöl	-	Rose, Bergamotte, Tonkaöl
Vetiveröl	-	Bergamotte, Zitrone, Jasmin, Rosen, Geranie, Sandelholz, Orange, Ylang-Ylang, Eisenkrautöl
Wacholderöl	-	Ingwer, Zypresse, Iris, Lemongras, Orange, Cajeput, Rosmarin, Thymian, Basilikum, Angelika, Zitronenöl
Ylang-Ylang	-	Zitrone, Koriander, Vetiver, Jasmin, Sandelholz, Orange, Tonka, Neroliöl
Ysopöl	-	Muskatellersalbei, Rosmarin, Lavendel, Eisenkrautöl
Zedernöl	-	Bergamotte, Jasmin, Lavendel, Wacholder, Rose, Neroliöl
Zitronenöl	-	Zeder, Lavendel, Wacholder, Fenchel, Thymian, Eukalyptusöl
Zypressenöl	-	Muskatellersalbei, Zitrone, Lavendel, Orange, Bergamotte, Wacholderöl

MISCHEN VON ÖLEN

Bei Ölmischungen unterscheidet man normale Lösungen und schwache Lösungen.

Aromatherapeuten geben das gemäß dem Anteil ätherischen Öls im Trägeröl in Prozentgehalt an. Das lässt sich leichter ausrechnen.

Bei einer normalen Lösung von 2,5% nehmen sie halb so viel Tropfen ätherisches Öl wie Milliliter des Trägeröls.

ml TRÄGERÖL : 2	=		TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
20 ml TRÄGERÖL : 2	=	10	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
50 ml TRÄGERÖL : 2	=	25	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
100 ml TRÄGERÖL : 2	=	50	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL

Bei einer schwachen Lösung für empfindliche Haut und die Zeit der Schwangerschaft teilen sie die Milliliter durch 4

ml TRÄGERÖL : 4	=		TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
20 ml TRÄGERÖL : 4	=	5	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
50 ml TRÄGERÖL : 4	=	12,5	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
100 ml TRÄGERÖL : 4	=	25	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL

Bei einer extrem schwachen Lösung für sehr sensible Haut und kleine Kinder nehmen sie 1 Tropfen ätherisches Öl auf 10 Milliliter Trägeröl.

10 ml TRÄGERÖL	=	1	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
20 ml TRÄGERÖL	=	2	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
50 ml TRÄGERÖL	=	5	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
100 ml TRÄGERÖL	=	10	TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL

TRÄGERÖLE:

Die dickflüssigen Trägeröle kann man allein oder zusammen mit Spezialölen zur Verdünnung ätherischer Öle verwenden.

Trägeröle sollten immer aus der ersten Pressung stammen. Besonders gut eignen sich:

VIELZWECKÖLE:

Aprikosenöl:

Wird aus den Kernen gewonnen und ist reich an Mineralien und Vitaminen. Es hat eine leichte Struktur und ist natürlicher Feuchtigkeitsspender, der leicht in die Haut einzieht.

Deshalb ist es besonders geeignet für reife, trockene und auch normale Haut.

Sonnenblumenöl:

Ist fein und für die meisten Mischungen sehr angenehm. Es ist reich an Vitamin E, A und D.

Sonnenblumenöl eignet sich besonders für trockene, gealterte oder geschädigte Haut.

Mandelöl:

Wird aus den Kernen hergestellt, beruhigt die Haut und macht sie zart. Zur Ölherstellung verwendet man süße Mandeln, nicht die bittere Sorte. Mandelöl ist reich an Vitamin A, B und E, aber auch an Enzymen, Mineralsalzen und Spurelementen.

Traubenkernöl:

Ist von seidiger Konsistenz und hinterlässt keinen Fettfilm. Es ist weich und für alle Hauttypen und eine Vielzahl von Massagearten geeignet. Traubenkernöl ist reich an Antioxidantien und wichtigen Nährstoffen und Enzymen, die die Haut schützen.

SPEZIALÖLE:**Sesamöl:**

Wird aus den rohen Samen gepresst, ist leicht nussig und enthält 85 % ungesättigte und 15 % gesättigte Fettsäuren. Sesamöl belebt andere Öle.

Avocadoöl:

Wird aus dem Fruchtfleisch extrahiert und ist reich an Vitamin A und B, Lecithin, Protein und Fettsäuren. Es ist geeignet für Hautkrankheiten wie Neurodermitis und sorgt für eine weiche Haut.

Jojobaöl:

Im engeren Sinne handelt es sich gar nicht um Öl, sondern um flüssiges Wachs. Deswegen wird es auch nicht ranzig wie Öl. Jojobaöl ist reich an Vitamin A, E und F und bietet Schutz gegen UV-Strahlen. Es fettet nicht und macht die Haut besonders weich, geschmeidig und glatt.

Weizenkeimöl:

Ist dickflüssig, reich an Nährstoffen und für manche vielleicht etwas streng im Geruch. Ein Anteil von 10 bis 20 % schützt Trägeröle davor, ranzig zu werden.

Kokosöl:

Ist nicht nur zur Haar- und Hautpflege, sondern auch zur Ernährung geeignet. Für Massagen ist Kokosöl ein perfektes Basisöl.

Rizinusöl:

Ist vielseitig nutzbar, auch zur Pflege von Haaren, Wimpern, Augenbrauen oder zur Behandlung von Warzen und Altersflecken. Rizinusöl regt die Collagenproduktion der Haut an und beugt so der Faltenbildung vor.

Argonöl:

Ist Kosmetik aus der Natur, ein Schönheitsmittel, das unbedenklich verwendet werden kann.

Argonöl lindert die Beschwerden bei gereizter oder juckender Haut. In Verbindung mit ätherischen Ölen kann es eine ausgezeichnete Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen oder Zellulitis sein.

Karottenöl:

Ist reich an Vitamin A und sollte sparsam verwendet werden. Man darf nicht mehr als 10 % hinzufügen, sonst kann das intensive Orange den Hutton verfärben.

Olivenöl:

Sein hoher Gehalt an Vitamin E, Antioxidantien und ungesättigten Fettsäuren verzögert den Alterungsprozess menschlicher Zellen, insbesondere der Hautzellen. Direkt nach einem Sonnenbad aufgetragen soll es die Gefahr von Hautkrebs reduzieren.

Johanniskrautöl (rot mit Hypericin):

Ist besonders für empfindliche Haut geeignet, antiseptisch, wirkt entzündungshemmend und fördert Wundheilung und Durchblutung. Allerdings muss man aufpassen: Rotöl macht die Haut empfindlich gegen UV-Strahlen.

Hagebuttenkernöl:

Ist auch als Wildrosenöl bekannt. Es hat einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und kann den Feuchtigkeitshaushalt der Haut positiv beeinflussen. Hagebuttenkernöl hält die Haut geschmeidig und straff und beugt der Bildung von Falten und Schwangerschaftsstreifen vor.

Macadamianussöl:

Hat eine regenerierende Wirkung und wird deshalb in der Naturkosmetik besonders für trockene und rissige Haut verwendet. Macadamianussöl eignet sich gut als Massageöl, aber auch zur Herstellung von Hautcremes und Salben.

Schwarzkümmelöl:

Schwarzkümmel wurde bereits in der altägyptischen Medizin als vielseitiges Heilmittel und für die Schönheitspflege eingesetzt. Das Öl findet besonders bei Allergien wie Heuschnupfen, aber auch Akne, Neurodermitis und Ekzemen Anwendung.

Senfö:

Hat bei äußerlicher Anwendung eine durchblutungsfördernde Wirkung.

Kamelienöl:

Nährt, glättet, pflegt und schützt die Haut in sanfter und vor allen Dingen natürlicher Weise. Kamelienöl wird besonders bei trockener und empfindlicher Haut empfohlen.



DIE SCHÖNSTEN MASSAGEÖLE

Massage zum Aufwachen:

Aromamassageöl für Menschen mit wenig Antriebskraft

ZUTATEN: 6 Tropfen Rosmarin, 4 Tropfen Wacholder und 7 Tropfen Limette auf 100 ml Trägeröl

Entspannung nach einem langen Tag:

Kann bei Stress, Nervosität, Schlafstörungen, Überaktivität und sogar emotionalen Blockaden verwendet werden. Am besten am Abend oder späten Nachmittag anzuwenden.

ZUTATEN: 4 Tropfen Muskatellersalbei, 4 Tropfen Palmarosa, 3 Tropfen Rosengeranie und 2 Tropfen Ylang-Ylang auf 100 ml kaltgepresstes Pflanzenöl

Für Gesichtsmassagen:

Entspannt, glättet, durchblutet und pflegt die Gesichtshaut. Nach einer gründlichen Reinigung der Gesichtshaut mit sanften, kreisenden Bewegungen einzumassieren.

ZUTATEN: 3 Tropfen Neroli, 3 Tropfen Rosengeranie, 2 Tropfen Ylang-Ylang und 1 Tropfen Rose auf 100 ml Jojobaöl

Ein Liebesgeschenk:

Rezeptur, die die Stimmung hebt, für Gefühle öffnet und das Begehren weckt.

ZUTATEN: 3 Tropfen Jasmin, 3 Tropfen Rose, 6 Tropfen Sandelholz und 2 Tropfen Muskatellersalbei auf 100 ml Trägeröl

Massageöl für Sportler:

Eine Ölmischung zur Massage vor oder nach dem Sport. Fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und beugt einem Muskelkater vor.

ZUTATEN: 7 Tropfen Wacholder, 5 Tropfen Rosmarin, 3 Tropfen Lavendel und 3 Tropfen Pfeffer auf 100 ml Trägeröl

Massage gegen Angstzustände:

Zur Behandlung der Bereiche Herz und Solarplexus, aber auch für Fuß- und Ganzkörpermassagen.

ZUTATEN: 2 Tropfen Rose, 2 Tropfen Melisse und 2 Tropfen Weihrauch auf 3 EL Mandelöl



REZEPTUREN FÜR JEDEN ANLASS

ALS MASSAGEÖL:

Relax (entspannend, blumig, aromatisch)

4 Tropfen Bergamotte + 4 Rosengeranie + 2 Lemongras + 2 Lavendel + 50 ml Öl

1001 Nacht (exotisch, schwer, blumig)

3 Tropfen Patschuli + 3 Sandelholz + 2 Jasmin + 1 Ylang-Ylang + 50 ml Öl

Sandelholz (warm, exotisch, ausgleichend)

4 Tropfen Sandelholz + 4 Orange + 5 Lavendel + 50 ml Öl

Frühjahrskick (belebend, frisch, würzig)

3 Tropfen Wachholder + 3 Rosmarin + 4 Zitrone + 4 Lavendel + 50 ml Öl

Seelentröster (beruhigend, sinnlich, warm)

2 Tropfen Vetiver + 2 Lavendel + 3 Rose + 3 Melisse + 50 ml Öl

FÜR BÄDER:

Balance (warm, blumig, ausgleichend)

4 Tropfen Orangen + 3 Rosenholz + 1 Rose + 50 ml Trägeröl

Aktiv (frisch, kraftvoll, belebend)

3 Tropfen Rosmarin + 3 Lavendel + 2 Lemongras + 2 Zitrone + Basis

Rosentraum (rosig, warm, entspannend)

2 Tropfen Rosenholz + 2 Rosengeranie + 2 Rose + 2 Bergamotte + Basis

Dolce Vita (exotisch, warm, sinnlich)

3 Tropfen Sandelholz + 2 Ylang-Ylang + 1 Jasmin + 3 Orange + Basis

Fitness (aromatisch, frisch, würzig)

4 Tropfen Fichtennadel + 4 Muskatellersalbei + 2 Wachholder + 2 Zitrone + Basis

Als Basis für die Bäder eignen sich Sahne, Milch, Honig, Meersalz oder neutrales Duschgel.

Für ein Vollbad nehme man 3 Esslöffel der genannten Emulgatoren.

FÜR DIE DUFTLAMPE:

Indische Nacht (exotisch, fruchtig, würzig)

3 Tropfen Orange + 2 Sandelholz + 1 Patschuli + 1 Ylang-Ylang



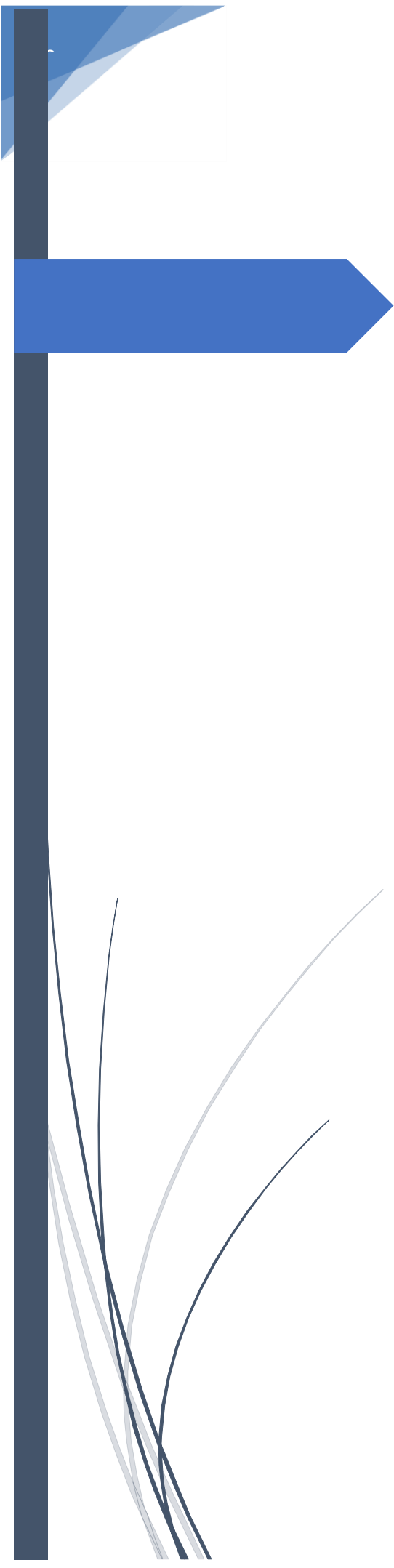
Muntermacher (minzig, frisch, aktivierend)
3 Tropfen Pfefferminze + 3 Zitrone + 3 Rosmarin

Anti Stress (frisch, krautig, belebend)
3 Tropfen Zitrone + 3 Lavendel + 3 Muskatellersalbei

Am Waldrand (nach Wald, frisch, würzig)
3 Tropfen Fichtennadel + 2 Patschuli + 2 Wachholder + 2 Lemongras

Gute Laune (fruchtig, warm, frisch)
3 Tropfen Litsea + 3 Lavendel + 3 Rosengeranie

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!



Schnupperkurs Shiatsu & Ohrkerzen

Akademie der Kosmetik

SHIATSU – HISTORIE

Shiatsu ist eine ganzheitliche japanische Massagetechnik, deren Wurzeln in der chinesischen Tuina-Massage und der japanischen Anma-Massage liegen. Während Akupunktur und die traditionelle chinesische Medizin auf eine über tausendjährige Geschichte zurückblicken können, ist Shiatsu im Vergleich dazu eine relativ junge Behandlungsmethode. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstand Shiatsu. Grund dafür war die über die Zeit entstandene Unzufriedenheit über die abgeflachte und nicht mehr zu Heilzwecken dienende japanische Anma-Massage. Doch dann erinnerte man sich der therapeutischen Wurzeln von Anma, bezog die Erkenntnisse der westlichen Physiologie und Anatomie mit ein und nannte die Kombination daraus Shiatsu.

