



Jean-Christophe Berlin  
Nicolas Bertrand

# MASSAGE HANDBUCH

Entspannt von Kopf bis Fuß

Mit den besten Griffen und Techniken für  
lockere Muskeln, bewegliche und schmerzfreie  
Gelenke und ein gesundes Lymphsystem



riva

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

#### Für Fragen und Anregungen

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

#### Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2019 bei Flammarion unter dem Titel *Encyclopédie du Massage*. © by Flammarion, Paris, 2022. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Verlag behält sich die Nutzung der eigenen Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Alle Illustrationen (Umschlag und Innenteil): Lise Herzog, außer: S. 218: Géorgia Knap, S. 219: Clair Davies et al., S. 222: Jean Bossy; S. 272: Jean-François Fanet © Flammarion

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2438-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2205-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2206-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.riva-verlag.de](http://www.riva-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Jean-Christophe Berlin  
Nicolas Bertrand

# MASSAGE HANDBUCH

---

Entspannt von Kopf bis Fuß

Mit den besten Griffen und Techniken für  
lockere Muskeln, bewegliche und schmerzfreie  
Gelenke und ein gesundes Lymphsystem

**riva**

# Inhalt

	<b>Einführung</b> .....	<b>6</b>
	Berühren lernen .....	24
	Wirkung der Massage auf den Körper .....	27
<b>1</b>	<b>Die Grundtechniken</b> .....	<b>33</b>
	Wie Sie dieses Kapitel am besten für sich nutzen .....	34
	So sind die Seiten aufgebaut .....	35
<b>2</b>	<b>Massage der verschiedenen Körperpartien</b> .....	<b>81</b>
	Rückenmassage .....	82
	Massage der Beine .....	88
	Massage der Füße .....	92
	Bauchmassage .....	96
	Schultern und Arme .....	103
	Massage der Hände .....	110
	Massage von Hals und Brustkorb .....	115
	Gesichtsmassage .....	120
<b>3</b>	<b>Massagen für Wellness und Entspannung</b> .....	<b>129</b>
	Massagen für die Schönheit .....	130
	Sportmassagen .....	145
	Massagen gegen den Stress .....	152
	Massagen in der Familie .....	160
<b>4</b>	<b>Selbstmassage</b> .....	<b>171</b>
	Selbstmassage zur Muskelentspannung .....	172
	Selbstmassage bei Stress und Erschöpfung .....	182
	Selbstmassage für die Schönheit .....	188
	Selbstmassage am Schreibtisch .....	194
	Selbstmassage bei Schmerzen .....	199

<b>5</b>	<b>Die Reflexzonenmassage .....</b>	<b>211</b>
	Typen der Reflexzonenmassage .....	212
	Die Knap-Punkte .....	216
	Triggerpunkte .....	219
	Bindegewebsmassage nach Elisabeth Dicke .....	221
	Reflexzonen des Fußes .....	223
	Aurikulotherapie .....	228
<b>6</b>	<b>Massagen aus aller Welt .....</b>	<b>231</b>
	Unterschiedliche Methoden – gleiches Ziel .....	232
	Reiki .....	233
	Ayurveda .....	237
	Shiatsu .....	240
	Thai-Massage .....	244
	Orientalische Massage .....	247
	Chinesische Massage .....	251
	Anma .....	254
	Weitere Massagen .....	256
<b>7</b>	<b>Unverzichtbare Spezialtechniken .....</b>	<b>257</b>
	Faszientherapie .....	258
	Querfriktion nach Cyriax .....	260
	Beckenmassage .....	262
	<b>Schlusswort und Anhang .....</b>	<b>263</b>
	Die richtige Massage und die richtigen Behandler finden ..	264
	Verwendete und empfehlenswerte Literatur .....	266
	Alle Techniken auf einen Blick .....	267
	Beispielvideos .....	271
	Über die Autoren .....	272
	Dank .....	272

# Einführung

In seinem Buch *Medizinalrat Kersten: Der Mann mit den magischen Händen* erzählt der Schriftsteller Joseph Kessel, wie der Massageguru von Heinrich Himmler den Lauf der Geschichte beeinflusste. Es gelang ihm nämlich, seinen Patienten, der traurige Berühmtheit erlangt hat, dazu zu bewegen, sich von Hitler zu lösen – wodurch er Millionen von Leben rettete. Allein das beweist schon, dass die Massage mehr ist als ein simples Wohlfühlinstrument!

Auch Freud setzte sie neben der Hypnose ein, um die Barrieren aufzulockern, die uns vom Unbewussten trennen. Und Aristoteles bezeichnete die Hand als das »Werkzeug der Werkzeuge«, weil sie die Verlängerung der Vernunft sei. Sie verbindet die Menschen miteinander. Die Mutter streichelt das Kind, das ins Leben tritt. Das Kind berührt alle Dinge zuerst mit der Hand, bevor es sie in den Mund steckt. Wer sehbehindert ist, »schaut« mit den Fingern. Der Schamane lindert Schmerzen durch Handauflegen. Und auch Friedensverträge werden geschlossen, indem man einen geschwisterlichen Handschlag tauscht.

Die Hand ist auch ein von vielen Therapeuten verwendetes Instrument der medizinischen Behandlung. Das Wort »Massage« kommt vom arabischen *mass*, was »berühren« heißt. Avicenna (ein persischer Arzt, 980 bis 1037) glaubte, dass die Berührung schädliche Substanzen aus den Muskeln ausleitet. Die Berührung war seiner Ansicht nach »eine Kraft, die in den Nerven der Haut und dem ganzen Körper wohnt«.

Die Weiterentwicklung der Massage ist eng verknüpft mit jener der Medizin. Bereits 5000 Jahre vor Christus beschrieben ägyptische Hieroglyphen verschiedene Massagetechniken. Etwa um die gleiche Zeit stimulierten in China Therapeuten per Massage Reflexzonen. Etwas später erhielt die Massage auch in den Behandlungsmethoden des indischen Ayurveda breiten Raum. Die griechischen Philosophen empfahlen Massage ebenfalls, und Hippokrates (460 bis 377 vor Christus) lobte ihre Vorzüge. Mit dem Aufstieg des Christentums, in dem Berührungen als suspekt angesehen wurden, verlangsamte sich die Verbreitung der Massage im Abendland. Dennoch berichteten auch die

Kreuzfahrer nach ihrer Rückkehr aus dem Heiligen Land über die orientalische Massage. Doch im Westen mussten wir bis zum 19. Jahrhundert warten, als die ersten Hygienemaßnahmen aufkamen und die Massage ihren Platz in der modernen Gesellschaft einnehmen konnte. Von da an aber gehörte die Massage zu den wichtigsten medizinischen Techniken. Das vorliegende Handbuch wird Sie inspirieren. Wir haben hier eine Fülle von Techniken aus aller Welt beschrieben. Jede hat ihre eigene Geschichte und eignet sich für bestimmte Krankheitserscheinungen. Das verbindende Element ist der Wunsch, der massierten Person etwas Gutes zu tun. Wenn das Ihr Anliegen ist, werden Sie ihr damit helfen können.

Die therapeutische Massage allerdings gehört in die Hände der Profis. In einer Gesellschaft, in der sich die Menschen immer stärker voneinander entfremden, ist die Massage ein echter Trost. Im Beruf, aber auch im Privatleben lernen wir, anderen Menschen zu misstrauen. Wir hoffen, dass die Massage dazu beiträgt, das Eis der Isolation schmelzen zu lassen.

In den USA wurde kürzlich ein Versuch durchgeführt: Zwei Puppen, Nachbildungen erwachsener Affen, wurden in einen Käfig gesetzt. Die eine hatte eine Zitze mit warmer Muttermilch, die andere ein unglaublich weiches Fell. Dann ließ man ein Affenkind in den Käfig und erschreckte es, um zu sehen, zu welcher Puppe es sich flüchten würde. Es verkroch sich im weichen Fell, was ein klarer Beleg dafür ist, dass der taktile Trost wichtiger ist als Muttermilch.

Wir wünschen Ihnen, dass die Massage Ihnen das gleiche Gefühl von Schutz und Geborgenheit schenkt, die gleiche Entspannung und das Wohlbefinden, das unsere Kindheitserinnerungen prägt.

## Wie nutzen Sie dieses Buch am besten?

Zum einen können Sie es von vorn nach hinten durchlesen, denn die Darstellung der Techniken ist so aufgebaut, dass Sie einen Überblick über alle Formen des Massierens bekommen. Aber natürlich können Sie das Buch auch kapitelweise lesen, denn jedes Kapitel ist eine in sich abgeschlossene Einheit. Die verschiedenen Massagetechniken werden mit Abbildungen erklärt und bauen vom Schwierigkeitsgrad her aufeinander auf. Die simple Handhabung macht dieses

Buch zum idealen Begleiter, sowohl für Erfahrene als auch für Laien, denn es lässt sich zum Lernen ebenso wie einfach zum Nachschlagen verwenden.

Uns ist beim Schreiben bewusst geworden, wie schwierig es ist, das eigene Wissen weiterzugeben. Denn gerade die Massage beruht eben nicht nur auf einer Kenntnis der Techniken, sondern vor allem auf Erfahrung. Daher haben wir auch viele Tipps aufgenommen, die unsere persönlichen Kenntnisse widerspiegeln. Aber das sind nur Hinweise, die nicht immer Ihren eigenen Empfindungen entsprechen müssen. Wir bilden uns nicht ein, im Besitz der einzig selig machenden Wahrheit zu sein.

Zusätzlich haben wir noch Videos gemacht, weil man durch Zuschauen leichter und schneller lernt, wie wir finden. Diese Videos können Sie mithilfe der im Buch (auf Seite 270) enthaltenen QR-Codes abrufen. Diese mit professioneller Unterstützung erstellten Videos haben wir ebenfalls nach Körperteilen geordnet, sodass Sie das Gelesene mithilfe dieser Videos gleich praktisch anwenden können. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie Ihr Tablet oder Ihren Computer sehen können, und lassen Sie sich von den Bildern leiten, wenn Sie mit Ihrem Massagepartner arbeiten.

Die Massage ist vor allem eine sinnliche Erfahrung. Wir vermitteln Ihnen hier das nötige Rüstzeug, aber am Ende zählt nur, was Sie daraus machen. Sie werden ständig dazulernen, bis Sie nicht nur irgendein Massageöl auftragen, sondern tatsächlich Masseur oder Masseurin sind.

Eines sollten Sie sich auf jeden Fall gut einprägen: Ein guter Masseur muss selbst massiert werden. Das ist unumgänglich! Denn wie wollen Sie eine Empfindung oder Emotion weitergeben, die Sie selbst nie erlebt haben? Also teilen Sie das Buch und die Erfahrung mit anderen Menschen.

Willkommen in der Welt neuer Sinneserfahrungen!

### Bevor Sie anfangen – Ein paar Tipps in puncto Massage

Wie der Kinesiotherapeut Boris Dolto, der zusammen mit seiner Ehefrau Françoise Dolto die moderne Kinesiotherapie in Frankreich begründete, meinte, ist die Massage ein Kontakt »zwischen zwei Körpern«, bei dem Schritt für

Schritt die einzelnen Stücke eines Puzzles zusammengesetzt werden. Wenn alle am richtigen Platz sind, ist unser Körper ein anderer. Er hat ein neues »Bild« von sich. Man kann die Massage daher nicht auf die bloße Berührung reduzieren. Es handelt sich vielmehr um eine anspruchsvolle Technik, die alle Funktionen unseres Körpers beeinflusst.

Wir werden der Reihe nach den Einfluss der Massage auf alle Systeme kennenlernen, wie auf die Haut, den Kreislauf, die Muskeln. Aber es wäre falsch, diese Wirkungen isolieren zu wollen. Denn kaum berührt man den Körper – ob nun den eigenen oder einen fremden –, kommt eine Vielfalt von Reaktionen in Gang.

Daher geht es bei der Massage der Beine auch nicht nur um die Beine. Diese Massage beeinflusst auch den Blut- und Lymphkreislauf – das heißt Herz und Nieren – sowie das Nervensystem und damit alle Nervenstränge im Körper und das Gehirn. Diese Kettenreaktionen, die je nach Individuum sehr verschieden ausfallen können, machen aus der Massage die wirksamste Waffe gegen Stress.

Wir wissen schon aus der Einleitung, dass uns das Handauflegen ein Gefühl der Geborgenheit schenkt. Eine Massage von der Hand eines Menschen, dem wir vertrauen, sollte alle Spannungen lösen. Das ist der entscheidende Punkt. Sie können sich meine Überraschung vorstellen, als man mir in einem Friseursalon in Dakar (Senegal) nach dem Schamponieren der Haare den Vorschlag machte, die Kopfhaut zu massieren. Ich war schon drauf und dran, Nein zu sagen, als das Mädchen meinte: »Aber das ist ein Vergnügen, mein Herr ...« Die sehr langsame und sanfte Massage bewirkte augenblicklich, dass sich mein ganzer Körper entspannte. Ich gab mich diesen klugen Fingern vollkommen hin. Die Empfindung war mir neu, und sie hat mich begeistert.

Im Nachhinein hat sich wieder einmal gezeigt, dass eine wohlwollende Berührung unsere Widerstände überwinden kann. Daher sollten Sie sich der Massage immer »hingeben«. Legen Sie die Uhr ab, denken Sie nicht mehr an den nächsten Termin. Vergessen Sie, zumindest für kurze Zeit, Ihre Sorgen.