Shiatsu wurde 1964 schließlich vom japanischen Gesundheitsministerium als eine von Anma unabhängige und eigenständige Behandlungsmethode anerkannt und definiert als „eine Form von manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme irgendwelcher Instrumente. Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt sie innere Fehlfunktionen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Krankheiten.“

Shiatsu, so wie es in Europa viele Jahre später bekannt wurde, ist nicht als eine klar definierte Behandlungsmethode zu verstehen. Es bezeichnet eher als übergreifender Begriff verschiedene Stile und Schwerpunkte, die sich zwar unterscheiden, in ihrem Kern jedoch auf den gleichen Grundlagen und Ansätzen beruhen. Aus Japan und den USA kommend, haben sich in Europa hauptsächlich vier Richtungen des Shiatsu verbreitet und im Laufe der Zeit sogar weiterentwickelt. Es sind die Stile von Tokujiro Namikoshi, Shitsuto Masunaga (Iwai-Shiatsu), Shizuko Yamamoto (Barfuß-Shiatsu) und eine Variante, die von Wataru Ohashi entwickelt wurde.



SHIATSU BEHANDLUNGS-PHILOSOPHIE

Eine Shiatsu-Sitzung wird von beiden Seiten- dem Behandelnden und dem Kunden- bestimmt und gelenkt und kann sich nur in dem Maß entfalten, wie sich darauf eingelassen wird. Je mehr der Behandelnde in sich ruht, konzentriert und aufmerksam zugleich ist, und je natürlicher und respektvoller die Behandlung durchgeführt wird, desto sicherer und angenehmer kann sich der Empfangende fühlen, sich der Behandlung anvertrauen und loslassen.

Es gibt einige Grundprinzipien, unter deren Berücksichtigung eine Shiatsu-Behandlung durchgeführt wird:

Natürlichkeit – im Sinne von Einfühlungsvermögen, Respekt und Achtsamkeit
Behandlung mit zwei Händen, senkrechter Druck

Kontinuität – im Sinne von anhaltendem Kontakt und sanften Übergängen

Anlehnen (nicht drücken), Mitgefühl, positiver Kontakt, ruhiger Atem und
Behandlung aus dem „Hara“.

Hara ist das japanische Wort für <Bauch>. Es bezeichnet das physische und energetische Zentrum des Menschen, aus welchem heraus die Arbeit mit Shiatsu erfolgt. Nur wenn der Behandelnde es versteht, sich im Hara zu sammeln, kann die Shiatsu-Arbeit frei und mühelos werden.

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu Fingerdruck, massiert wird aber nicht nur mit den Fingern, sondern auch mit den Handflächen, Ellbogen, Knien und Füßen – je nach Stil. Shiatsu wird in ruhigen, fließenden Bewegungen auf einer Matte oder einer komfortablen Massageliege ausgeübt.



DIE WIRKUNG VON SHIATSU

Shiatsu dient der Erhaltung der Gesundheit, stärkt das Immunsystem und wird von entsprechenden *Therapeuten/Ärzten/Heilpraktikern* durchaus auch zur Verbesserung von funktionalen und psychosomatischen Beschwerden, wie z.B. Stress und Nervösität, Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Müdigkeit und Energiemangel, Verdauungsproblemen, Menstruationsbeschwerden sowie Atemwegserkrankungen eingesetzt.

Shiatsu stimuliert das vegetative Nervensystem. Durch den sanften, tief wirkenden Druck – einer speziellen, dem Shiatsu eigenen Behandlungsweise – aktiviert diese Körperarbeit die Selbstheilungskräfte, fördert die körperlich-seelische Ausgeglichenheit und regt die Lebensenergie „Qi“ an. Durch die Anregung und Harmonisierung des Energieflusses können sich Blockaden auflösen und Beschwerden auf diese Weise vermindert oder gar beseitigt werden. Die Harmonisierung von Qi führt zu Ausgeglichenheit, Sensibilisierung, innerer Ruhe und Zentriertheit sowie einem verbesserten Körpergefühl.

Die Lebensenergie Qi

Qi ist der Ursprung jeder Bewegung im Körper, begleitet jede Bewegung und gibt Impulse. Das ständige Vorhandensein von Qi zeigt sich in jeder willkürlichen, aber auch gewollten Bewegung, wie z.B. dem Atmen, dem Herzschlag und auch in geistiger Tätigkeit.

Qi schützt den Körper vor schlechten Energien, etwa Bakterien und Viren oder beschützt den Körper, wenn sie doch eingedrungen sind.

Qi ist der Ursprung aller Veränderungen im Körper. Sie ist die Energie, die vereinigt und belebt. Qi bindet Energie, hält den Körper zusammen, die Organe an ihrem Platz und das Blut in seinen Bahnen.

Qi belebt, reguliert die Körpertemperatur und sorgt für die Verteilung des Blutes. Ohne Qi gibt es weder Bewegung, Gedanken, Emotionen noch Leben.



Qi ist während und auch noch nach einer Shiatsu-Behandlung in den behandelten Körperbereichen oder sogar im ganzen Körper zu spüren-

Manchmal als gleichmäßige wellenförmige Bewegung, manchmal wie ein angenehmer Stromstoß, der durch den Körper fährt.

DIE MERIDIANE

Qi ist die alles durchströmende Lebenskraft. Sie zirkuliert im menschlichen Organismus nach gegebenen Gesetzmäßigkeiten innerhalb der sogenannten *Meridiane*, einem Netzwerk von Energiewegen, die sich durch den gesamten Körper ziehen. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sind jedem Organ Energiekanäle zugeordnet, die sowohl direkt unter der Hautoberfläche als auch in der Tiefe verlaufen. Der Einfachheit halber spricht man z.B. vom Herz-, Blasen-, Magen- oder Milz-Meridian um nur einige zu nennen. Doch zu dem an der Oberfläche und in der Tiefe verlaufenden Meridian gehören noch zahlreiche Verästelungen, Nebenverläufe und Querverbindungen. Vergleichbar den Flüssen auf einer Landkarte überziehen die Meridiane den Körper und das darin fließende Qi kann an bestimmten Stellen, nämlich den Akupunkturstellen, besonders einfach beeinflusst und reguliert werden. Ist nun der Energiefluss in den Meridianen blockiert, führt das zu körperlichen und seelischen Störungen. Hier setzt Shiatsu an. Mit Hilfe dieser speziellen Massagetechnik werden die Energiekanäle und die in der Tiefe liegenden zugehörigen Energiestrukturen angeregt und ausgeglichen.

Das Gleichgewicht zwischen den sog. Yin- und Yang- Kräften wird wieder hergestellt.

Die Meridiane

Zwei Mittellinienmeridiane:

Vordermeridian (Konzeptionsgefäß)

Hintermeridian (Lenkergefäß)

Zwölf Hauptmeridiane:

Magen-Meridiane

Milz-Pankreas-Meridiane

Dünndarm-Meridiane

Herz-Meridiane

Blasen-Meridiane

Nieren-Meridiane

Perikard-Meridiane

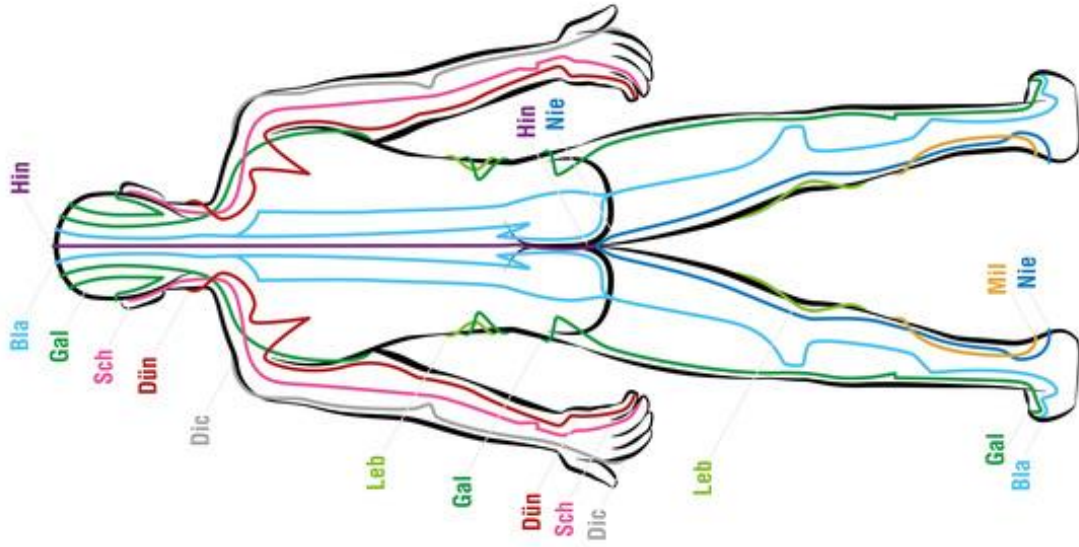
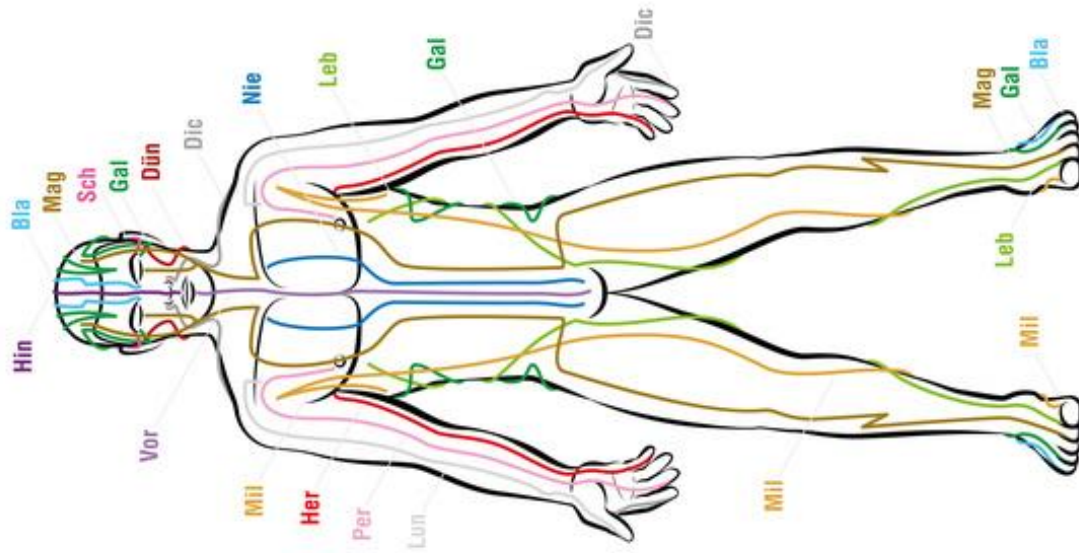
Schilddrüsen-Meridiane

Gallenblasen-Meridiane

Leber-Meridiane

Lungen-Meridiane

Dickdarm-Meridiane





YIN UND YANG

In der Chinesischen Medizin wird – vereinfacht gesagt – Gesundheit als harmonisches Zusammenspiel von Yin und Yang aufgefasst und Krankheit als eine Störung des harmonischen Zusammenwirkens. Dabei wird – bezogen auf den Gesamtorganismus und auch einzelne Körperfunktionen – zur Diagnose der Bestand an Yin und Yang und der jeweilige energetische Austausch beurteilt.

Die Anordnung der Meridiane und die Verwaltung der Lebensenergie sind klar deklariert. Die 12 Hauptmeridiane sind je zur Hälfte in Yin (Speicherorgane) und Yang (Hohlorgane) unterteilt. Hinzu kommen zwei weitere, besondere Gefäße. Sie managen gemeinsam das Gesamtsystem. Der 1. Manager heißt Lenker- oder Gouverneursgefäß und wacht über die sechs Yang – Meridiane. Zudem steht er in einem intensiven, kommunikativen Austausch mit den Chakren. Der 2. Manager ist das Konzeptions- oder Zentralgefäß, dessen Aufgabe es ist, über die sechs Yin- Meridiane zu wachen.

Yin- und Yang- Organe sind paarweise zugeordnet:

Niere – Blase

Leber – Gallenblase

Herz – Dünndarm

Perikard (Herzbeutel) – Dreifacherwärmer (außerordentliches Organ)

Milz – Magen

Lunge – Dickdarm

DER KREISLAUF DER MERIDIANE, DIE „ORGANUHR“

Die Lebenskraft durchflutet in Form einer Welle alle Meridiane. Jeder Meridian und damit auch das zugehörige Organsystem, zeigt deshalb im Zyklus des Tages einen maximalen- und entsprechend einen minimalen energetischen Ladungszustand, was als „Maximalzeit (Hochzeit)“ und entsprechend „Minimalzeit (Minuszeit)“ bezeichnet wird. Dieser Kreislauf der Meridiane wird als sog. „Organuhr“ beschrieben. Jeder Meridian wird für zwei Stunden maximal mit Qi durchflutet und genau 12 Stunden später ist seine Energie am schwächsten.

Der Lungen-Meridian beispielsweise hat seine maximale Zeit zwischen 3 und 5 Uhr morgens und seine schwächste Energieaufladung zwischen 15 und 17 Uhr nachmittags.

DIE ORGANUHR:

Dickdarm	05-07 Uhr/17-19 Uhr
Magen	07-09 Uhr/19-21 Uhr
Milz-Pankreas	09-11 Uhr/21-23 Uhr
Herz	11-13 Uhr/23-01 Uhr
Dünndarm	13-15 Uhr/01-03 Uhr
Blase	15-17 Uhr/03-05 Uhr
Niere	17-19 Uhr/05-07 Uhr
Perikard	19-21 Uhr/07-09 Uhr
Drei-Erwärmer	21-23 Uhr/09-11 Uhr
Gallenblase	23-01 Uhr/11-13 Uhr

Diese zeitlichen Zusammenhänge werden auch als diagnostisches Mittel in der traditionellen östlichen Medizin eingesetzt. Im Falle eines Fülle-Zustands verstärken, verschlechtern sich die Beschwerden in der Maximalzeit.

Andererseits, im Falle eines Leere-Zustands verstärken sich die Beschwerden in der Minimalzeit. Umgekehrt bessern sich Leere-Beschwerden in der Maximalzeit und Fülle-Beschwerden in der Minimalzeit.

DIE AKUPUNKTURPUNKTE

Die Akupunkturpunkte sind spezielle Stellen auf der Körperoberfläche. An ihnen kommt das Qi der inneren Organe und das der Meridiane an die Oberfläche. Durch das System der Meridiane haben die Akupunkturpunkte zu den mit ihnen verbundenen Organen eine enge Beziehung – sie beeinflussen sich wechselseitig. Dies bedeutet, dass Krankheiten von Organen sich als Druckschmerz oder Hautveränderung an bestimmten Stellen auf der Oberfläche des Körpers manifestieren. Gleichzeitig bedeutet es, dass ein Druck auf diese Stellen zu den entsprechenden Organen weitergeleitet wird und einen Heilungsprozess auslösen und/oder unterstützen kann.

Grundsätzlich unterscheidet man bei den Akupunkturpunkten zwischen Lokal- und Fernpunkten. Lokalpunkte liegen im Bereich der Erkrankung oder im angrenzenden Gebiet; Fernpunkte werden fern des erkrankten Bereiches oder Organs lokalisiert. Darüber hinaus benennt die traditionelle Chinesische Medizin verschiedene Punktekategorien, in denen Akupunkturstellen von besonderer Bedeutung zusammengefasst werden. Das sind z.B. die Alarmpunkte oder die Zustimmungspunkte, die sowohl zur Diagnose als auch zur Behandlung von Erkrankungen eines bestimmten Organ (-systems) dienen.



Akupunkturbehandlungen werden ausschliesslich von Heilpraktikern, Ärzten mit entsprechender Ausbildung in TCM und ausgebildeten Chinesischen Ärzten durchgeführt.

(Auszüge/Quelle: Dumonts Grosse Enzyklopädie/Natur-Heilkunde)

Was bedeutet das für uns – wie wird Shiatsu im Wellness - Bereich umgesetzt und angewandt?

Auch in der Wellness-Welt hat Shiatsu inzwischen seinen Einzug gehalten und erfreut sich durch seine entspannende und harmonisierende Wirkung immer mehr an Beliebtheit. Bitte beachten Sie jedoch, dass Sie grundsätzlich nur **gesunde Menschen** behandeln. Eine Wellness-Shiatsu-Massage stellt keine Therapie dar! Wir stellen **keine Diagnosen** und bieten dementsprechend selbstverständlich **keine Heilbehandlungen bzw. „medizinische Massagen“** an. Wir arbeiten **nicht symptomatisch**, sondern nutzen den ganzheitlichen Nutzen der Massage, um die seelische Befindlichkeit zu verbessern, die Energie zu erhöhen, den Organismus zu stärken und die Abwehrkräfte zu mobilisieren.