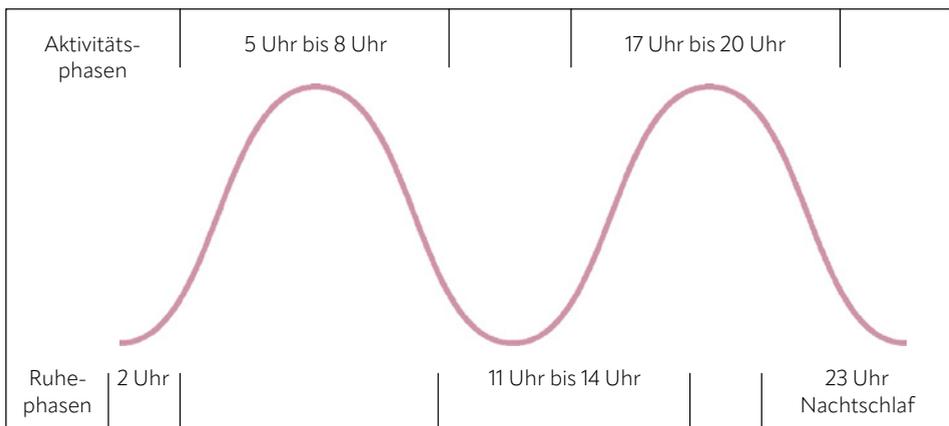
Die Massage als Auszeit von Ihrem hektischen Leben trägt dazu bei, dass Sie Ihren Blickwinkel weiten können. Sie kann Ihnen eine umfassende Entspannung schenken.

## Der beste Moment für die Massage

Um den besten Augenblick für Ihre Massage zu bestimmen, sollten Sie zuerst überlegen, ob Sie eine entspannende oder eher anregende Massage vorziehen.

Der Mensch ist ein »Tagtier«, was heißt, dass er tagaktiv ist. Im Laufe von 24 Stunden reagiert unser Körper jeweils unterschiedlich und erledigt seine »Arbeiten« immer zu gewissen Zeiten. Die Chronobiologie untersucht diese verschiedenen biologischen Rhythmen.

Die Veränderungen im Laufe eines Tages lassen sich sehr schön als Sinuskurve darstellen.



Sie sehen hier, dass wir in bestimmten Phasen aktiv sind: zwischen 5 und 8 Uhr am Morgen und zwischen 17 und 20 Uhr am Abend. Die Müdigkeit hingegen steigt zwischen 11 und 14 Uhr sowie nach 23 Uhr.

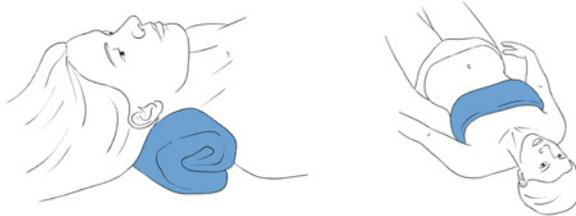
Wenn Sie sich also entspannen möchten, sollten Sie die Massage in die Phasen legen, in denen Sie nicht gerade hellwach sind: also nach 11 Uhr oder am Ende des Tages. Soll die Massage dagegen anregen, dann ist der beste Zeitpunkt der Morgen oder der frühe Abend. Auf jeden Fall aber sollten Sie eine Zeit wählen, in der Sie nicht gestört werden! Schließen Sie die Tür und widmen Sie sich der Zweisamkeit: Sie und der Masseur, Sie und die Massagepartnerin.

## Lagerung

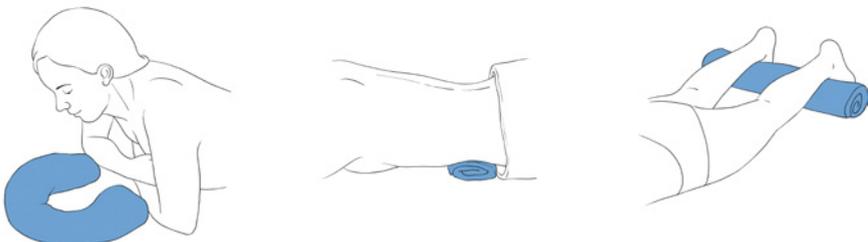
Decken Sie die Person, die massiert werden soll, grundsätzlich ganz zu, um keine Zweideutigkeiten entstehen zu lassen. In der Rückenlage geben Sie unter den Nacken ein kleines Kissen, damit dieser sich nicht zu sehr wölbt.

Das Beste ist natürlich ein Massagetisch – den man sich heute preislich leisten kann –, aber auch ein großer Esstisch erfüllt seinen Zweck. Und natürlich können Sie immer auf dem Boden praktizieren. In jedem Fall müssen Sie einige Regeln beachten, denn eine gute Massage hängt von einer guten Körperhaltung ab. Die Entspannung sollte schon einsetzen, wenn der Partner sich hinlegt.

- ▶ **Auf dem Rücken:** Achten Sie auf den Nacken, der sich meist zu sehr wölbt. Bedecken Sie die Brustregion, die – vor allem bei Frauen – meist sehr sensibel ist. Schieben Sie ein Kissen unter die Kniekehlen, damit sich Bauch- und Oberschenkelmuskulatur entspannen können.



- ▶ **Auf dem Bauch:** Damit der Kopf entspannt liegt, wird er entweder zur Seite gedreht und auf den Händen abgelegt. Oder Sie rollen ein Handtuch zusammen (wie unten gezeigt). Legen Sie ein Kissen unter den Bauch, damit die Lendenwirbel entlastet werden. Ein weiteres Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch unter den Füßen sorgt für Entspannung in den Beinen.



## Die Umgebung

Bei der Massage spielt die Umgebung eine ganz entscheidende Rolle. Sie müssen eine angenehme Atmosphäre schaffen, in der sich Ihre Partnerin oder Ihr Partner wohlfühlt.

### Die wichtigsten Regeln

#### 1. Stellen Sie alle äußeren Faktoren ab, welche die Massage stören könnten.

- ▶ Schalten Sie Ihr Telefon oder Handy aus.
- ▶ Wählen Sie einen ruhigen und angenehmen Raum.
- ▶ Seien Sie ausschließlich für Ihren Massagepartner da und für niemanden sonst.

#### 2. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre.

- ▶ Dimmen Sie das Licht.
- ▶ Legen Sie Musik auf, die zur Massage passt.
- ▶ Stecken Sie Räucherstäbchen an oder verwenden Sie einen anderen natürlichen Raumduft.

#### 3. Achten Sie darauf, dass die Massage zur richtigen Zeit geschieht.

- ▶ Berücksichtigen Sie die Chronobiologie (Seite 10).
- ▶ Sie und Ihr Partner können sich ganz auf die Massage einstellen.
- ▶ Massieren Sie nie unter Zeitdruck.
- ▶ Diese Zeit gehört nur Ihnen beiden. Nutzen Sie sie!

## Was Sie dazu brauchen

Das ist eigentlich ganz einfach, denn das entscheidende Instrument sind Ihre Hände. Hilfsmittel, die Sie für die Selbstmassage brauchen, werden ab Seite 172 vorgestellt.

Wie Sie schon erfahren haben, ist ein Massagetisch wirklich sehr nützlich. Diesen sollten Sie mit einem Laken oder einem Badetuch abdecken. Kleine Kissen sind nützlich, um die einzelnen Körperteile zu stützen.

Legen Sie am besten immer Hand- und Badetücher bereit, falls Ihr Partner zugedeckt werden möchte. Respektieren Sie das Schamgefühl der Betroffenen.

Waschen Sie sich vor und nach der Massage die Hände mit einer rückfettenden Seife. Verwenden Sie ein Gleitmittel, am besten ein Öl oder eine Creme. Was sich hierfür eignet, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Es gibt eine ganze Reihe von Geräten, welche die Massage unterstützen können. Ob es sich nun um elektrische oder mechanische Apparate handelt: Wir besprechen sie hier nicht, weil sie unserer Meinung nach nicht von Bedeutung sind. Wir betreiben hier manuelle Therapie, wir arbeiten mit den Händen. Wie wollen Sie eine gute Massage geben ohne die Rückmeldung durch den berührten Körper?

Alles, was einen sanften Duft verströmt, ist hingegen willkommen. Natürliche Düfte schaffen eine wunderbare Atmosphäre und tragen so zur Entspannung bei.

Und schließlich sollten Sie nicht vergessen: Ihre Ruhe und Konzentration gehören zu den wichtigsten Werkzeugen der Massage.

## Massagecremes

Es gibt eine ganze Menge Cremes, die medizinisch wirksame Stoffe enthalten, doch mit diesen arbeiten wir nicht. Zum einen können die Wirkstoffe sehr aggressiv sein, zum anderen schaden sie mitunter sogar.

Neutrale Massagecremes aber können Sie jederzeit verwenden. Am besten wählen Sie eine glyzerinhaltige Creme, denn diese lässt die Hand schön gleiten und hinterlässt keine Flecken auf Tüchern und Kleidung. Von Talkum (zum Beispiel in Babypuder) ist hingegen ist abzuraten, weil es die Poren verstopft.

## Ätherische Öle und Massageöle

Ätherische Öle wurden schon in der Antike wegen ihrer kosmetischen und therapeutischen Kräfte angewandt. Und auch in heutiger Zeit weiß man ihre gesundheitlichen Vorzüge zu schätzen. Die Menschen wussten schon immer, welche Pflanzen aus der unmittelbaren Umgebung ihnen nützlich waren. Die ersten »Medizinmänner« und »Kräuterfrauen« wussten, wie man aus den Pflanzen die Wirkstoffe gewinnt. Zur Wundheilung legte man häufig die Pflanze direkt auf. Hippokrates, der berühmteste Arzt des Altertums, suchte die Selbstheilungskräfte der Patienten anzuregen, indem er ihnen ätherische Öle als Nahrungsergänzung oder Medizin verabreichte.

Heute werden die ätherischen Substanzen in Spitzenlaboratorien gewonnen und für Kosmetik und ästhetische Anwendungen gebraucht. Die moderne Aromatherapie verdankt sich unter anderem dem Ingenieur René-Maurice Gattefossé und dem Arzt Jean Valnet.

Ätherische Öle können bei fast allen Krankheiten eingesetzt werden. Gerade heute, da man uns rät, weniger Medikamente einzunehmen, erleben sie einen neuen Aufschwung.

### Wie Öle wirken

**Haut:** Die semipermeable Zellmembran bedeckt die Oberfläche des Körpers. Sie schützt uns gegen äußere Widrigkeiten: Abschürfungen, Kälte, Hitze. Und sie verhindert, dass wir Mineralstoffe verlieren. Daneben scheidet sie Schadstoffe aus und regelt unsere Körpertemperatur. Die Dermis oder Lederhaut ist von einem Netz aus Kapillargefäßen durchzogen, in denen Blut und Lymphe zirkulieren. So gelangen die Wirkstoffe der Massageöle in den Körper. Die Haut ist ein großartiger Verteiler dieser Wirkstoffe. Gerade aus diesem Grund sollten wir darauf achten, dass wir unsere Haut nur mit gesunden, nährenden und natürlichen Ölen behandeln.

**Ätherische Öle:** Sie werden durch Dampfdestillation aus Pflanzen gewonnen. Diese Öle sind hochkonzentriert und eignen sich bestens für die Massage. Für den Körper stellen sie eine unglaublich reichhaltige »Nahrung« dar. Sie sind nicht nur reich an Vitaminen und Spurenelementen, sondern enthal-

ten auch alle möglichen antiviralen, fungiziden, schmerzlindernden, krampflösenden und das Immunsystem ankurbelnden Wirkstoffe. Da ätherische Öle eine hohe Wirkstoffkonzentration haben, ist im Umgang mit ihnen Vorsicht geboten. Zur Massage müssen sie mit anderen Ölen verdünnt werden. Da manche Pflanzen selten sind und die Wirkstoffe nur sehr vorsichtig gelöst werden können, sind die Öle mitunter teuer. Außerdem ist die Qualität der Öle für die Massage von zentraler Bedeutung: Sie brauchen ein zu 100 Prozent natürliches Öl aus biologischem Anbau, wenn Sie es zum Massieren verwenden wollen. Der Hersteller sollte im Übrigen garantieren, dass keine Fremdstoffe oder Konservierungsstoffe zugesetzt wurden und die Gewinnung so schonend wie möglich erfolgt ist. Synthetische Öle sollten Sie nicht verwenden.

**Pflanzenöle:** Diese werden durch Auspressen zum Beispiel von Früchten, Blättern und Kernen gewonnen. Die Verwendung solcher Öle ist eine der großen Kulturleistungen des Menschen. Tatsächlich wurden sie schon in der Antike zu kosmetischen und hygienischen Zwecken eingesetzt. Aber natürlich müssen auch Pflanzenöle Ihrem Qualitätsanspruch gehorchen: Sie dürfen nicht raffiniert sein, müssen aus erster Kaltpressung kommen und von biologisch-organischen Pflanzen stammen.