Es gibt jedoch Einschränkungen, sogenannte **Kontraindikationen**, wann eine Shiatsu Behandlung nicht ausgeführt werden sollte. Um diese abzuklären, ist es erforderlich, eine Anamnese zu erstellen, die u.a. **Allergien, Hypersensibilitäten und Krankheiten** aufzeigen.

Allgemeine Kontraindikationen für alle nicht heilenden Berufe:

Krebs, Osteoporose, Infektionserkrankungen, Knochenbrüche, ansteckende Hautkrankheiten, klinisch manifeste Erkrankungen von Organen, Schwangerschaft, Krampfadern, Erkrankungen der Wirbelsäule (auch Ischias, Hexenschuss)



Shiatsu in Bauchlage auf der Massageliege

1. Den Kunden darauf hinweisen, bewusst auf die Atmung zu achten
2. Rücken großzügig einölen und Hände ablegen, sanft schaukeln
3. Blase 1 und 2 mit Zeige- und Mittelfinger auf der Nasenwurzel und zwischen den Augenbrauen einmal leicht drücken
4. Mit einer Hand 3 x über Kopf, Nacken und Rücken streichen
5. Am Kopfende stehend 3 x kräftig mit dem „Maulgriff“ den Rücken runterstreichen, an den Seiten schaukelnderweise wieder hochkommen
6. Mit dem „Maulgriff“, beginnend rechts und links vom Prominens, mit Druck auf den Daumen, den Rücken im Ein- und Ausatmungstakt Punkt für Punkt bis zum Kreuzbein hinunterrarbeiten (drücken/ loslassen im Wechsel) und seitlich schaukelnderweise wieder hochkommen 3 x
7. 3 Punkte am Nacken (Einbuchtungen) ertasten und mit den Daumen vom Hals Richtung Schlüsselbein vorsichtig drücken und ausstreichen 3 x
8. Schultern im Wechsel runterdrücken
9. Am Kopfende stehend mit dem Eigengewicht Hüften nach unten dehnen 3 x
10. Seitlich stehend, Richtung Kopf schauend, rechts und links das Kreuzbeins kippen, dafür beide Hände übereinander legen
11. Immer noch seitlich stehend und Richtung Kopf schauend, Einbuchtungen am Kreuzbein ertasten und punktwise eindrücken, Po kneten und Höcker unterhalb des Pos mit den Daumen eindrücken
12. Rücken ausstreichen und zudecken
13. Beine behandeln, erst rechts, dann links: Hände nebeneinander, Druck mit den Handflächen geben und verweilen, jeweils 3 x auf Oberschenkel und Waden, Knie auslassen
14. Beine ausstreichen und über die Fußsohlen abgehen 3 x
15. Beine vorsichtig strecken 1x
16. Rechtes Bein vorsichtig anwinkeln (nicht forcieren) und Richtung Po dehnen, verweilen und ganz langsam zurückführen und absetzen 3 x

- 
17. Das Bein wieder anwinkeln, mit beiden Händen am Fußgelenk umfassen, vorsichtig anliften und etwas schaukeln – dabei den Fuß zu einer Seite kippen – wieder absetzen und die Prozedur wiederholen und den Fuß zur anderen Seite kippen 3 x
 18. Unterarm auf die Fußsohle legen, Hacke dabei mit der einen Hand umfassen und das Knöchelgelenk zur Unterstützung mit der anderen Hand umschliessen. Fuß vorsichtig mit dem Unterarm dehnen/runterdrücken 3 x
 19. Fuß ablegen und am Fußende stehend, die Fußsohle mit Druckmassage behandeln, ausstreichen (bis zum kleinen Zeh)

Linkes Bein: gleiche Vorgehensweise

20. Positionswechsel seitlich am Rücken stehend, Arm vorsichtig anwinkeln und auf dem Rücken platzieren - „Flügel“ putzen, rechter Arm – linker Arm (Vorsicht bei Schulterproblemen, vor der Behandlung abklären)
21. Nach vorheriger Absprache (Vorsicht bei Schulterproblemen), am Kopfbende stehend die Arme nach vorne nehmen und langsam strecken

Den Kunden mit leiser Stimme darauf vorbereiten, dass er sich nun umdrehen muss. ***Bitte halten Sie unbedingt das grosse Laken mit gestreckten Armen hoch und klemmen das Handtuch zwischen ihre Oberschenkel und der Massageliege***, damit der Kunde sich nicht entblösst fühlt und vergewissern Sie sich, dass er bequem und gut liegt. Legen Sie ein Handtuch unter den Kopf und positionieren Sie die Rolle unter den Knien.



Shiatsu in Rückenlage

1. Heiße Kompressen in der Länge im Nacken platzieren und vorsichtig an den Enden den Nacken anheben/ strecken/dehnen
2. Heiße Kompressen in der Länge auf die Stirn legen und an den Handtuch-Enden leicht ziehen
3. Seitlich am Körper stehend, die zum Fußende zeigende Hand unter dem gegenüberliegenden Delta-Muskel platzieren, mit der anderen Hand das Handgelenk umfassen und den Arm vorsichtig dehnen
4. Die gleiche Prozedur mit dem anderen Arm durchführen
5. Mit den Handflächen Druck auf den Oberschenkeln bis zum Knie ausüben
6. Die gleiche Prozedur mit dem anderen Bein durchführen

Oder: erst rechten Arm und rechtes Bein und dann Seitenwechsel

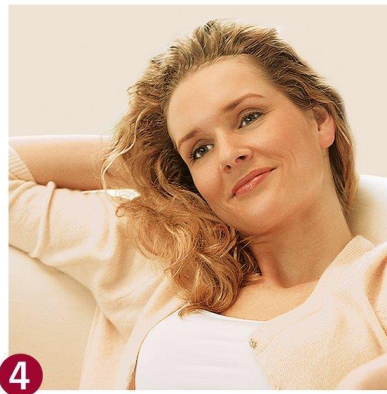
7. Optional: Seitlich auf die Massagebank setzen. Um den Kunden zu lockern, fordert man ihn zu einer gleichmäßigen Atmung auf, hebt ein Bein an und lässt es in die andere Hand fallen. „Bremst“ der Kunde ab, ist er noch nicht gelockert genug und man wiederholt den Vorgang mehrere Male. Nun die Hand vorsichtig in die Leiste legen und den entsprechenden Muskel „informieren“. Beide Beine im angewinkelten Zustand auf Ihrer Schulter positionieren, dabei sollte Ihr Arm zur Erleichterung leicht angewinkelt sein. Mit den Beinen auf der Schulter in beide Richtungen kreisen, dabei mit dem Oberkörper selber gut mitgehen.

8. Ausstreichungen/ Kunde zudecken



Gesichts-Shiatsu (Optional)

1. Heiße Kompresse auf das Dekolleté, mit der Atmung gehen. Druck nach unten (Erde)
2. Hände ruhen auf dem Brustbein
3. Schultern wiegen
4. Optional: Gesicht mit Ihrem Reinigungsprodukt abreinigen und mit einer Kompresse abnehmen, evtl. Wirkstoffkonzentrat auftragen
5. Streichungen bis Ellenbogen, zurück am Unterarm und am Nacken abgehen (Himmel)
6. Halsschwebegriff, gleiten, dann Ohr punktieren, Haarspitzen ausstreichen
7. Den Kopf in die Hände nehmen, Klavier spielen, liegende 8
8. Blasen-Meridian mit beiden Daumen auf der Stirn über den Kopf Richtung Nacken
9. Lenker mit Daumen übereinander auf der Stirn über den Kopf Richtung Nacken
10. ganze Stirn und Kopf mit Daumendruck
11. Meridian-Punkte im Gesicht, Druckpunkte siehe Abbildung.



OHRKERZEN

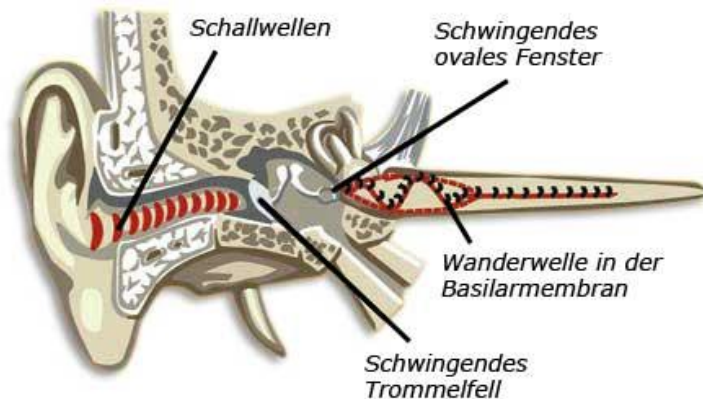
OHRKERZEN – HISTORIE

Die Magie des Feuers hat die Menschheit schon immer fasziniert. Seit Beherrschung dieses Elements stand Licht und Wärme zur Verfügung. Auch der Ohrkerze wird diese Faszination entgegengebracht. Sie ist seit alters her als Naturmittel in verschiedenen Kulturen bekannt. Geschichtliche Wurzeln finden wir bei den Steppenvölkern Sibiriens, im asiatischen Raum und bei den Indianern Nord- und Südamerikas.

Durch die „Hopis“, dem ältesten Pueblo- Stamm mit großer Heilkenntnis und hoher Spiritualität, gelangte dieses Wissen nach Europa. Immer mehr Menschen in unserem Kulturkreis lernen die wohltuende Wirkung dieses uralten Zeremoniells kennen und schätzen.

WIRKUNG DER OHRKERZEN

Die Ohrkerzen wirken rein physikalisch. Ein leichter Unterdruck (Kamineffekt) und die durch die Bewegung der Flamme hervorgerufenen Vibrationswellen der Luft in der Ohrkerze wirken wie eine sanfte Trommelfellmassage.



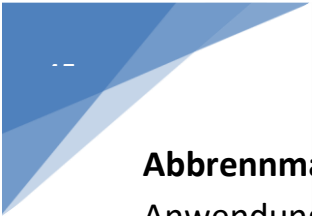
Dies führt zu einem intensiven Gefühl angenehmer Wärme und wird als „befreiend“ und erleichterndes Gefühl im Ohr-Kopfbereich empfunden. Außerdem kann es zu einer freieren Nasenatmung und einem verbesserten Geruchsempfinden kommen. Zudem stellt sich durch die gesamte Zeremonie eine wunderbare Entspannung ein.

AUFBAU DER OHRKERZE

Die **BIOSUN Ohrkerze** besteht aus einem gerollten ungebleichten Baumwollstoff, der mit naturreinen Bienenwachsen, hochwertigen Honigextrakten und edlen Aroma-Essenzen bestrichen wird.



Am unteren Ende der etwa 22 cm langen Ohrkerze befinden sich das BIOSUN Logo und eine farbige Markierung. Das beschriftete Ende zeigt an, mit welchem Ende die Ohrkerze auf den Gehörgang gesetzt wird, die farbige



Abbrennmarkierung gibt einen Anhaltspunkt zur Beendigung der Ohrkerzen-Anwendung.

Innerhalb der Ohrkerze befindet sich der **patentierte Sicherheitsfilter**, der verhindert, dass Verbrennungsrückstände, so genanntes Kondensat und eventuell nicht verbranntes Wachs in den Gehörgang gelangen.

ANLEITUNG

Bitte nur mit qualitativ hochwertigen Ohrkerzen arbeiten, die mit einem Filter ausgestattet sind!

Die Brenndauer je Ohrkerze beträgt 10-12 Minuten. Sie werden durch Entzünden mit Feuer in Betrieb genommen. Es besteht **Verbrennungsgefahr!** Bitte die Ohrkerzen **für Kinder unzulänglich** aufbewahren! Aus Sicherheitsgründen sind Ohrkerzen nicht zur Selbstanwendung empfohlen. Die Anwendung sollte immer von einer zweiten Person durchgeführt werden.

Grundsätzlich erfolgt die Anwendung auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Wenn der Kunde an akuten oder chronischen Krankheiten leidet und sich generell unsicher fühlt, ob bei ihm eine Ohrkerzen-Anwendung möglich ist, dann sollte er vorher einen Therapeuten/in seines Vertrauens konsultieren.

KONTRAINDIKATIONEN:

perforiertes Trommelfell

implantierte Paukenröhrchen

Alle Ohrentzündungen oder Hauterkrankungen im Ohrbereich und im Gehörgang.

Allergien:



Äußerst selten wird von allergischen Reaktionen auf Inhaltsstoffe berichtet. Diese können sich in spontanem Juckreiz äußern.

VORBEREITUNG

Schaffen Sie vor der Anwendung eine entspannte Atmosphäre. Dabei wirkt der Einsatz von Entspannungsmusik und Aroma-Essenzen äußerst positiv. Bei geschlossenen Augen erfährt der Kunde das Ohrkerzen-Erlebnis um ein Vielfaches intensiver. Der Raum darf nicht zugig sein. Die Flamme muss immer ruhig brennen. Stellen Sie in Reichweite ein Glas Wasser zum Ablöschen des Ohrenkerzenrestes bereit. Halten Sie den Kunden mit einer Decke warm. Er

liegt am besten in einer bequemen Seitenlage. Der Kopf sollte mit einem Kissen unterstützt werden. Der Gehörgang zeigt fast senkrecht nach oben. Während des Abbrennens können bei Zugluft im Raum kleine, kalte Ascheteilchen abfliegen. Um Haare und Kleidung zu schützen, sollten Sie zur Vorsicht den umliegenden Bereich mit einem Tuch abdecken. Die Ohrkerze vorsichtig senkrecht auf den äußeren Gehörgang aufsetzen - mit leicht drehender Bewegung und sanftem Druck, bis sie seitlich abdichtend aufsitzt. Um die Ohrkerze an ihrem Platz zu halten, legen Sie ein Handtuch möglichst flach um die Ohrkerze herum- Augen dabei auch mit abdecken. Vergewissern Sie sich, dass sich die Ohrkerze für den Kunden gut anfühlt. Die Ohrkerze ist richtig positioniert, wenn seitlich kein Rauch austritt und das angenehme Knistern und Rauschen der Flamme zu hören ist.

ANZÜNDEN

Ist die Vorbereitung abgeschlossen, nehmen Sie als Behandler eine bequeme Sitzhaltung ein. Die Ohrkerze immer leicht mit 2 Fingern fixieren und während der gesamten Behandlung zu keiner Zeit aus den Augen lassen. Bitte achten Sie auch darauf, dass sich keine Haare in der Nähe der Flamme befinden. Erst dann zünden Sie die Ohrkerze am unbeschrifteten Ende an.

ABBRENNEN

Die Kerze erlischt nie von selbst! Spätestens wenn die Ohrkerze bis 1 cm oberhalb der umlaufenden Sicherheitsmarkierung abgebrannt ist, muss der Rest vorsichtig abgenommen und im bereitgestellten Wasserglas gelöscht werden.



Beide Ohren behandeln

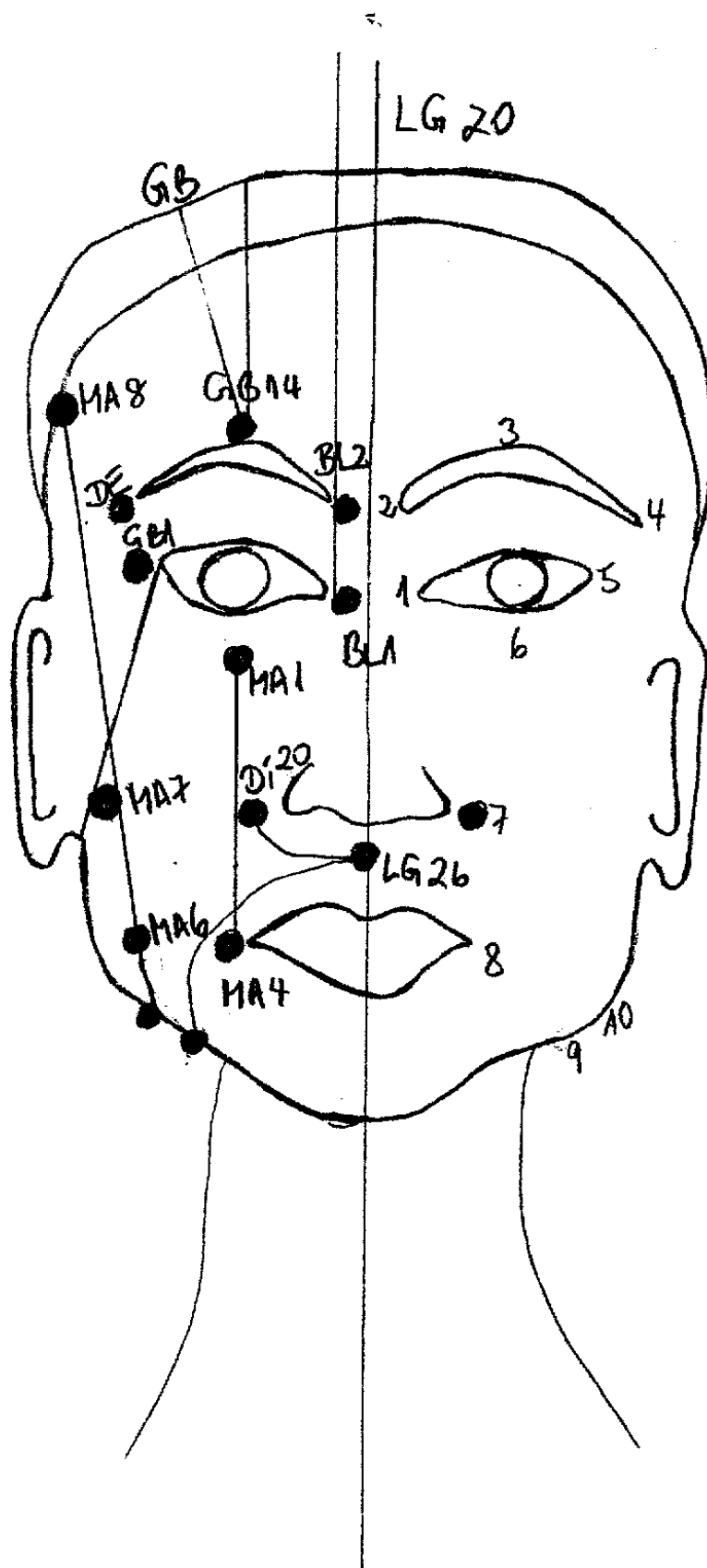
Sie sollten grundsätzlich immer beide Ohren nacheinander mit je einer Ohrkerze behandeln.

Entfernen Sie eventuelle Kondensatrückstände, die an den kleinen Ohrhärchen anhaften können, vorsichtig mit einem Kleenex.

Eine anschließende Nachruhe von 15-30 Minuten wird empfohlen.

LAGERUNG

Bitte lagern Sie die Ohrkerzen immer trocken und kühl.





Eigene Notizen:



Kristallmassage

Akademie der Kosmetik Hamburg



Summerrain – Lebensfreude

Mit dem sinnlichen, betörenden Duft der edlen Rose und dem Stein der Lebensfreude – dem Rosenquarz, entführen Sie Ihren Kunden in das Reich der Sinne.

Zubehör:

- 2 Rosenquarzsteine
- Summerrain Body-Öl-Massagespray
- 2 Summerrain Body-Pralinen

Einer Behandlung mit dem Heilstein **Rosenquarz** werden die folgenden Wirkungen zugesprochen:

- Aktivierung von Lust und Lebensfreude
- Öffnen für Emotionen
- Heiterkeit und Sinnlichkeit

Eine Kristallmassage mit dem Kraft spendenden Rosenquarz in Verbindung mit dem kostbaren Summerrain Body-Oil-Massagespray erfüllt Ihren Kunden mit neuer Lebensfreude. Alle traurigen Gedanken, alles Belastende kann



abgeworfen werden. Für neue Kraft, Energie und Heiterkeit ist er danach aufnahmebereit. Genießen Sie mit Ihrem Kunden diese positiven Energien.

BEHANDLUNGSABLAUF

- Sprühen Sie eine kleine Menge Summerrain Massageöl auf den Körper auf.
- Nun führen Sie Ihre Kristallmassage mit 2 erwärmten Rosenquarzsteinen durch.
- Erfrischen Sie nach der Massage den Kunden mit einer warmen, feuchten Kompresse.
- Verwenden Sie nun 2 Summerrain Body-Pralinen zur stabilisierenden Anschlussmassage. Streichelzarte, duftende Haut und ein entspanntes Wohlfühl werden Ihren Kunden noch über eine lange Zeit begleiten.

Rosenquarz

Seit der Antike wird der Rosenquarz als Stein der Liebe verehrt. Der Sage nach soll Eros (der Gott der Liebe), den Rosenquarz zu den Menschen gebracht haben. Durch ihn sollten sie die Macht wahrer und inniger Liebe erfahren. Der Stein gilt seit einigen Jahrhunderten als Fruchtbarkeitsstein. In der Naturmedizin wurde er vor allem bei Frauenleiden, zur Linderung von Schmerzen und Herzbeschwerden eingesetzt.

Heilende Wirkung auf den Körper

Der Rosenquarz ist hervorragend dazu geeignet schädliche Einflüsse vom Körper fernzuhalten. Ein Rosenquarz am Computer oder neben dem Bett,



kann z. B. Kopfschmerzen verhindern. Der Stein wirkt auf das Herz und auf den Kreislauf. Er versorgt das Blut mit Sauerstoff und kräftigt den Herzmuskel.

Ein Glas Steinwasser morgens auf nüchternen Magen getrunken, unterstützt diese Wirkung. Die bessere Durchblutung, kommt den weiblichen Geschlechtsorganen zugute. Krämpfe während der Periode werden gemindert und die Fruchtbarkeit erhöht.

Heilende Wirkung auf den Geist

Der rosafarbene Rosenquarz sieht harmlos und sanft aus. Doch er beschert seinem Besitzer Bestimmtheit und Durchsetzungsvermögen in Situationen, die er mit bloßer Kraftanstrengung nicht meistern könnte. Man sollte den Rosenquarz nicht unterschätzen. Er fördert die Sensibilität sich selbst und den Mitmenschen gegenüber. Er regt dazu an, für angenehme Umgebung zu sorgen. Er macht empfindsam für die Wünsche und Sorgen Anderer.

Steinpfllege

Der Rosenquarz sollte unter fließendem Wasser oder in einer Schale mit Hämatitsteinen entladen werden.

Das Aufladen erfolgt durch Salzkristalle oder Amethyststeinen.

Wild Lemon – Anti Stress



Mit dem Duft und der südländischen Frische wilder Limonen kann man alles Belastende hinter sich lassen und taucht ab in einen erholsamen Kurzurlaub.

Zubehör:

- 2 Calcitsteine
- 1 Wild Lemon Body-Oil-Massagespray
- 2 Wild Lemon Body-Pralinen

Einer Behandlung mit dem Heilstein **Calcit** werden die folgenden Wirkungen zugesprochen:

- Ruhe
- Ausgeglichenheit
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Stabilität



Daher sollte er immer zur Anwendung kommen, wenn man durch Stress und Überbelastung an seine Grenzen stößt.

Eine Kristall-Massage mit dem kraftvollen Calcit in Kombination mit dem wertvollen, harmonisierenden Körperöl, schenkt dem Kunden Harmonie, Entspannung und Ausgeglichenheit. Gleichzeitig beruhigt er Geist und Seele.

BEHANDLUNGSABLAUF

- Sprühen Sie eine kleine Menge Wild Lemon Massageöl auf den Körper auf.
- Nun führen Sie Ihre Kristallmassage mit 2 erwärmten Calcit-Steinen im Liegen durch.
- Danach erfrischen Sie nach der Massage den Kunden mit einer warmen, feuchten Kompresse.
- Verwenden Sie nun 2 Wild Lemon Body-Pralinen zur stabilisierenden Anschlussmassage. Nicht nur die Pralinen, sondern auch Ihr Kunde wird Ihnen unten den Händen schmelzen.

Calcit

...gilt seit Jahrtausenden in der Volksheilkunde als Zusatz für Salben und Pasten gegen Hautausschläge, Geschwüre und Warzen. Die Indianer glaubten, dass der hellrote Orangencalcit Sonnenkraft speicherte, um die Menschen vor bösen Geistern zu schützen.

Der blaue Calcit war für sie ein Geschenk des blauen Himmels, das an heißen Tagen auf die Erde fiel und den Menschen Kühlung brachte.



Heilende Wirkung auf den Körper

Calcit ist der Heilstein mit dem größten Kalziumanteil. Kalzium ist einer der wichtigsten Bausteine für unsere Knochen und Gelenke. Kalzium festigt die Knochen und die Wirbelsäule. Die regelmäßige Einnahme von Calcitwasser intensiviert diese Wirkung. Calcitwasser hat einen positiven Einfluss auf Nägel, Haare und Zähne. Der grüne Calcit normalisiert niedrigen Blutdruck und Herzrhythmusstörungen und stärkt das Herz.

Heilende Wirkung auf den Geist

Auf den Seelenzustand wirkt der Calcit ebenfalls stabilisierend. Er verhilft zu mehr Standhaftigkeit und stärkt das Selbstvertrauen. Calcit beschleunigt Entwicklungen. Trägen und unentschlossenen Menschen gibt er Antrieb, so dass sie in der Lage sind, lang gehegte Ideen zu verwirklichen. Calcit wirkt positiv auf das Entscheidungsvermögen und auf das Gedächtnis. Sorgt für Ruhe und Ausgeglichenheit.

Steinpflege

Entladen wird der Calcit nach der Behandlung unter fließendem Wasser oder in einer Gruppe von Hämatitsteinen.

Aufgeladen wird er in einer Gruppe von Bergkristallen.



Kristallmassage

MASSAGEGRIFFE:

Wichtig: Massage immer herzfern anfangen!

Niemals auf Knochen und Wirbelsäule massieren!

1. Bein

1. Griff: Die Fußsohle mit den Kristallsteinen leicht umkreisen.
2. Griff: Großer Ausstreichgriff entlang des Beins zum Herzen hin.
3. Griff: Kleine kreisende Bewegungen entlang des Beins.
4. Griff: Große kreisende Bewegungen entlang des Beins.
5. Griff: Zum Schluss das Bein mit Druck abpumpen (zum Herzen hin).

2. Rücken

1. Griff: Mit den Kristallen großer Ausstreichgriff entlang (nicht auf!) der Wirbelsäule.
2. Griff: Taille in kreisenden Bewegungen auskneten.
3. Griff: Schulterblatt umkreisen (nicht auf dem Schlüsselbein massieren!).
4. Griff: Nacken kneten.
5. Griff: Zum Schluss großen Ausstreichgriff zum Nacken hin auslaufen lassen.

3. Arm

1. Griff: Den Handrücken mit den Kristallsteinen leicht umkreisen.
2. Griff: Großer Ausstreichgriff entlang des Arms zum Herzen hin.
3. Griff: Kleine kreisende Bewegungen entlang des Arms.
4. Griff: Große kreisende Bewegungen entlang des Arms.
5. Griff: Zum Schluss den Arm mit Druck abpumpen (zum Herzen hin).

4. Bauch

1. Griff: Kreisende Bewegungen entlang des Bauchs im Uhrzeigersinn.
2. Griff: Mit leichtem Druck wellenförmige Bewegungen im Uhrzeigersinn.
3. Griff: Ausstreichen der Taille zur Mitte hin (auf beiden Seiten).
4. Griff: Zum Schluss großer Ausstreichgriff.



Kräuterstempel

Akademie der Kosmetik Hamburg

KRÄUTERSTEMPEL

WAS IST DIE KRÄUTERSTEMPELMASSAGE?

Bei der Kräuterstempelmassage handelt es sich um eine fernöstliche Massagetechnik, die sich aus verschiedenen Elementen zusammensetzt und diese zu einem ganzheitlichen Massageerlebnis vereint. Kräftige Massagegriffe wirken auf das Gewebe ein und sorgen für eine nachhaltige Lockerung von Verspannungen. Kräuterstempel entfalten ihre Wirkung durch Wärme, ätherische Öle und wohlriechende Kräuter, deren Extrakte durch den direkten Hautkontakt tief in das Gewebe eindringen können. Verschiedenste Anwendungsgebiete zeichnen die Kräuterstempelmassage aus. Durch die Behandlung sind Sie entspannt und Ihr ganzer Körper fühlt sich positiv an.

URSPRUNG UND GESCHICHTE

Ihren Ursprung hat die Kräuterstempelmassage (Pantai Luar) in Asien, wo sie bereits vor über 2.000 Jahren eingesetzt wurde. Vor allem in den Herrscherhäusern kam sie weniger als Wellness-Anwendung als vielmehr in Gestalt einer umfassenden Heilmethode zur Anwendung. Demzufolge entwickelte sich diese Behandlung zu einem wichtigen Bestandteil des indischen Medizinsystems, das uns heute noch als Ayurveda bekannt ist. Belegt wird die Verwendung der ölgetränkten Kräuterstempel in den alten Schriften des Sanskrit, wo sie als Pinda Sweda bezeichnet werden. In einer abgewandelten Form etablierten sich die Kräuterstempel auch im Bereich der als Nuad bekannten traditionellen Thai-Massage.

BEISPIELHAFTER ABLAUF

Da die Kräuterstempelmassage wie viele andere fernöstliche Massagetechniken auch auf den Einklang zwischen Körper und Seele setzt, ist eine längere Vorbereitung notwendig. Je nachdem ob Sie als Teil- oder Ganzkörpermassage ausgeführt wird, nimmt die Behandlung 60-90 Minuten in Anspruch.

Vor der Massage werden die Kräuterstempel in Wasserbad oder einem Ölbad erhitzt. So werden die Inhaltsstoffe der Kräuterstempel herausgelöst und aktiviert. Auch während der Behandlung werden die Kräuterstempel immer wieder neu erwärmt. Schon vor der Therapie wird der Körper mit Öl eingerieben. Die Kräuterstempelmassage selbst erfolgt dann mit den



Händen und dem pflegenden Kräuterstempel. Durch die Wärme öffnen sich Ihre Poren und Ihre Haut nimmt die Wirkstoffe auf. Gleichzeitig atmen Sie die Kräuterdämpfe ein – die Kräuterstempelmassage wirkt innen und außen!

Für die Kräuterstempelmassage sollten Sie sich etwas Zeit nehmen. Da die Kräuterstempel erwärmt werden und Sie wechseln zwischen Händen und Stempeln, nimmt die Kräuterstempelmassage etwas mehr Zeit in Anspruch als eine herkömmliche Massage. Eine wohltuende Ganzkörpermassage mit den Kräuterstempeln kann schon eine Stunde dauern. Traditionell beginnt die Massage bei den Beinen und wandern bis zum Kopf. Die Massage mit den Kräuterstempeln endet mit dem Kopf und Gesicht.

Für die Massage drücken Sie sanft mit dem Stempel am Körper entlang, als würden Sie langsam Stempel auf Briefe setzen wollen.