**Aromamischungen:** Hierbei werden ätherische Öle miteinander kombiniert.

**Massageöl:** Es handelt sich um eine Mischung aus ätherischen Ölen in Pflanzenölen, die man auf die Haut aufträgt.

## Mengen und Vorsichtsmaßnahmen

Verwenden Sie nicht zu viel Öl: für Körpermassagen nicht mehr als 10 bis 15 Tropfen ätherisches Öl auf 50 Milliliter Pflanzenöl; für Gesichtsmassagen 3 Tropfen ätherisches Öl auf 10 Milliliter Pflanzenöl.

Bei der Massage achten Sie darauf, kein Öl in die Augen oder an die Schleimhäute zu bringen. Falls doch einmal ein Spritzer dort landet, wo er nicht hinsoll, spülen Sie ihn mit reinem Pflanzenöl aus, denn dieses lindert auch die Hautreizung. Wasser nützt hier nichts, weil sich ätherische Öle nicht in Wasser lösen.

Pflanzenöle können Sie nach Belieben mischen. Eine Aromamischung aber sollten Sie nie aus mehr als drei verschiedenen ätherischen Ölen mischen. Beachten Sie, dass sich manche Öle nicht miteinander vertragen und Hautreizungen verursachen können, ja sogar allergisch wirken, wenn man sie mischt. Ätherische Öle sind im Allgemeinen mehrere Jahre haltbar, die Fläschchen sollten aber immer gut verschlossen sein, denn die ätherischen Substanzen sind flüchtig.

Bewahren Sie die Öle an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort auf. Pflanzenöle sollten Sie lichtgeschützt in einem undurchsichtigen Behälter aufbewahren. Am besten stellen Sie sie in den Kühlschrank, damit sie nicht ranzig werden.

Ranzige Öle sind für den Körper Gift. Sie müssen sie entsorgen! Daher ist es gut, für die Massage immer nur wenig Öl anzumischen, möglichst nur so viel, wie Sie für die bevorstehende Massage brauchen. So wird Ihr Massageöl immer wirksam, »lebendig« und von höchster Qualität sein.

## Pflanzenöle

Da ätherische Öle extrem konzentriert sind, müssen sie für Gesichts- und Körpermassagen mit Pflanzenölen verdünnt werden. Diese können die gewünschte Wirkung vervollständigen. Pflanzenöle spielen bei 80 Prozent der kosmetischen, aber auch bei therapeutischen Anwendungen eine Rolle, weil sie reich an Vitaminen und Spurenelementen sind.

### Aprikosenkernöl

Aprikosenkernöl wirkt stark beruhigend und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Ein großartiges Öl gegen vorzeitige Hautalterung oder bei sensibler Haut. Es ist weniger bekannt als Mandelöl, ersetzt dieses aber sehr gut.

### Arganöl

Dieses Öl wird in Nordafrika schon seit Jahrhunderten eingesetzt. Es wirkt ausgleichend auf trockene Haut, die es mit Feuchtigkeit versorgt. Außerdem wirkt es der Hautalterung durch schädliche Umwelteinflüsse (Sonne, Kälte) entgegen und neutralisiert freie Radikale. Arganöl ist gut für Haut, die zur Akne neigt, vor allem, wenn es mit reinigenden ätherischen Ölen gemischt wird. Verwenden Sie es für Körpermassagen bei rheumatischen Erkrankungen.

### Avocadoöl

Es enthält viele Vitamine, Proteine und darüber hinaus noch Lezithin. Daher eignet es sich gut für trockene Haut, die zu Ekzemen neigt.

### Haselnussöl

Dieses Öl ist flüssiger als Mandelöl und dringt deshalb tiefer in die Haut ein. Daher ist es gut für anregende Massagen oder für die Massage der Muskeln (Rezepte auf Seite 22 und 23). Man verwendet es auch häufig bei geschädigter Haut, zum Beispiel bei Ekzemen oder wundem Po bei Babys.

### Macadamiaöl

Dieses Öl ist noch wenig bekannt, obwohl es von der Haut bestens aufgenommen wird. Es regelt den Fluss der Lymphe und auch den Blutkreislauf. Mit ätherischen Ölen zur Entwässerung gemischt, ergibt es ein großartiges Öl für Lymphdrainage und alle ausleitenden Massageformen (Rezept auf Seite 22).

### Mandelöl

Dieses bekannte Öl wirkt beruhigend und enthält hohe Mengen Vitamin A und Vitamin E. Es beruhigt gereizte und trockene Haut und eignet sich hervorragend für Massagen. Mandelöl lässt sich gut mit ätherischen Ölen zur Entspannung kombinieren (Rezept auf Seite 23).

### Traubenkernöl

Dieses Öl ist unglaublich leicht und mild. Es stimuliert das Immunsystem.

## Öle für Gesichtsmassagen

Die folgenden sechs Öle sind sehr teuer, aber wirkstoffreich. Daher sind sie hervorragend geeignet für Gesichtsmassagen. Für Körpermassagen können sie mit anderen Pflanzenölen gemischt werden.

### Borretschöl

Es regeneriert das Gewebe, ist allerdings schwierig aufzubewahren.

### Jojobaöl

Jojobaöl spendet Feuchtigkeit und wird daher häufig in der Kosmetik verwendet.

### Nachtkerzenöl

Das wunderbare Gesichtsöl wirkt vorzeitiger Hautalterung entgegen.

### Ringelblumenöl

Ringelblumenöl stärkt das Gewebe, reguliert den Blutkreislauf, reduziert Entzündungen des rheumatischen Formenkreises und wirkt hervorragend gegen Nervosität.

### Weizenkeimöl

Dieses antioxidative Öl ist wohlbekannt. Es enthält viel Vitamin E und verjüngt müde Haut, die zur Faltenbildung neigt.

### Wildrosenöl

Das aus *Rosa moschata* gewonnene Öl ist vergleichsweise teuer. Aber es strafft und festigt die Haut, sodass Falten gemildert werden.

## Aloe-vera-Gel

Hier handelt es sich um ein echtes Wundermittel, vor allem was die Wundheilung angeht. In allen heißen Ländern kennt man seine hautregenerierende Wirkung bei Sonnenbrand und anderen Verbrennungen. Da es beruhigend wirkt, setzt man es auch bei rauer, rissiger und ekzemanfälliger Haut ein. Sie können es sowohl für den Körper als auch fürs Gesicht verwenden, pur oder gemischt. Achten Sie darauf, dass Sie ein naturbelassenes Gel aus biologischem Anbau kaufen, denn es gibt leider auch eine ganze Menge Aloe-vera-Gele von schlechter Qualität auf dem Markt. Bleiben Sie anspruchsvoll: Testen Sie das Produkt, bevor Sie es kaufen.

## Ätherische Öle

Was wir Ihnen hier vorstellen, ist nur eine geringe Auswahl aus mehr als 200 ätherischen Ölen. Wir haben uns dabei auf jene konzentriert, die bei der Massage am wirksamsten sind. Ätherische Öle weisen die unterschiedlichsten Eigenschaften auf und sind heute – auch in guter Qualität – leicht zu bekommen, obwohl manche nicht ganz billig sind. Glücklicherweise reichen ja meist wenige Tropfen.