1. Die Vorbereitungsphase dient besonders dazu, den Massierten mit Hilfe von gedämpftem Licht, angenehmen ätherischen Düften und Entspannungsmusik in einen Zustand der vollständigen Entspannung und geistigen Öffnung zu versetzen. Während dieser Phase werden die Kräuterstempel langsam mit Hilfe von Wasserdampf oder in einem Ölbad auf 70 bis 90 Grad Celsius gebracht.
2. Die Massage selbst beginnt mit typischen Knetungen und Streichungen, die die Muskulatur lockern und die Haut des Massierten durch den Einsatz von warmem Öl auf die heißen Kräuterstempel vorbereiten.
3. Anschließend erfolgt die eigentliche Kräuterstempelmassage, die durch tupfende, drückende und reibende Bewegungen der Kräuterstempel in Richtung des Herzens geprägt ist. Wichtig für den Masseur ist dabei die kontinuierliche Temperaturkontrolle der Stempel vor dem Hautkontakt, sodass es nicht zu unangenehmen Empfindungen kommt
4. Beginnend mit schnellen Tupfungen, entwickelt sich die Massage mit der zunehmenden Abkühlung der Stempel zu einer Symphonie aus intensiven Streichbewegungen, durch die die Wirkstoffe der Kräuter noch tiefer in das Gewebe dringen können.
5. Ist die Behandlung, die auf dem Rücken beginnt und sich über den Nacken, die Gliedmaßen und den Bauch bis hin zum Gesicht fortsetzt, abgeschlossen, folgt die Nachruhephase. Der Massierte wird 10 bis 15 Minuten unter dem Einfluss wohlriechender Düfte warm zugedeckt, sodass sich die Entspannung weiter vertiefen kann.

MATERIAL UND KRÄUTER



Bei den Kräuterstempeln handelt es sich um faustgroße Stoffbeutel, die aus einem hautfreundlichen Material wie Vlies, Baumwolle oder Leinen gefertigt sind, um Reizungen oder allergische Reaktionen zu vermeiden. Gefüllt sind diese Beutel mit diversen Gewürzen, Kräutern, Blättern, Blüten und Früchten, die über ihre Inhaltsstoffe eine wohltuende Wirkung entfalten. Zu den sowohl in Standard-Kräuterstempeln als auch in den etwas kleineren Gesichtsstempeln verwendeten Inhaltsstoffen gehören unter anderem:

- Lavendelblüten
- Melissenblüten
- Ringelblumenblüten
- Rosenblüten
- Lindenblüten
- Leinsamen
- Frauenmantelkraut
- Spitzwegerichblätter
- Ingwer
- Kampfer aus Holz und Rinde des Kampferbaumes
- Zitronengras
- Kurkuma
- Prai
- Kreuzkümmel
- Nelken
- Minze
- Holunderblüten
- Etc.

Kräuterstempel sind schnell hergestellt.

Sie brauchen nur:

- Eine Handvoll getrocknete Kräuter Ihrer Wahl
- 1 EL Leinsamen
- Kordel
- 50×50 cm Baumwolltuch

Mischen Sie die Kräuter mit dem Leinsamen und legen Sie alles in die Mitte des Tuchs. Nehmen Sie dann alle vier Ecken des Tuchs und binden Sie sie fest zusammen, dass eine kugelige Form entsteht. Jetzt geht es daran, den Stempel zu erwärmen.

WIRKUNG DER KRÄUTERSTEMPELMASSAGE



Die Kräuterstempelmassage entfaltet ihre Wirkung gleich auf mehreren Wegen. Während die mechanischen Reize der Massagegriffe Verspannungen lösen und die lokale Durchblutung fördern, sorgt das verwendete Massageöl für eine geschmeidige und elastische Haut. Ergänzt wird die durchblutungsfördernde Wirkung, die zur Linderung von rheumatischen Beschwerden und zur Verbesserung des Gewebestoffwechsels beitragen kann, durch den Wärmereiz der Stempel. Sie soll dabei helfen, Abfallstoffe aus dem Körper zu entfernen und bei der Linderung von Rücken, Schulter- und Nackenschmerzen unterstützen. Komplettiert wird der Wirkungskanon mithilfe der austretenden ätherischen Öle sowie der Kräuterwirkstoffe. Je nach Kräutermischung wirken diese beruhigend auf die Atmung, durchblutungsfördernd in der Haut oder aktivierend auf das Nervensystem in der Tiefe des Gewebes. Sie unterstützt also nicht nur Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden, sondern verbessert auch die Zirkulation von Blut und Lymphe und stimuliert Ihre inneren Organe.

Wenn Sie etwas gegen Schwellungen, Erkältungen, Kopfschmerzen oder auch Bauchschmerzen tun wollen, dann fügen Sie Patchouli mit in den Kräuterstempel. Patchouli hat eine stark bakterizide Wirkung und hat auch positive Auswirkungen auf empfindliche Haut, die zu Reizungen neigt. Auch hilft Kampfer bei Atemwegserkrankungen und Erkältungen. Kampferöl hat entzündungshemmende Eigenschaften, die Ihren Hals und den Nebenhöhlen guttun.

KONTRAINDIKATIONEN

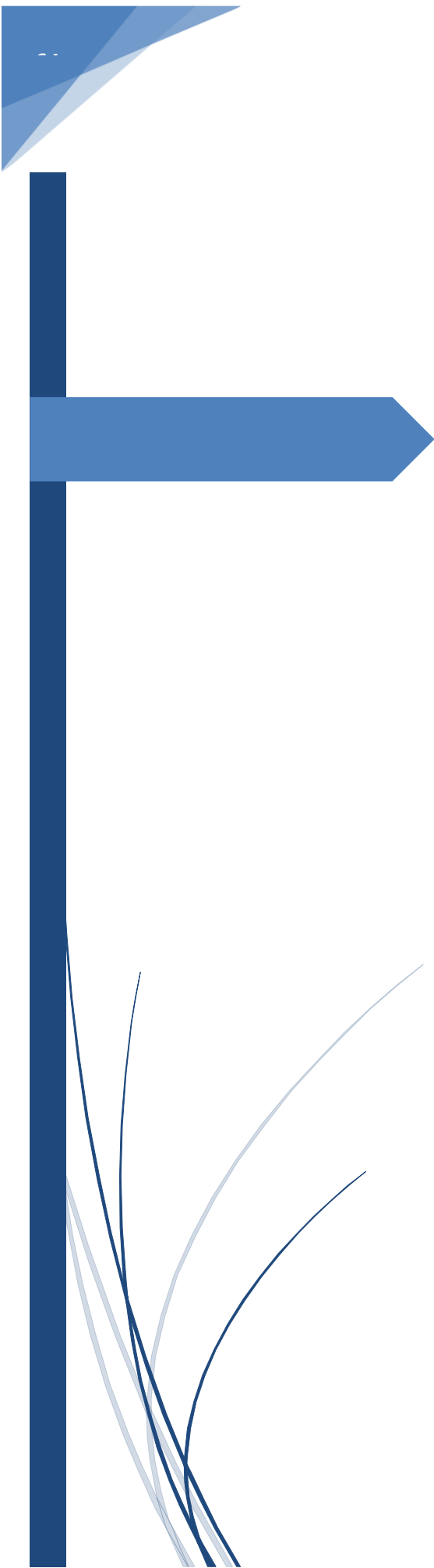
Im Allgemeinen gilt eine Massage mit Kräuterstempeln als sicher. Dennoch gibt es einige Kontraindikationen, die zu beachten sind und im Zweifel vorab mit einem Arzt abgeklärt werden sollten:

- Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck
- Schwere Vorerkrankungen (z.B. Schlaganfall, Herzinfarkt)
- Eventuelle Allergien gegen die verwendeten Kräuter
- Hauterkrankungen (z.B. Ekzeme, Psoriasis)
- Blutgerinnungsprobleme
- Krampfanfälle (z.B. Epilepsie)
- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes)
- Schwangerschaft



WICHTIGE TIPPS

- Die Kräuterkompressen sollten nicht zu lange auf einer Stelle liegen bleiben. Ein Auflegen über 1-3 Minuten ist zur punktuellen Anwendung möglich, sollte jedoch nur gegen Ende einer Sitzung stattfinden, wenn die Kompressen bereits etwas abgekühlt sind.
- Es sollten **keine ätherischen Öle** in die Kräuterstempel hineingegeben werden, da diese Öle meist einen niedrigen Flammpunkt aufweisen und durch das Erhitzen schnell verbrennen.
- Nach dem Gebrauch und vollständiger Auskühlung empfiehlt sich die Aufbewahrung der Kompressen im Kühlschrank, bevor sie für die nächste Sitzung wiederverwendet werden.
- Eine Kräuterkomresse ist **nach vier bis fünf Anwendungen unbrauchbar**. Eine blasse, fast weiße Farbe deutet auf den Verlust von Wirksamkeit und Aromen hin.



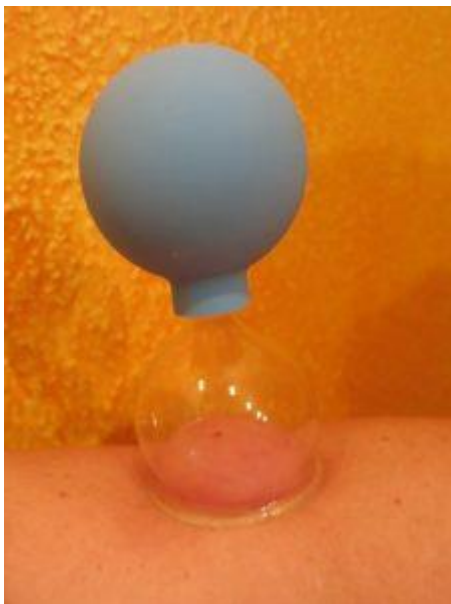
Schröpfkopfmassage

Akademie der Kosmetik Hamburg

Rückenschmerzen, Verspannungen, Stress, Müdigkeit und leichtes Herumkränkeln: Das ist für viele von uns beinahe alltäglich. Schröpfen soll als uraltes Heilverfahren bei all diesen Problemen helfen. Sogar gegen Cellulite soll es ein Wundermittel sein. Blaue Flecken sind bei der Behandlung inbegriffen, nicht selten geht es sogar blutig zu. Trotzdem erfreut sich die Saug-Therapie bis heute hoher Beliebtheit.

Bereits in der Antike, im alten China und bei Schamanen anderer Volksstämme war Schröpfen eine angesehene Heilmethode und wurde gegen alle möglichen Wehwehchen eingesetzt. Die einen wollten die „Körpersäfte“ zum Fließen bringen, die anderen böse Geister austreiben, wieder andere wollten giftige Stoffe aus dem Körper saugen. So oder so sollte die Behandlung das Wohlbefinden bessern. Und so wird sie auch grundlegend noch heute angewendet. Helfen soll Schröpfen neben den genannten Wehwehchen übrigens auch bei Rheuma, Migräne, Knieproblemen, der Grippe und sogar bei Depressionen. Sie gehört zu den so genannten ausleitenden Verfahren.

WIRKUNG DER SCHRÖPFMASSAGE



Das Schröpfen ist eine einfache aber wirkungsvolle Anwendung aus der traditionellen chinesischen Medizin und erfreut sich auch heute noch einer großen Beliebtheit. Oft erreicht



man damit sehr gute Ergebnisse, wo andere Verfahren versagen. Eingesetzt wird das Schröpfen bei einer Vielzahl von Beschwerden. Dazu zählen:

- die Förderung der Durchblutung und Entschlackung von Hautarealen
- Die Linderung von chronischen Schmerzen (z.B. Rückenschmerzen oder Kniegelenksschmerzen)
- die Beschleunigung des Lymphflusses unter der Haut und damit auch die Stärkung von Abwehrkräften
- das Lösen von Verspannungen und Muskelverhärtungen und
- die gezielte Anregung der Aktivität von Organen wie Leber, Milz

Die Anwendung des Schröpfens ist mit ein bisschen Übung und guten Anleitungen der Schröpfstellen sehr einfach auch Zuhause machbar. Sie sollten allerdings bei Bedenken und Komplikationen stets mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker Rücksprache halten.

SCHRÖPFEN ANLEITUNG:

Dazu wird traditionell die Luft in kleinen runden Gefäßen erwärmt und diese werden dann auf die Haut gesetzt. Die erwärmte Luft kühlt wieder ab und erzeugt dabei ein Vakuum, welches die Haut einzieht, von der Unterhaut löst und dadurch stimuliert und zur Durchblutung anregt. Der Fluss der reinigenden Lymphflüssigkeit wird angeregt.

Man unterscheidet zwischen drei verschiedenen Arten des Ba Guan, nämlich zwischen dem unblutigen, dem blutigen Schröpfen und der Schröpfmassage.

TROCKENES SCHRÖPFEN

Mild und ideal für den Einstieg

Das trockene oder auch unblutige Schröpfen eignet sich unter Anderem bei chronischen Schmerzen, Mangeldurchblutung, bei Schwäche oder allgemein bei gewünschter Durchblutungsförderung. Durch Erhitzen oder einen Gummiball wird im Schröpfkopf ein Unterdruck aufgebaut. Setzt man das Glas nun auf die Haut, wird diese leicht eingezogen. Dadurch hebt sie sich vom unterliegenden Gewebe ab und der Blut- und Lymphfluss wird erleichtert.

BLUTIGES SCHRÖPFEN – NUR FÜR DEN FACHMANN

Beim blutigen Schröpfen wird die Haut zunächst trocken geschröpft, bis sich die Stelle der Haut rot-violett verfärbt hat. Dann wird die Haut vor dem erneuten Aufbringen der Saugglocke desinfiziert und mehrfach mit einem speziellen Messer leicht eingeritzt, so dass durch das Vakuum eine geringe Menge Blut und Lymphe ausgesaugt wird. Nach etwa 10 Minuten wird der Schröpfkopf entfernt und die Haut erneut gründlich desinfiziert. Da hier große hygienische Sorgfalt angesagt ist und es nicht ganz ungefährlich ist, sollte man besser



nur den Arzt oder Heilpraktiker an diese Technik ran lassen. Blutiges Schröpfen wird z.B. bei Rötungen, Entzündungen, Blutfülle oder Allergikern eingesetzt.

Schröpfkopfmassage – Bei Rückenschmerzen oder Verspannungen sehr effektiv!

Die Schröpfkopfmassage wird vor Allem im Bereich der Wirbelsäule angewendet. Sie ist sehr wirkungsvoll, um Verspannungen zu lösen, soll aber auch bei Erkältungen und Müdigkeit sehr effektiv sein. Der Unterschied zum trockenen Schröpfen besteht darin, dass hier die Schröpfköpfe bewegt werden. Am besten reibt man den Rücken vorher mit einem Massageöl ein, setzt dann den Schröpf mit leichtem Vakuum an und bewegt ihn längs des Rückens in langen, gleichmäßigen Bewegungen.

SCHRÖPFGLÄSER & CO – WAS BRAUCHE ICH?

Für die Anwendung des Schröpfens brauchen Sie nur wenig Ausstattung. Das wichtigste sind die Schröpfgläser. Hier gibt es verschiedene Techniken, um das Vakuum herzustellen. Für Zuhause empfiehlt sich die einfache Lösung mit Saugball oder manueller Vakuumpumpe. Günstige Sets enthalten meist auch sehr gute Zeichnungen und Anleitungen über die zu behandelnden Stellen bei den verschiedenen Beschwerden.

ABLAUF DER SCHRÖPFMASSAGE

BA GUAN – DIE ANLEITUNG DES SCHRÖPFENS

Schröpfen (oder auch Ba Guan) stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Es dient der Ausleitung von „Giftstoffen“ und dem Stärken des Immunsystems durch Anregen der Durchblutung und des Lymphflusses im Gewebe. Bestimmte Hautareale stehen über die sog. kutivisceralen Reflexe im Einfluss mit den korrespondierenden inneren Organen. Beispielsweise kann man bei organischen Erkrankungen Veränderungen im Hautbild der korrespondierenden Hautareale feststellen. Diese Beziehung nutzt man beim Schröpfen über bestimmten Schröpfstellen aus, um eine Aktivierung der betreffenden Organe zu erreichen

KONTRAINDIKATIONEN

Bei Krankheiten, welche Sie nicht einordnen können, auch bei Schmerzen unklarer Art, sollte vor der Behandlung ein Arzt konsultiert werden, insbesondere, wenn die Beschwerden erstmalig und akut auftreten.

Grundsätzlich arbeiten wir am gesunden Menschen!