### Öl der Bitterorange

Dieses Öl stärkt Zellen und Haut gleichermaßen. Es reguliert das Nervensystem, wirkt gegen Depressionen und beruhigt. Außerdem kurbelt es den arteriellen Blutfluss an. Ein gutes Öl zum Einschlafen, vor allem für Kinder, die leicht übererregbar sind. Darüber hinaus wirkt es gegen fette oder müde Haut.

### Öl des Eukalyptusbaumes

Auch dieses Öl wird sehr gut vertragen, daher kann man damit gut die Haut von Kindern massieren, die an Viruserkrankungen leiden. Es wirkt stark antiviral und antibakteriell. Darüber hinaus stimuliert es das Immunsystem. Vor einer muskulären Belastung angewendet, sorgt es für einen guten Muskeltonus.

### Öl der Immortelle

Immortellenöl ist ein ganz außergewöhnliches Heilmittel. Es ist vergleichsweise teuer und nicht so leicht zu bekommen. Auch bei diesem Öl gibt es keine Gegenanzeigen. Sie dürfen es auch bei Kindern anwenden. Es wirkt gegen blaue Flecken (besser als Arnikaöl), Krämpfe und Schock. Zudem lässt es sich als Blutverdünner einsetzen. Bei der Sportmassage trägt man es nach dem Training auf. Gut bei Prellungen, aber auch bei emotionalen Schocks. Wie das Zistrosenöl wirkt es sehr gut gegen Falten.

### Öl der Lack-Zistrose

Dieses Öl wirkt bereits in geringen Dosen. Es stillt Blutungen, schließt Wunden und wirkt adstringierend. Darüber hinaus wirkt es Falten und Entzündungen entgegen und ist zudem antibakteriell. Daher eignet es sich optimal für Gesichtsmassagen. Ein Tropfen dieses Öls in Ihrer Tagescreme verhindert vorzeitige Faltenbildung. Sie können es auch direkt auf Schnittwunden auftragen, weil es eventuelle Blutungen auf der Stelle stoppt. Durch seine antibakterielle Wirkung reinigt es zudem die Wunde.

### Öl des Lavendelstrauches

Hier handelt es sich wohl um das bekannteste ätherische Öl überhaupt, das bei fast allen Hautproblemen angezeigt ist. Es wirkt antiseptisch, antibakteriell, antientzündlich, aufbauend und muskelentspannend. Darüber hinaus fördert es die Wundheilung und vertreibt Insekten. Als Massageöl wird es bei

Muskelkrämpfen, allergischen Hautreaktionen und zur Beruhigung sensibler Haut eingesetzt. Auch zur nervlich entkrampfenden Massage bei Stress und Schlaflosigkeit wirkt es wahre Wunder.

### **Öl des Lorbeerbaumes**

Sein Öl wird schon seit der Antike verwendet, weil es eine ganze Reihe therapeutischer Eigenschaften hat. Der Duft verstärkt die Konzentration. Aufgetragen wirkt es antibakteriell, schmerzlindernd und beruhigt die Nerven. Das vitalisierende Öl regt den Lymphfluss an, lässt sich aber auch bei Entzündungen oder Nekrosen der Haut anwenden. Bei der Massage wirkt es ausleitend und anregend.

### **Öl des Myrtenstrauches**

Dieses Öl eignet sich zur innerlichen Anwendung ebenso wie zur Massage. Es wirkt antiseptisch, beruhigend und stimuliert das Immunsystem. Außerdem kurbelt es den Lymphfluss an und entspannt die Blutgefäße. Es wirkt auch sehr gut gegen Falten und wird daher bei einem müden Hautbild empfohlen. Die Myrte lockt den Schlaf, daher ist dieses Öl gut für entspannende Massagen am Abend.

### **Öl der Orangenblüten**

Dieses intensiv duftende Öl wurde schon in der Antike wegen seines Duftes hochgeschätzt. Es wirkt in die Tiefe, sein Hydrolat ist bekannt als Orangenblütenwasser. Es wirkt gleichzeitig stimulierend, antidepressiv, entkrampfend und beruhigend. Ein gutes Mittel gegen Erschöpfung. Verwenden Sie es für Anti-Stress-Massagen und gegen Schlaflosigkeit. Beim Sport wenden Sie es am besten nach dem Training an, weil es tonisierend auf die Venen wirkt. Bei hyperaktiven Kindern empfiehlt sich die Massage des Solarplexus mit Orangenblütenöl.

### **Öl der Palmarosa**

Dieses Öl eignet sich für jede Art Massage, nur bei Schwangeren ist es kontraindiziert, da es die Wehen einleiten kann. Ein ausgezeichnetes Öl zur Lymphdrainage und zur Regeneration unserer Zellen. Es fördert die Wundheilung und stimuliert das Immunsystem. Es kann zur Massage von Körper und Gesicht verwendet werden und eignet sich auch bei Ekzemen, Nesselfieber, Haut- oder Nagelpilz.

### Öl der Rosengeranie

Dieses Öl wird häufig für Kosmetika verwendet, weil es sehr gut duftet, aber auch eine beruhigende Wirkung auf die Haut hat. Wie beim Lavendelöl gibt es auch hier keine Gegenanzeigen, die seine Anwendung verbieten würden. Es wirkt gegen Pilze, Entzündungen und Krämpfe. Darüber hinaus stillt es Blutungen, wirkt adstringierend und erhöht den Muskeltonus. Als Heilmittel für die Massage lässt es sich gegen rheumatische Erkrankungen, Hautprobleme (wie Akne oder Pilzbefall) und körperliche oder nervliche Erschöpfung einsetzen.

### Öl des Rosenholzbaumes

Ein hochwirksames Öl, das sehr gut vertragen wird und daher ideal für Kinder ist. Es verträgt sich gut mit anderen ätherischen Ölen, sodass sich viele Krankheitserscheinungen damit behandeln lassen. Gut für den Muskeltonus, wirkt es aufbauend und stimuliert das Immunsystem. Es eignet sich für beruhigende Massagen bei Depressionen, Überforderung und nervöser Erschöpfung. Für die Sportmassage sollte es vor dem Training angewandt werden. Zusammen mit anderen Ölen wirkt es lindernd bei Kinderkrankheiten.

### Öl des Rosmarinstrauches

Dieses Öl regt den Kreislauf und den arteriellen Blutfluss an. Es wirkt antiseptisch, antirheumatisch und ist ein Bestandteil des berühmten »Ungarischen Wassers«, das Jugend und Vitalität schenken soll. Der Rosmarin eignet sich für anregende Massagen vor und nach dem Training, weil er tonisierend wirkt.