Nichtangewendet werden darf das Schröpfen unter Anderem:

- bei Erkrankungen des Blutsystems wie Leukemie, Hämophilie, Purpura, bei Einnahme von Gerinnungshemmern wie Macumar, ASS, Heparin usw.
- Fieber
- bei Verletzungen oder allergischen Veränderungen der Haut
- in der Schwangerschaft und
- bei Ödemen/ starken Wassereinlagerungen in der Haut oder schweren Herzerkrankungen
- bei Knochenbrüchen
- während der Menstruation nicht im Lumbalbereich
- akuten Infekten
- über dem Herzen, bei schweren Herzerkrankungen
- direkt über der Wirbelsäule
- nach starkem Alkohol- und oder Drogenkonsum
- nach schwerem Essen
- bei kleinen Kindern oder älteren, schwachen sowie sehr dünnen Menschen
- auf dem Bauch / auf der Brust

Anleitung zum Schröpfen

DAS TROCKENE SCHRÖPFEN LÄUFT IN 4 SCHRITTEN AB

1. Zielpunkte bestimmen
2. Schröpfköpfe anbringen
3. Schröpfe wirken lassen
4. Schröpfköpfe entfernen und Haut massieren

1. Zielpunkte bestimmen

Ziel des Schröpfens ist die Lockerung von Muskelverspannungen , die Anregung der Durchblutung, oder auch die Verminderung von Cellulite. Durch die Stimulation spezieller Punkte soll auch die Organaktivität erhöht werden.

Zunächst müssen Sie die Punkte definieren, die Sie stimulieren wollen. Verspannte Muskeln oder Hautareale mit zu wenig Durchblutung werden direkt geschröpft. Bei der Aktivierung von Organen müssen Sie zunächst die korrespondierenden Punkte herausfinden. Eine sehr übersichtliche und leicht verständliche Beschreibung der Punkte finden Sie im preiswerten Bestseller Die Anwendung des Schröpfens in der Traditionellen Chinesischen Medizin (Ebay)

2. Schröpfköpfe anbringen



Traditionell werden für die Schröpfmassage einfache Schröpfgläser verwendet, in welchen die Luft durch das Einführen eines brennenden Wattebauschs oder durch das Verbrennen einer kleinen Menge von Alkohol erhitzt wird. Heutzutage gibt es aber zum Glück einfachere und weniger gefährliche Methoden.

So gibt es **Schröpfgläser mit Kunststoffball** zum einfachen und günstigen Erzeugen des Vakuums oder auch handbetriebene oder **elektrische Vakuumpumpen** für den professionellen Einsatz. Alles über die nötigen Geräte und Zubehör finden Sie im **Artikel Schröpfgläser und Zubehör**.

Setzen Sie die Schröpfgläser einfach auf die zu stimulierenden Punkte und erzeugen Sie durch pressen des Kunststoffballs oder mit Hilfe der Vakuumpumpe ein **leichtes Vakuum**. Generell sollten Sie gerade bei den ersten Anwendungen mit einem leichten Unterdruck beginnen und erst wenn Sie dies gut vertragen sollten Sie sich mit der Zeit zu höheren Unterdrücken vorarbeiten.

3. Schröpfe wirken lassen

Die **Dauer des Schröpfens** variiert je nach Anwendungsort und Stärke des Unterdrucks. Gängige Verweildauern liegen bei **10 bis 20 Minuten**. Sobald sich die Haut unter dem Schröpfglas beginnt blau oder rot zu verfärben und ein Hämatom entsteht sollte man den Schröpfkopf abnehmen. Die Bildung des Hämatoms ist therapeutisch erwünscht, und die Schröpfköpfe können je nach Stärke des Unterdrucks 10-20 Minuten verweilen.

4. Schröpfköpfe entfernen und Haut massieren

Nach Entfernen der Schröpfköpfe sollten die **behandelten Areale** der Haut **massiert** werden, damit sich die gelösten **Schlackstoffe** in Bewegung versetzen. Diese **Wandern** in die Lymphknoten und können dort vom Körper zersetzt und abgebaut werden.

ABLAUF DER SCHRÖPFMASSAGE

Die Schröpfmassage unterscheidet sich vom normalen Ablauf dadurch, dass die Schröpfe während der Behandlung bewegt werden. Sie eignet sich besonders bei Rückenschmerzen oder zur Aktivierung ganzer Meridiane. Die Schröpfmassage ist deutlich intensiver als das trockene Schröpfen. Daher sollten pro Anwendung 3-5 Minuten nicht überschritten werden und mit schwachem Vakuum begonnen werden, welches man langsam steigern kann.

ANLEITUNG SCHRÖPFMASSAGE

- Haut mit Massageöl einölen
- Schröpfglas anbringen
- Schröpfmassage durchführen

1. Haut mit Massageöl einölen

Damit die Schröpfglas besser gleitet, sollte die zu behandelnde Stelle (in der Regel der Rücken) gut eingeölt werden. Dafür eignet sich ein beliebiges Massageöl, das man sich auch leicht selbst mischen kann.

2. Schröpfglas anbringen

Am besten eignet sich für die Schröpfmassage ein Schröpfglas mit sehr großer Fläche, welches sich besser über die Haut ziehen lässt. Zu Beginn sollte man mit einem sehr schwachen Vakuum arbeiten, um ein Gefühl für die Behandlung zu bekommen.

3. Schröpfmassage durchführen

Der mit schwachem Vakuum festgesaugte Schröpf wird nun in langen, gleichmäßigen Bewegungen über den Rücken gezogen. Bei Rückenschmerzen bewegt man den Schröpf parallel zur Wirbelsäule. Dabei sollte man stets neben den Wirbeln bleiben, und niemals direkt über die Wirbel fahren! Die Haut sollte sich durch die Massage dabei röten.

VARIATION: SCHRÖPFMASSAGE NACH GUA SHA

Diese Methode eignet sich besonders bei muskulären Verspannungen oder Schmerzen, soll aber auch zur Aktivierung der Entgiftung beitragen, dadurch dass die Hautporen geöffnet werden und die Durchblutung angeregt wird. Dafür wird zunächst die Haut zunächst gut eingeölt. Anschließend wird mit speziellen Schabern aus Kuhhorn oder Jade über die Haut geschabt.

VARIATION: SCHRÖPFEN NACH MOXIBUSTION

Hierbei handelt es sich um eine Variation des trockenen Schröpfens, wobei die Akupunkturpunkte vor dem Anbringen des Schröpfglases mit der sog. Moxazigarre erwärmt werden. Die Moxazigarre ist eine glühende Zigarre, die eine gleichmäßige Hitze abstrahlt. Die heiße Spitze wird immer wieder an die Akupunkturpunkte angenähert und wieder entfernt, berührt dabei aber nicht die Haut! Allmählich erhitzt sich die Hautstelle und wird rot durch



die geförderte Durchblutung. Nun ist der Akupunkturpunkt bereit für die Anwendung des trockenen Schröpfens.

ANWENDUNGSGEBIETE

Schröpfen gegen Cellulite

Was hilft bei Cellulite? — Schröpfungsmassage hilft!

Je nach dem Schweregrad der Cellulite kann schon nach 5-10 Behandlungen eine Verbesserung um bis zu 80% erreicht werden!

Um zu verstehen, warum Schröpfen gegen Cellulite helfen kann, schauen wir uns zunächst die Cellulite etwas näher an:

Hier gehts zum praktischen Produktfinder. Finden Sie schneller, was Sie suchen!

Was ist Cellulite und wodurch entsteht die sog. Orangenhaut?

Vergrößerte Fettzellen sowie eine erhöhte Gewebeverschlackung führen zu einem verminderten Blut- und Lymphfluss in der Unterhaut. Durch diese Mangeldurchblutung wird zum einen das Bindegewebe geschwächt, zum anderen kommt es aber auch zu einem verminderten Abtransport von Stoffwechselprodukten, was wiederum zu einer weiteren Verschlackung der Unterhaut führt. Dies beeinflusst die Struktur des Bindegewebes. Es bilden sich feine Knötchen sowie Verhärtungen, die mit der Zeit größer werden können. Die Fettzellen werden immer größer und verformen die Oberhaut, was zur typischen Dellenbildung führt.

Schröpfen gegen Cellulite? Warum Schröpfen Cellulite vermindern kann!

Die Schröpfungsmassage fördert die Durchblutung und den Lymphfluss und sorgt so für eine vermehrte Entgiftung und Entschlackung der Haut. Durch den geförderten Stoffwechsel kommt es mit der Zeit auch zu einer deutlichen Stabilisierung des Bindegewebes. Dadurch kann Schröpfen Cellulite bei regelmäßiger Anwendung um bis zu 80% vermindern.

SCHRÖPFEN NEBENWIRKUNGEN

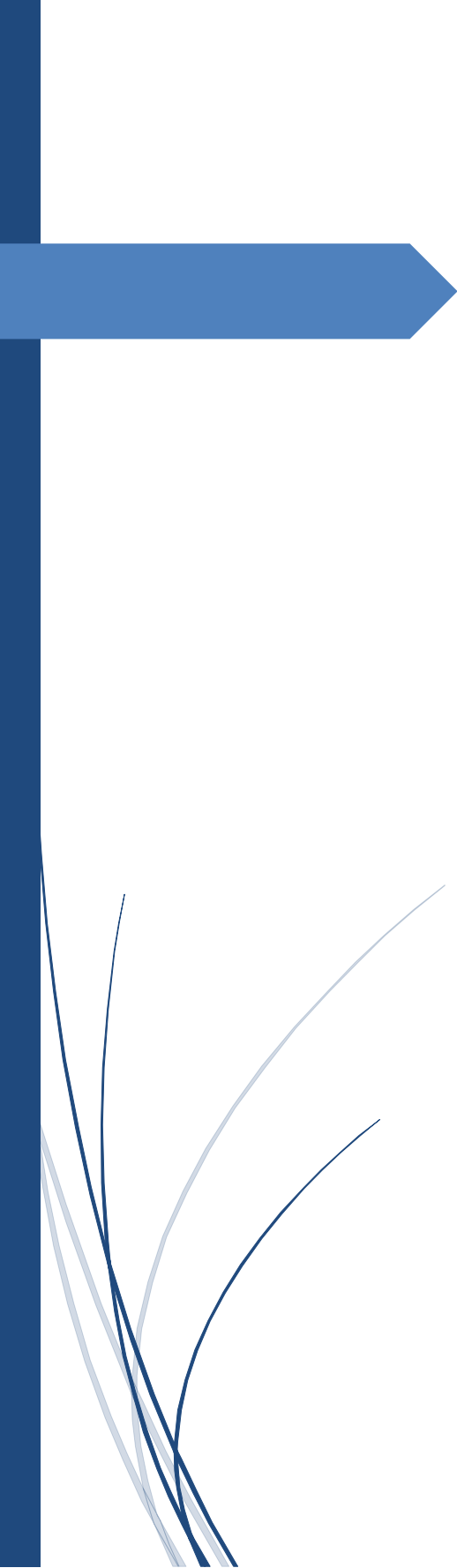
Das Schröpfen ist eine sehr gut verträgliche und nebenwirkungsarme Behandlung. Normalerweise wird die Anwendung sehr gut vertragen. Und wenn man ein paar Punkte beachtet, können beim Schröpfen Nebenwirkungen leicht vermieden werden.



Wichtig ist es, gerade als Einsteiger mit sehr niedrigem Vakuum und einer Verweildauer von höchstens 10 Minuten zu beginnen, um zu sehen, wie die Haut darauf reagiert. Nach und nach kann man sich dann zu längeren und umfangreicheren Behandlungen und stärkeren Unterdrücken vortasten.

Die dargestellte Auflistung der Schröpfen Nebenwirkungen erhebt keinen Anspruch auf vollständigkeit. Sie sollten bei Risiken, Beschwerden und Nebenwirkungen unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker halten!

- Hämatome: Rote oder blaue Flecken an den behandelten Stellen sind keine Nebenwirkung, sondern therapeutisch gewünscht zur Anregung des Lymphsystems und der Durchblutung und Entschlackung der Haut.
- Schmerzende Stellen: Bei sehr starkem Unterdruck kann die Haut eventuell während oder nach der Behandlung schmerzen. Solange die Schmerzen nicht zu stark sind, ist das nur ein Zeichen für die starke Aktivierung der behandelten Areale.
- Infektionsrisiko: Beim blutigen Schröpfen können sich die eingeschnittenen Hautpartien entzünden. Deshalb ist auf äußerst hygienisches Arbeiten, u.A. durch vorherige Desinfektion der Haut und der Schröpfgläser, zu achten. Das blutige Schröpfen sollte nur von erfahrenen Schröpfern praktiziert werden. Bei der Anwendung von gewöhnlichem, unblutigem Schröpfen kommt es bei gesunder Haut nicht zu Infektionen.



Hot Stone Massage

Akademie der Kosmetik Hamburg

HOT STONE MESSAGE

WAS IST DIE HOT STONE MESSAGE?

Die **Hot Stone Massage** (engl. Warmsteinmassage) ist eine Kombination aus wohltuender Massage (Wellnessmassage) und tiefgehender Wirkung erwärmter Massagesteine. Für die Hot Stone Massage werden häufig Basaltsteine aus natürlichem Lavagestein verwendet, da diese die hohen Temperaturen von ca. 55 °C gut aufnehmen.

Die Hot Stones werden schon vor der eigentlichen Massage auf dem Körper verteilt, um eine angenehme Durchwärmung und Entspannung zu erreichen. Massiert wird sowohl ohne als auch mit den Hot Stones. Die Massagesteine haben unterschiedliche Größen und Formen, um je nach Körperregion effizient arbeiten zu können.

Das Ziel der Hot Stone Massage ist die Entspannung des Massagegastes bzw. einzelner Körperregionen und Muskeln. Die Kombination von Wärme und Massage sorgt dabei für eine hohe Effizienz. So werden die Massagesteine schon vor der eigentlichen Massage zur Erwärmung verspannter Körperregionen oder Muskeln verwendet, um diese zu lockern und anschließend tiefgehend zu massieren. Dabei wird die Massage sowohl ohne als auch mit den heißen Steinen durchgeführt.

Mit Hilfe der Hot Stone Massage lassen sich vor allem muskuläre Verspannungen sehr gut lösen. Die Massage hat durch die Wärme und den Druck der festen Massagesteine eine sehr tiefgehende Wirkung.

Wie bei anderen Wellness-Massagen sorgen die Ruhe und körperlichen Berührungen bei der Hot Stone Massage dafür, dass der tägliche Stress und psychische Anspannungen in vielen Fällen verringert werden können.

URSPRUNG DER HOT STONE MESSAGE

Die Hot Stone Massage ist eine uralte Heilmethode der nordamerikanischen Naturvölker, sie schufen eine Steintherapie von deren heilender Wirkung die Indianer überzeugt waren. Welche Disharmonien zwischen Körper und Geist beseitigen. Voraussetzung für eine moderne und unkomplizierte Wellnessbehandlung. Ein uraltes Wissen wurde neu entdeckt. Zusammen mit wertvollen Ölen, werden die erhitzten Steine mit sanften, fast streichelnden



Bewegungen über den gesamten Körper geführt. Die auf den Körper transferierte Wärme löst mit ihren thermischen Effekten Verkrampfungen und entspannt auf natürliche Weise.

Dieses Wissen um die heißen Steine wurde dort, wo indianische Völker seit uralten Zeiten auf die Kraft der heißen Steine schwören, für den modernen Wellness-Gedanken neu entdeckt.

Ohne die Kenntnis der Elektrizität liegt es nahe, dunkle Steine zu verwenden, die sich in der Sonne aufheizen und eine hohe Dichte haben, um die Wärme zu speichern.

Aufgrund der räumlichen Distanzen möglicher Ursprünge der Hot Stone Massage ist davon auszugehen, dass die Warmsteinmassage von vielen indigenen Kulturen unabhängig voneinander entwickelt wurde.

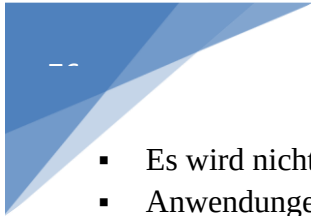
WIRKUNG DER HOT STONE MASSAGE

- verleiht dem Körper ein hohes Wohlfühl sowie Entspannung und Beruhigung
- regt die Blutzirkulation an
- nimmt Einfluss auf vitale Energien
- unterstützt den Lymphfluss
- verstärkt das Yin
- reduziert das Yang
- lockert Verspannungen im weichen Gewebe und in den Meridianen
- regt mit Wärme die gesamte innere Mobilität an
- verbessert die Durchblutung
- regt den Zellstoffwechsel an

KONTRAINDIKATIONEN

Hot Stone Massagen können eine große Kraft entfalten und einen starken energetischen Einfluss auf den Menschen ausüben. Daher sollten unbedingt die folgenden Ratschläge befolgt werden:

- Bei akuten Krankheitsbeschwerden sollte die Massage nur von erfahrenen Therapeuten ausgeführt werden
- Verzichtet werden sollte bei Infektionskrankheiten, ansteckenden Hautkrankheiten, Hautausschlägen, Bluthochdruck, Verbrennungen, unverheilten Wunden, akuten Venenentzündungen und weitläufigen Krampfadern
- Besondere Vorsicht gilt nach Operationen, bei Thromboseneigung und bei Schwangerschaft

- 
- Es wird nicht direkt über blaue Flecken und entzündete Verletzungen massiert
 - Anwendungen jeglicher Art durch nicht medizinisch autorisierte Personen dürfen nur am gesunden Körper eines Menschen durchgeführt werden.
 - Im Zweifelsfall wird immer erst Rücksprache mit einem Arzt gehalten

ALLGEMEINE VORBEREITUNGEN

Die **Massagevorbereitung** ist mindestens genauso wichtig wie die Massage selbst. Denn was wären die wohltuenden Berührungen in einem muffigen, unaufgeräumten Raum auf einer unbequemen Massageliege wert?

Also: ob professionelle Massagepraxis oder im privaten Bereich zu Hause, eine Massage kann nur ganzheitlich wirken, wenn es auch eine gründliche Massagevorbereitung gibt.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass die folgenden – eigentlich selbstverständlichen Punkte – leider zu häufig nicht beachtet werden. Dadurch wird das Vertrauen der potenziellen Klienten beschädigt.

Die folgenden Punkte sollten Sie bei der Massagevorbereitung sehr ernst nehmen – auch im privaten Bereich:

- Auf Körperhygiene achten
- Passende Kleidung tragen
- Massageraum gut aufräumen
- Für gute, frische Atemluft sorgen
- Störfaktoren möglichst minimieren
- Für warme Raumtemperatur sorgen
- Alles an Massagezubehör griffbereit legen

KÖRPERHYGIENE

Der Massagegast nimmt seine Umwelt mit allen Sinnen wahr. Dazu gehört insbesondere der Masseur, dem er „blind“ Vertrauen muss.



Achten Sie auf eine grundsätzliche Körperhygiene und gereinigte Zähne. Sehr wichtig sind kurze Fingernägel, die sonst die Haut verletzen könnten. Die Haut sollte sich weich anfühlen und benötigt ggf. etwas Creme. Tragen Sie abschließend ein dezentes Deodorant auf und sorgen Sie für frischen Atem – insbesondere wenn Sie viel Kaffee trinken oder rauchen.

GEEIGNETE KLEIDUNG

Die Kleidung sollte praktisch und der Massage angemessen sein. Frauen sollten bei Entspannungsmassagen insbesondere bei Männern keine zu aufreizende Kleidung tragen.

Legere, bequeme Kleidung ist oft eine gute Wahl. Wichtig ist, dass Sie sich in der Kleidung wohl fühlen. Denn Ihre Gefühlslage wird häufig auf den Massagegast übertragen.

ORDNUNG IM MASSAGERAUM

Ein unordentlicher Massageraum wirkt wenig einladend. Der Massagegast wird sich eventuell fragen: Ist der Masseur auf die Massage vorbereitet? Ist dem Masseur die Massage genauso wichtig wie mir? Wenn der Massageraum so aussieht, wie wird der Ablauf dann wohl aussehen?

Vermeiden Sie diese Fragen durch einen aufgeräumten Massageraum. Wenn jedes Möbelstück und jedes Utensil seinen festen Platz hat, ist das sehr leicht. Ihre Konsequenz und Ihr Fleiß werden sich schnell auszahlen.

AMBIENTE

Die meisten Menschen können nur in einem entspannenden Ambiente wirklich abschalten und genießen. Was entspannend wirkt und was nicht, entscheidet auch der Massagegast – zumindest in Bezug auf Musik und Düfte.



Die folgende Checkliste zeigt Ihnen den Umfang der Maßnahmen – sie sprechen die Sinne **HÖREN**, **RIECHEN**, **SEHEN** und **SCHMECKEN** an. Weiter unten geben wir noch einige Tipps und Anregungen.

- Musik
- Raumduft
- Lichtverhältnisse
- Willkommensgruß

Bei der Hot Stone Massage spielt die Wärme eine besondere Rolle, denn dadurch sollen vor allem angespannte Muskeln gelockert werden.

Haben Sie schon einmal versucht, in einem Kühlschrank zu entspannen? Achten Sie daher auf eine angenehme Raumtemperatur von mindestens 22, besser 25 °C. Damit die zu behandelnde Person wärmer liegt, sollte ein warmes Baumwolltuch oder ein Wollfließüberzug auf die Massageliege platziert werden. Körperzonen, die gerade nicht massiert werden, sollten immer mit einem Baumwolltuch abgedeckt werden.

Eine Massage soll entspannend oder belebend wirken. Die Basis dafür ist frische Atemluft, die keine Kopfschmerzen bereitet. Wichtig ist auch, dass die Luft nicht zu trocken ist, damit das Atmen angenehm ist.

Lüften Sie den Massageraum jeweils für 5 bis 10 Minuten kräftig durch – mit einer sogenannten Stoßlüftung. Das sorgt für ausreichend frische Luft und spart Heizkosten. Mit einem Luftbefeuchter können Sie für ein besonders angenehmes Raumklima sorgen.

Störfaktoren verhindern einen durchgängigen Massageablauf. Dazu gehören zum Beispiel Straßenlärm, Nachbargeräusche, Handyklingeln und Türklingeln.

Planen Sie die Massage so, dass die Störfaktoren auf ein Minimum begrenzt sind. Lärmdichte Fenster und Türen wie in einer Musikschule sind eventuell eine Anschaffung wert. Zumindest sollten Sie die Tür außen so kennzeichnen, dass niemand ungebeten in den Massageraum eintritt und die Handys ausschalten (lassen).

Entspannung ist nur mit einer angenehmen Umgebungstemperatur möglich. Diese sollte nach Möglichkeit mindestens 22, besser sogar 25 °C betragen. Gerade nicht massierte Körperbereiche sollten mit einer Decke bzw. einer Klima-Wärmedecke vor dem Auskühlen geschützt werden.



Um Kosten zu sparen, können Sie ein elektrisches Wärmeunterbett oder zumindest ein Heizkissen verwenden. Auch ein Kirschkernkissen kann zusätzliche Wärme sorgen.

Entspannungsmusik: Gleich beim Betreten des Raumes hört der Massagegast eine angenehme Musik. Sie holt diesen in eine andere Welt, die Welt in der er im Mittelpunkt steht und sich entspannen kann.

Musik lenkt von kleinen Nebengeräuschen ab. Entspannungsmusik sorgt für eine ruhige Grundstimmung und verhindert, dass sich der Massagegast in den Fragen des Alltags verliert.

Wir empfehlen den Musikwunsch vor der Massage abzustimmen.

Raumduft: Ein erster Atemzug in dem Massageraum führt den Massagegast in eine Oase der Erholung. Der Raum ist mit ätherischem Öl gefüllt, das individuell auf den Gast und die geplante Massage abgestimmt wurde. Der Duft kann zum Beispiel entspannend oder belebend wirken.

Räucherstäbchen breiten sich etwas schneller im Raum aus als ätherische Öle. Dafür riechen Sie oft weniger dezent und weniger lang anhaltend. Je nach Wahl sollten Sie also etwas früher oder später mit der Massagevorbereitung anfangen.

Licht: Ein weiterer Schritt und der Gast steht mitten im Massageraum. Er möchte sich einen Überblick verschaffen und so Vertrauen in seine Umgebung gewinnen. Daher sollte der Massageraum zunächst gut ausgeleuchtet aber dennoch freundlich-einladend sein.

Später während der Massage sollte das Licht gerade so hell sein, dass ein professionelles Arbeiten gut möglich ist. Das Licht sollte auf den Massagegast beruhigend wirken, er soll sich entspannen können.

Um die Lichtverhältnisse der jeweiligen Situation anpassen zu können, sollten Dimmschalter verwendet werden. Sie können auch mit mehreren Lampen und / oder Kerzenlicht arbeiten.

Willkommensgruß: Heißen Sie Ihren Massagegast verbal und mit einer kleinen Aufmerksamkeit willkommen. Sie könnten zum Beispiel folgendes sagen: „Herzlich willkommen zu Ihrer Schokoladenmassage als kleine Einstimmung auf unser folgendes Programm habe ich Ihnen eine kleine Praline mitgebracht.“

Bei einer Hot Stone Massage könnten Sie einen kleinen Massagestein mitgeben, bei einer Kräuterstempelmassage an den Kräutern riechen lassen, bei einer Klangmassage



könnten Sie eine kleine Hörprobe per E-Mail versenden usw. Für jede Massage gibt es eine passende Idee.

Etwas weniger individuell aber dennoch sehr einladend sind frische Blumen auf der Massageliege. Diese kann der Massagegast anschließend gerne mitnehmen. Die kleinen Aufmerksamkeiten werden eine große Wirkung erzielen und sich somit auch finanziell lohnen.

Eigene Einstellung: Nicht zuletzt hängt die Qualität von der Einstellung des Masseurs ab, denn dessen Stimmungslage überträgt sich schnell auf die zu behandelnde Person.

Versuchen Sie, eine entspannte, vielleicht sogar meditative Einstellung zu gewinnen – das hat nichts mit Willen oder Anstrengung zu tun: schalten Sie einfach Ihren Alltag ab und massieren Sie mit von ganzem Herzen. Dieser Massage-Tipp ist Gold wert.

ABLAUF EINER HOT STONE MASSAGE

Die genaue Durchführung der Hot Stone Massage hängt von diversen Faktoren wie z. B. dem Wissen des Masseurs oder der Ausstattung mit Massagesteinen ab. Der Ablauf der Massage ist jedoch grundsätzlich gleich:

1. Vorbereitung der Massage inklusive Erwärmung der Hot Stones
2. Durchwärmungsphase mit dem Auf- und Unterlegen von Hot Stones
3. Durchführung einer Hot Stone Massage in Bauch und / oder Rückenlage entweder als Ganzkörpermassage oder als Teilkörpermassage zum Beispiel der Fußreflexzonen
4. Nachbereitung / Ruhephase

Die Hot Stone Massage kann als Ganzkörpermassage oder Teilkörpermassage (z. B. Rücken, Fußreflexzonen) ausgeführt werden. Einsteiger beginnen häufig mit einer Rückenmassage, denn der Rücken ist ein bekanntes Massagegebiet, weniger empfindlich und häufig verspannt.



ERWÄRMUNG DER STEINE

Die richtige Temperatur der Hot Stones zu treffen ist eine kleine Kunst für sich, da wir Menschen ein unterschiedliches Wärmeempfinden haben – insbesondere auch in Abhängigkeit der gerade zu behandelnden Körperzone. Denn Körperregionen mit wenig Hautfettgewebe wie z. B. an den Fußknöcheln oder an den Pulsadern sind empfindlicher und daher ist dort besondere Vorsicht geboten.

Erwärmen Sie die Massagesteine niemals auf mehr als **55 bis 60 °C** und tasten Sie sich langsam an die höheren Temperaturen heran. Je länger die Massage dauert, desto weniger wärmeempfindlich ist die zu behandelnde Person. Wenn Sie noch unsicher sind sollten die Steine zunächst nur ca. 40 °C warm sein.

Wie Sie die Basaltsteine professionell in einem Hot Stone Wärmegerät oder mit einem Kochtopf erwärmen, erfahren Sie auf der Seite Hot Stones erwärmen. Auf der Seite Anleitung Hot Stone Massage (also hier) geht es ja vor allem um den beispielhaften Ablauf der Massage.

DURCHWÄRMUNGSPHASE

Vor der eigentlichen Massage werden bei der Ganzkörperbehandlung einige Hot Stone Legesteine bzw. Layoutsteine unterhalb und oberhalb des Klienten verteilt und für ca. 3-10 Minuten dort belassen. Sicher haben Sie schon mal ein Bild wie dieses hier rechts gesehen: eine Person liegt entspannt auf dem Bauch und hat Hot Stone Layoutsteine auf dem Rücken.

Die Wärme der Steine dringt dabei in die Muskeln und tieferen Gewebeschichten ein und lässt den Körper entspannen. Bei einer Teilkörpermassage sollten zumindest die im Anschluss zu massierenden Körperregionen durchwärmt werden. In dieser sogenannten Durchwärmungsphase wird die zu behandelnde Person mit einem Baumwolltuch / Durchwärmungstuch vollständig abgedeckt.

Erklären Sie dem Massagegast den Ablauf der Hot Stone Massage. Es ist wichtig, dass sich sowohl der Klient bzw. Ihr Partner als auch der Masseur auf die Massage einstimmen.



1. Die Kundin sitzt zu Beginn aufrecht.

Sie nehmen 6 – 8 große Steine, legen diese auf die Liege, in einer Anordnung entlang der Wirbelsäule, beginnend oberhalb des Gesäßes.



2. Die Kundin wird nun auf die Steine gebettet und mit einem Handtuch oder Laken zugedeckt. So bereiten Sie den Rücken auf die folgenden Behandlungen vor. Es tritt somit eine sofortige Entspannung des gesamten Körpers ein. Den Busen der Kundin können Sie mit einem zusätzlichen Handtuch abdecken. Sie gehen nun wie folgt vor:

- zwei große Steine unter den Trapezmuskel
- einen mittleren Stein in den Nacken
- einen kleinen Stein auf die Schädelbasis



3. Zwei mittlere bis große Steine, um die Hände der Kundin darauf ruhen zu lassen.



4. Einen mittleren Stein auf die Brustmitte, dies bewirkt eine Verbindung zwischen Herz und Geist (sanft an den Körper pressen).



5. Schlagen Sie das Handtuch zurück – der Nabel soll frei sein – und konzentrieren Sie die Kundin auf ihre Atmung. Legen Sie Ihre Hände leicht auf die Rippen und lassen Sie sie in Ihre Hände atmen. Ein großer Stein ist für den Bauch gedacht. Beim Einatmen lassen Sie den Stein oberhalb des Nabels (Sakralchakra) sinken. Das Gewicht des Steins lässt die Kundin sich völlig auf ihren Körper konzentrieren. Jetzt platzieren Sie den zweiten großen Stein auf den Solar Plexus Chakra und zwei kleine auf jeden Eierstock (Prostata)

Um den besten Erfolg zu erzielen, stellen Sie den direkten Kontakt zwischen Stein und Haut her.

Bevor Sie das große Körpertuch wieder auflegen, legen Sie ein kleines Tuch über die Steine, damit die restliche Feuchtigkeit abgenommen werden kann, sonst würde das Körpertuch unangenehm feucht werden.



6. Jetzt platzieren wir unter dem Tuch auf die Beine

Je einen großen Stein, auf die Oberschenkel (Spenden das Empfinden für Sicherheit und Fundament für Körper und Geist).

Einen kleinen Stein in die Kniekehlen.



7. Das Gesicht leicht mit einem Öl einölen.

Jetzt legen Sie einen kleinen Stein in die Mitte der Stirn – das dritte Auge. Die Nervenimpulse werden beruhigt und das Zusammenspiel mit Klarheit wird sensibilisiert.

Während Sie dies tun, müssen Ihre Bewegungen konstant und langsam sein.