### Öl des Wintergrüns

Es wirkt gegen Schmerzen, Entzündungen und Krämpfe. Wintergrünöl stellt die Gefäße weit und ist bei Sportlern sehr beliebt, die es gleichermaßen vor, während und nach dem Sport auftragen können. Auch bei rheumatischen Problemen wirkt es gut, wenn es muskulär angewandt wird.

### Öl des Ylang-Ylang-Baumes

Der Name bedeutet »Blüte der Blüten«. Das Öl wird gerne für die Haut verwendet, weil es diese vitalisiert. Es soll auch aphrodisierend wirken. Darüber hinaus entkrampft es, wirkt schmerzlindernd, kreislaufanregend und ausgleichend auf das Immunsystem. Sehr gut geeignet bei einem müden Hautbild, aber auch bei Erschöpfung, Stress und Depressionen.

### Öl der Zitrone

Diesen Duft liebt fast jeder Mensch. Das Öl wirkt antiseptisch, antibakteriell und blutdrucksenkend. Es reguliert das Nervensystem und verflüssigt das Blut. Vorsicht ist geboten bei allergischen Hautreaktionen. Nach dem Sport lockert es die Muskeln. Allerdings sollten Sie es nicht auftragen, wenn Sie in der Sonne liegen. Es macht die Haut übermäßig sensibel für Sonnenstrahlen.

## Rezepte für Ölmischungen

Ätherische Öle sollten niemals pur auf die Haut aufgetragen werden, da es zu Reizungen kommen kann. Mischt man sie mit Pflanzenölen, ergibt das eine ideale und hautverträgliche Komposition, da durch das (fettige) Pflanzenöl die Wirkstoffe besser in beziehungsweise durch die Haut transportiert werden [Ergänzung der Redaktion].

### Muskelmassage nach dem Training

- ▶ 40 Milliliter Haselnussöl oder 10 Milliliter Arganöl
- ▶ 5 Tropfen Palmarosaöl (beruhigend und entspannend)
- ▶ 3 Tropfen Zitronenöl (Wundheilung, kreislaufanregend, guter Duft)
- ▶ 5 Tropfen Immortellenöl (gegen blaue Flecken und Prellungen)
- ▶ 2 Tropfen Wintergrünöl (schmerzlindernd, entzündungshemmend, gut für die Erwärmung der Muskeln)

### Massage zur Entwässerung

- ▶ 50 Milliliter Macadamiaöl
- ▶ 5 Tropfen Myrtenöl (gut zur Lymphdrainage und zur Entlastung der Venen)
- ▶ 5 Tropfen Lorbeeröl (regt den Lymphfluss an, stimuliert die Nerven, schenkt Energie)
- ▶ 5 Tropfen Palmarosaöl (aktiviert den Lymphfluss, regeneriert die Zellen)
- ▶ 5 Tropfen Rosenholzöl (regenerierend, adstringierend, gut zur Wundheilung)

## Anregende Massagen

- ▶ 20 Milliliter Haselnussöl oder 30 Milliliter Ringelblumenöl
- ▶ 5 Tropfen Eukalyptusöl (stark anregend, stimuliert das Immunsystem)
- ▶ 5 Tropfen Rosengeranienöl (tonisierend, antientzündlich, krampflösend, keine Gegenanzeigen)
- ▶ 5 Tropfen Rosmarinöl (aktivierend, gutes Körpertonikum, stärkt das Herz)

## Anti-Stress-Massage

- ▶ 50 Milliliter Mandelöl
- ▶ 5 Tropfen Orangenblütenöl (antidepressiv, krampflösend, positive Stimmung)
- ▶ 5 Tropfen Lavendelöl (antidepressiv, wirkt ausgleichend auf das Nervensystem und entspannend auf die Muskulatur)
- ▶ 5 Tropfen Ylang-Ylang-Öl (gutes Immunstimulans, wirkt ausgleichend)

## Massage gegen Falten

- ▶ 3 Milliliter Weizenkeimöl
- ▶ 3 Milliliter Rosenöl
- ▶ 3 Milliliter Nachtkerzenöl
- ▶ 1 Tropfen Karottenöl (regenerierend, feuchtigkeitsspendend)
- ▶ 1 Tropfen Zistrosenöl (adstringierend, festigend)
- ▶ 1 Tropfen Kamillenöl (beruhigend, antientzündlich)
- ▶ 1 Tropfen Rosengeranienöl (anregend, gut für die Wundheilung)

Kamillen- und Rosengeranienöl können Sie gegen Immortellen- oder Ylang-Ylang-Öl austauschen.

## Berühren lernen

Zunächst einmal sollten Sie beim Massieren die Augen schließen und sich ganz auf die Berührung konzentrieren. Sie sind der massierten Person nahe. Streichen Sie zunächst sachte über den ganzen Körper. Wenn Sie eine Wölbung spüren, erkunden Sie diese mit den Händen. Ist sie hart, weich, flüssig? Spüren Sie dann tiefer in die Berührung hinein: Wie fühlt sie sich für die massierte Person an? In einem zweiten Schritt wiederholen Sie dieselben Bewegungen, doch dieses Mal mit offenen Augen. Vergleichen Sie Ihre Empfindungen. Wenn Sie mit den ersten Massagetechniken vertraut sind, wenden Sie sie zuerst mit geschlossenen Augen an. Die besten Masseur sind Menschen, die nicht gut sehen. Daher sollten auch Sie lernen, mit den Händen zu schauen.

### Wahrnehmung durch die Hände

Die Hand ist ein außergewöhnliches Werkzeug. Ihre nahezu grenzenlosen Möglichkeiten unterscheiden uns von vielen anderen Arten. Sie hat unsere evolutionären Fortschritte ermöglicht. Ohne unsere Hände wären diese undenkbar.

Die Hand kann wahrnehmen, berühren, tasten, streicheln, unterscheiden, aber auch verbiegen, schlagen, zwicken. Die Hand lässt uns Wünsche verwirklichen, aber auch Verbindungen herstellen und mit anderen in Kontakt treten. Der Erfolg Ihrer Massage beruht zum größten Teil auf dieser Kommunikation zwischen Ihrer Hand und der Wahrnehmung der behandelten Person. Und die Hand speichert diese Empfindungen: Temperatur, Oberflächenbeschaffenheit, Dichte, Strukturen ... Sie hat ihr eigenes Gedächtnis. Sie erinnert sich, analysiert, unterscheidet. All diese Wahrnehmungen sind unerlässlich für die massierende Person. Sie ermöglichen ihr, jene Erfahrung zu erwerben, die für eine gute Massage unerlässlich ist. Mit anderen Worten: Je mehr Sie üben, desto sensibler werden Sie für die Empfindungen und Signale, die Ihre Hand Ihnen schickt. Das macht aus Ihnen eine gute Masseurin oder einen guten Masseur. Die Hand weiß schon, was sie tut. Vertrauen Sie ihr.