8. Mit gleicher Bewegung legen Sie zwei kleine Steine auf die Nebenhöhlen und dabei üben Sie Druck aus für mindestens einen Atemzyklus.

Tipp: einen Tropfen entsprechendes Aromöl auf jeden Stein (nur Gesicht) ist eine wunderbare Entspannungserfahrung.

Die Massage

Beginnen Sie mit der Massage an den Füßen – Sie wollen die gesamte mentale Energie tief in den Körper ziehen. Stress macht über den Kopf in den Körper fließend krank und stellt Ungleichgewicht her.

Fußmassage

Jeden Zeh sorgfältig mit dem Daumen massieren.

Den Fuß waagerecht mit beiden Händen ausstreichen – wie ein Sandwich mit beiden Händen zurückstreichen.



Zwei mittlere Steine nehmen und den Fuß dazwischen legen (Sandwich). Tief und fest von den Zehenspitzen bis zum Knöchel reiben, damit die Wärme ins Gewebe eindringen kann. Danach dreimal vor und zurück – ohne Druck.

Mit der Steinkante die Fußsohle mit kreisenden Bewegungen von unten nach oben ausstreichen. Danach dreimal den Stein fest an die Fußsohlen drücken.



Schwimmhäute mit der Steinkante zum Fuß hin ausstreichen, ebenfalls dreimal.



Vier kleine Zehensteine zwischen die Zehen legen, dann Zehen zwischen die Hände nehmen (Sandwich) und sanft ausdrücken, um Hitze in die Meridiane zu leiten.

Beinmassage – jeweils dreimal

Mit beiden Händen das Bein – bis zum Knie von unten nach oben hin ausstreichen.



Mit zwei mittleren Steinen, in die Handflächen platziert, die Waden seitlich von unten nach oben ausstreichen.

Die Waden von oben nach unten mit kreisenden Bewegungen ausstreichen.



Das Knie von innen nach außen mit der Hand (Stein) umkreisen.



Um das Kniegelenk herum klopfende Bewegungen Stein auf Stein. (Schienbeinkante auslassen)



Vom Knie aufwärts den Oberschenkel mit kreisenden Bewegungen in Schwimmrichtung mit beiden Händen (Steine) ausstreichen.



Mit der Steinkante das Oberschenkel-Muskelgewebe in mehreren Bahnen tief ausstreichen.

Das Bein von oben nach unten bis zum Knöchel streichen – Knöchel umkreisen und über Fußsohle (Sandwich) ausstreichen.

Mit den Händen die Beine von unten nach oben massieren – pumpen und gegenseitig mit beiden Händen reiben.



Danach die Beine von oben nach unten ausstreichen. Die Zehensteine beim letzten Mal mit einem Handgriff entnehmen.

Das Bein zudecken und das andere Bein in gleicher Weise massieren.

Armmassage

Steine unter den Händen entfernen!

Den rechten Arm einölen.

Mit dem Daumen die Finger massieren.



Mit kreisenden Daumen die Handinnenflächen bearbeiten (Handreflexzone).

Zwei mittlere Steine in die Hände nehmen.



Von unten nach oben die Außenseite des ganzen Arms mit einem Stein ausstreichen. Der zweite Stein ruht in dieser Zeit mit Ihrer Hand in der Handfläche der Kundin.

Die Hände wechseln und die Innenseite des Arms ausstreichen.

Legen Sie einen Stein oberhalb der Achselhöhle ab – dies ist eine lymphatische Anschwellung.

Die Nackensteine entfernen, um an die Schultern zu gelangen.

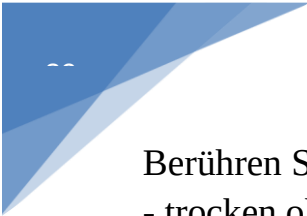
Mit einem mittleren heißen Stein und festem Druck am Trapezmuskel massieren und bis hoch zum Schlüsselbein streichen – dreimal wiederholen.

Zwei neue Steine unter die Hände legen.

Bauchmassage



Nehmen Sie das Tuch vom Oberkörper und legen Sie es um die Hüften.



Berühren Sie die Bauchsteine mit kreisenden Bewegungen (zwei Fingerspitzen)
- trocken ohne Öl. Die Kundin spürt diese Bewegung und konzentriert sich auf
ihren Körper.



Herzstein (zwischen dem Busen) mit zwei Fingern fünf- bis sechsmal
anklopfen. Leichte Vibrationen werden durch das „Trapping“ spürbar
ohne den Geist zu überfordern – das vitalisiert das Immunsystem.

Bauchsteine im Moment des Einatmens nacheinander entfernen.

Bauch einölen



Einen großen Stein oberhalb des Nabels ablegen und diesen mit
flachen, festen und langsamen Bewegungen im Uhrzeigersinn dreimal
am Platz drehen und wegnehmen.

Um den Bauchnabel kreisen – mit flachen Händen und leichtem Druck.

Den Bauch sanft in wellenförmigen Bewegungen im Darmverlauf massieren.



Den Bauch mit gleichmäßigen Streichbewegungen von oben nach unten massieren (gegen Schwimmrichtung) – unterhalb der Brust beginnend.

Vom Bauchnabel über Schulter und Rumpf wieder zum Bauchnabel hin ausstreichen.



Zum Schluss halten Sie einige Momente eine Hand auf den Bauch. Gleichzeitig halten Sie mit der anderen Hand den Herzstein fest, diesen dabei bewegen und abnehmen.

Dekolleté, Hals und Gesichtsmassage

Vorab einölen



Nehmen Sie zwei heiße, mittlere Steine und massieren Sie das Dekolleté. Vom Brustbein hoch zur Schulter streichen – dreimal (gleichzeitig).



Mit dem Stein vom Trapezmuskel streichen bis zur Schädelbasis, lassen Sie Wärme und Muskelgewebe eindringen – dies bringt noch mehr Entspannung – dreimal wiederholen.

Mit dem Stein tief in den Nacken kreisen bis zum Haaransatz und ohne Druck nach unten – dreimal.



Die Wangensteine hochnehmen und leicht die Wangen bis hin zur Schläfe ausstreichen – kurz mit dem Stein den Schläfenpunkt drücken und wieder zurück – dreimal.



Mit zwei neuen, kleinen Steinen über die Wange streichen, dann die andere Wange – dreimal wiederholen.

Stein von der Stirn (drittes Auge) entfernen.



Beide Daumen auf die Stirn (Haaransatz) und mit Mittelfinger und Ringfinger Augenbraue ausstreichen – zur Schläfe hin und diese dreimal im Uhrzeigersinn umkreisen – dreimal.



Zwei grüne, nicht erhitzte, Steine auf die Augen legen (wirkt abschwellend).

Zwei mittlere Steine an die Ohren legen und im Uhrzeigersinn umkreisen, danach über die Haare nach hinten ziehen.

Die Ohren nochmals kurz mit zwei Fingern massieren.

Nehmen Sie jetzt eine heiße Kompresse (nach belieben mit Aromaöl) und umschließen Sie das Gesicht. Legen Sie eine weitere Kompresse auf das Dekolleté.

Gönnen Sie Ihrer Kundin eine kurze Pause (1-2 Minuten), um das Aroma aufzunehmen und die Entspannung zu spüren. Dann die Tücher abnehmen.

Die Steine unter den Händen der Kundin entfernen und die Kundin aufsetzen, um die restlichen Steine zu entfernen.

Es können Druckstellen sichtbar sein, die durch die gesteigerte Durchblutung entstanden sind. Dies ist ein gutes Zeichen.

Die Kundin auf den Bauch legen



Zwei große Steine auf die Fußsohlen



Zwei mittlere Steine in die Handflächen

Einen großen Stein auf das Kreuzbein



Sechs bis acht große Steine entlang der Wirbelsäule rechts und links ablegen.

Einen mittleren Stein in den Nacken legen.



Zwei große Steine auf die Gesäßmuskulatur – mit Unterwäsche oder Tuch befestigen.



Mit einem kleinen Tuch den Rücken abdecken und ein großes Handtuch darüber legen.

Drücken Sie für einige Augenblicke die Steine in den Rücken, um die Wärme besser einzubringen – von unten nach oben, jeden Stein einzeln.

Beinmassage – jeweils dreimal

Das Bein einölen



Mit zwei Steinen und kreisenden Bewegungen langsam das gesamte Bein von unten nach oben ausstreichen. Mit kreisenden Bewegungen von unten nach oben massieren.



Mit der Steinkante den Blasenmeridian (Mitte Wade) am Unterschenkel ausstreichen, ohne Druck zurück.

Mit den Händen das Bein massieren, von unten nach oben pumpen und zurück.

Am anderen Bein die gleiche Massage durchführen

Abschluss:

Die Beine abdecken und mit beiden Händen auf beide Beine gleichzeitig von oben nach unten Druck ausüben – loslassen – Druck ausüben – loslassen etc.

Rückenmassage



Jeden einzelnen Stein mit dem Stein in der Hand dreimal kurz anklopfen (Trapping) und dann die Steine abnehmen.

So wie das Beschweren mit dem Gewicht der Steine ein Wohlbefinden hervorgerufen hat, so ist das Entfernen ebenfalls eine Wohltat. Ein Gefühl, als würde eine schwere Last genommen.

Rücken und Nacken einölen

Mit flachen Händen vom Gesäß-Ansatz über Schulter, den Rumpf entlang mit leichtem Druck zurück zum Gesäß massieren.



Den Rücken mit beiden Händen walken – Hände kommen sich von der Außen- und Innenseite entgegen (von unten nach oben – von oben nach unten) – dreimal wiederholen.

Vor die Kundin stellen:



Mit zwei Steinen vom Halsansatz (rechts und links neben HWS) zum Nacken hin streichen und vom Nacken an den ganzen Rücken mit kreisenden Bewegungen massieren bis an das Gesäß und am Rumpf entlang zurück. Dreimal wiederholen.



Den Rumpf seitlich bis zur Wirbelsäule mit zwei Steinen walken – dreimal wiederholen.



Einen großen Stein durch langsames Drehen vom Gesäß bis zur Schulter über die andere Schulter zurück zum Gesäß bewegen – den Stein dort ablegen.

Den Nacken der Kundin walken – erst rechts, dann links.



Jeden einzelnen Punkt rechts und links der Wirbelsäule entlang von der Schulter abwärts bis zur Rückenmitte kurz drücken, dann mit beiden Daumen mit Druck bis zum Stein streichen. Über die Seiten mit flachen Händen den Rumpf entlang nach oben zur Schulter streichen –dreimal wiederholen.

Den Stein abnehmen.

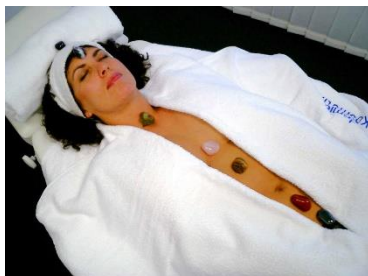
Um die Kundin wieder in die Realität zurückzuholen, klopfen Sie mit der hohlen Hand bis hinunter zu den Füßen. Dabei mit beiden Händen vom Hals über den Rücken und das Gesäß bis zu den Füßen klopfen.

Die Steine von der Fußsohle entfernen und die Fußsohle mit beiden Händen ausstreichen (Sandwich).

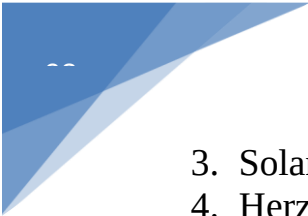
Abschluss:

Überschüssiges Öl mit warmen Kompressen abnehmen. Den Körper mit einer Körpermaske eindreuen, dann die Kundin in ein Vlies einwickeln und auf den Rücken legen.

Sieben Chakrasteine auflegen:



1. Sexualchakra (mitte Schambein) – Stein: Hämatit oder Aventurin
2. Milzchakra (eine Handbreite unterhalb des Bauchnabels) – Stein: Jaspis

- 
3. Solar Plexus – Stein: Tigerauge
 4. Herzchakra (in der Mitte des Brustansatzes) – Stein: Rosenquarz
 5. Halschakra – Stein: Türkis
 6. Drittes Auge (Befehlszentrum) - Stein: Sodalith
 7. Kronenchakra (Zirbeldrüse, (Kopfmitte)) – Stein: Ametist

Zwanzig Minuten bei Entspannungsmusik wirken lassen.

Der Erfolg der Steinbehandlung basiert auf den eingelagerten Erdelementen, die auf das überstimulierte Nervensystem einwirken.

Erdenergie wirkt beruhigend und konstant und die HOT STONE MASSAGE sollte ebenso ruhig und konstant durchgeführt werden.



LAVA SHELL

WAS SIND LAVA SHELLS

Die Lava Shells auch Lava Muschel genannt ist ein weltweit erstes selbsterwärmendes Massagetool. Die angenehme Wärme sorgt für tiefe Entspannung der Muskulatur und der Gelenke. Eine Mischung aus verschiedenen Massagetechniken führt zu mehr Ausgeglichenheit und beruhigt Körper und Geist.

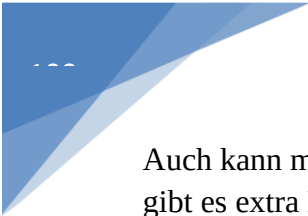
Die Lava Shells bestehen aus natürlichem Kalk und stammen aus recycelten Schalen von verzehrten Muscheln. Somit sind die Muscheln auch sehr nachhaltig. Die echten Meeresmuscheln haben eine glatte Oberfläche, die nicht porös wird. Dadurch nimmt die Muschel keine Rückstände wie Öle, abgestorbene Hautzellen oder Schmutz auf. Die Reinigung und Desinfektion der Muscheln sind sehr einfach. So können die Muscheln mehrmals verwendet werden.

WIE WERDEN DIE LAVA SHELLS AKTIVIERT BZWS. ERWÄRMT?

Die Venusmuscheln haben eine Öffnung in die eine Mischung aus natürlichen Mineralien (u.a. Algen, getrockneter Seetang, Salze und ätherische Öle) und eine vorgegebene Menge an Wasser zugeführt wird. Die Mischung erzeugt eine chemische Reaktion, welche die Hitze bzw. Wärme innerhalb von 5-10 Minuten erzeugt. Diese langanhaltende Tiefenwärme hält 1-2 Stunden an. Damit eine angenehme Temperatur zwischen 40 – 55 Grad während der gesamten Massageeinheit gewährleistet werden kann, sollte der Anwender die Lava Shell konstant am Körper und vor allem immer in Bewegung halten. Dadurch wird eine Überhitzung auf über 70 Grad vermieden. Zudem sollte nicht später als 10 Minuten nach der Aktivierung mit der Massage begonnen werden. Denn auch dann wird die Venusmuschel zu heiß und muss dann erst wieder abkühlen. Auch dies benötigt dann wieder eine gewisse Zeit.

Bevor mit der Lava Shell Massage begonnen wird, wird in der Regel ein Massageöl mit sanften Massagegriffen auf den Körper aufgetragen. So werden die Bewegungen mit den Muscheln deutlich angenehmer.

Die Kanten der Muscheln eignen sich für verspannte Muskulatur, um festsitzende Knoten zu bearbeiten und die glatte Oberfläche der Muschel für sanfte oder auch druckvolle Streichbewegungen am Rücken, den Schultern und den Armen.



Auch kann man mit den Lava Shell eine großartige Gesichtsmassage durchführen. Hierfür gibt es extra Mischungen, die für die Haut in Gesicht geeignet ist.

UNTERSCHIED LAVA SHELL / HOT STONE

Da sich die Hot Stone Massage und die Lava Shell Massage sehr ähneln, stellen wir die Vorteile der Lava Shell Massage hier einmal dar:

- Lava Shells sind einfach zu transportieren, schnell einsatzbereit, leichte Bedienung
- Keine lange Heizdauer
- Strahlen 1 Stunde lang konstante Wärme ab
- es werden keine externen Geräte oder Strom benötigt
- 30% mehr Hautkontakt, was die Massagewirkung um ein vielfaches verbessert