### Tipps für den Einstieg:

- ▶ Achten Sie auf das Ambiente, das Setting der Massage. Waschen Sie sich die Hände und machen Sie vorher ein paar Atemübungen.
- ▶ Bitten Sie den Massagepartner oder die Massagepartnerin, ruhig ein- und auszuatmen und sich ein schönes Bild vorzustellen.
- ▶ Legen Sie dann sachte die Hände auf den Körper. Lassen Sie sie einige Sekunden einfach ruhen. Fangen Sie mit sanften Bewegungen an.
- ▶ Diese Empfehlungen sollen der massierten Person helfen, sich zu entspannen, was für den Erfolg entscheidend ist. Kann sie sich nicht entspannen, wird die Massage keinen Effekt haben.
- ▶ Als Anfänger oder Anfängerin sollten Sie nachfragen, ob Ihre Berührungen gut ankommen. Hier geht es nicht um eine irgendwie gear-tete Leistung, sondern darum, dass die Massage dem anderen behagt. Auch der Abschluss der Massage sollte sanft und beruhigend sein.

## Die »Zehn Gebote« für Masseurinnen und Masseure

1. *Primum non nocere.* (Oberstes Gebot: keinen Schaden anrichten.)
2. Deine Hände sind wohltuend.
3. Leistung zählt hier nicht.
4. Gib und empfangen.
5. Hör hin und reagiere.
6. Wenn du nicht sicher bist, lass es.
7. Nimm guten Rat an.
8. Achte nicht auf die Zeit.
9. Sei ruhig und strahle Frieden aus.
10. Achte auf deine Absichten.

Sie machen sich nun auf eine absolut aufregende Reise. Nichtsdestotrotz möchten wir Ihnen einige wichtige Hinweise geben, die Sie über die Hürden (noch) mangelnder Erfahrung hinwegtragen. Der Mensch, der sich von Ihnen massieren lässt, macht Ihnen ein unschätzbar wertvolles Geschenk: Er schenkt Ihnen Vertrauen. Sie sollten es nicht enttäuschen.

- ▶ **Treffen Sie klare Absprachen:** Legen Sie von Anfang an fest, was die Bedingungen der Massage sein sollen, welche Körperteile Sie massieren, wie lange und zu welchem Zweck.
- ▶ **Hören Sie auf Ihr Gegenüber:** Die Person, die sich massieren lässt, ist kein Versuchskaninchen. Respektieren Sie ihre Wünsche, wenn ihr das ein oder andere nicht zusagt.
- ▶ **Achten Sie auf perfekte Hygiene:** Waschen Sie sich vor und nach der Massage die Hände. Bei der Person, die Sie massieren, sollten keine Zweifel an Ihrer Reinlichkeit aufkommen.
- ▶ **Tauschen Sie sich aus:** Kommunizieren Sie, um Ihre Wahrnehmung zu verbessern, aber respektieren Sie auch die Stille: Sie ist eine wertvolle Partnerin bei der Massage.
- ▶ **Lernen Sie Ihre Grenzen kennen:** Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie einen bestimmten Bereich massieren oder eine bestimmte Technik anwenden sollen, lassen Sie es vorläufig lieber.
- ▶ **Beachten Sie den Lauf der Zeit:** Betrachten Sie Ihre Massage als etwas, das eine Struktur in Raum und Zeit hat. Die Massage hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Diese Chronologie sollten Sie die behandelte Person spüren lassen, indem Sie einen anderen Rhythmus, einen anderen Druck oder eine andere Technik anwenden.
- ▶ **Machen Sie sich klar, wo Ihr Platz ist, und respektieren Sie die Intimität der massierten Person:** Lassen Sie Ihre Laune draußen. Wenn Sie aus körperlichen oder seelischen Gründen nicht in der Lage sind zu massieren, verschieben Sie den Termin.
- ▶ **Nehmen Sie Vertraulichkeiten ernst:** Wenn Sie bestimmte Bereiche lockern und ansprechen, kann es sein, dass die massierte Person sich Ihnen anvertraut, auch wenn sie normalerweise ausgesprochen diskret ist. Aber durch die Massage entsteht ein Raum des Vertrauens. Diese Vertraulichkeit ist ein Zustand, der wieder vergeht. Die massierte Person muss völlig sicher sein, dass Sie diese Informationen vergessen, sobald die Sitzung vorüber ist. Professionalität heißt hier, dass Sie zuhören, ohne zu kommentieren oder zu werten. Der Massagetisch ist in gewisser Weise eine Art Beichtstuhl. Nichts vom Gesagten darf nach außen dringen. Die Massage lockert die Muskeln, aber auch die Zunge. Hören Sie zu, aber ohne zu urteilen. Dafür sind Sie nicht da.

# Wirkung der Massage auf den Körper

## Die Haut und ihr Aussehen

Die Haut besteht im Wesentlichen aus zwei Schichten: aus der Oberhaut (*Epidermis*) und der Lederhaut (*Dermis*). Die obere Hautschicht bewahrt uns vor Schäden von außen. Außerdem ermöglicht sie den Austausch zwischen Hautoberfläche und Organismus. Die Dermis hingegen umschließt die Rezeptoren für die Sinnesempfindungen der Haut und die Blut- beziehungsweise Lymphgefäße. Dort befindet sich auch die Kollagenschicht, die zu den wichtigsten Strukturmerkmalen der Haut gehört. Darunter liegt die Unterhaut mit den Fettgewebezellen.

Die Haut reguliert die Körpertemperatur, unter anderem durch das Schwitzen (Transpiration). Die dicht in der Haut eingelagerten Nervenzellen reagieren auf Schmerz, Druck und Temperatur.

Die Massage hat daher unterschiedliche Wirkungen auf die Haut:

- ▶ Sie macht sie geschmeidig.
- ▶ Sie steigert die Perspiration (Ausscheidung von Wasser durch die Haut).
- ▶ Sie ermöglicht das Abschuppen (Abfallen der oberflächlichen, abgestorbenen Hautzellen).
- ▶ Sie sorgt für vermehrten Blutfluss.
- ▶ Durch sie werden die Wirkstoffe der verwendeten Gleitmittel durch die Haut aufgenommen.
- ▶ Sie stimuliert die oberflächlichen Nervenenden und vermittelt Empfindungen wie »warm« oder »angenehm«.
- ▶ Sie steigert die Kollagenproduktion.

Die Haut ist die Kontaktfläche zwischen der massierenden und der massierten Person. Dort findet der Austausch statt. Für eine wirksame Behandlung muss die Haut gesund und sauber sein. Die Hautmassage hat vielerlei Auswirkungen.