



Massage und Wärme in der kalten Jahreszeit – Wellness oder Therapieansatz?

Hier gleich die Antwort: Beides natürlich und das untrennbar!! Denn Wellness – überstrapazierte Wortschöpfung mit einigem Geschäftspotential – heißt ja nichts anderes als „Wohlfühlen“, gemeint sind auch „Loslassen“, „Abschalten“. Und das wiederum sind außerordentlich große Heilungsfaktoren, wenn man von den geistig-seelischen Ursachen von Erkrankungen ausgeht. Was liegt da näher, als „Wohlfühl“ und Therapie miteinander zu verbinden, denn Medizin muss nicht immer bitter sein...

Was können nun Massagen therapeutisch bewirken?

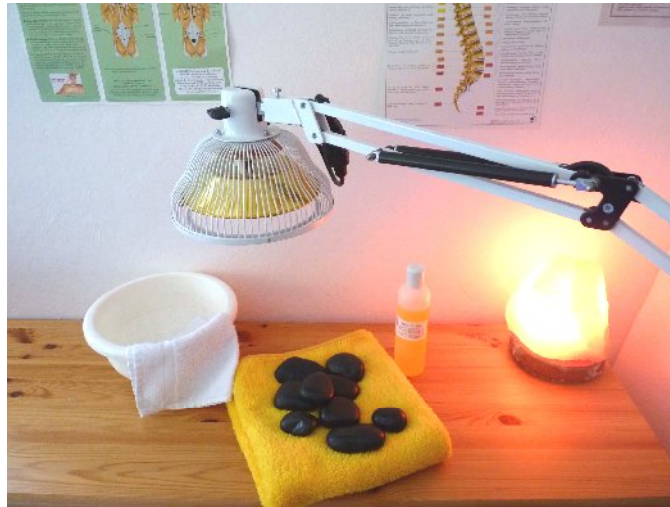
- Lokale Steigerung der Durchblutung, Entspannung der Muskulatur
- Lösen von Verklebungen und Narben, verbesserte Wundheilung, Schmerzlinderung
- Einwirken auf innere Organe über Reflexbögen
- Verbesserung des Zellstoffwechsels, Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Psychische Entspannung, Reduktion von Stress, Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, Ausschüttung von Endorphinen („Glückshormonen“)

Aber auch Wärme ist ein ausgesprochener „Wohltäter“, nicht nur, dass wir uns unter Wärme wohler und psychisch entspannter fühlen, - sie hat auch eine immense Heilwirkung!

Der Wärmetherapie werden vor allem folgende Wirkungen zugesprochen:

- Muskelentspannung, Verbesserung der Durchblutung, Schmerzlinderung
- Verbesserung der Dehnbarkeit des kollagenen Bindegewebes
- Verbesserung des Stoffwechsels, besserer Transport von Sauerstoff, Nährstoffen, Antikörpern und Mobilisierung des Abstroms von Zerfallsprodukten (Entgiftung / Entschlackung)
- Kortisolwerte (körpereigenes unschädliches „Kortison“) und weiße Blutkörperchen werden gesteigert, was geschwächte Abwehrkräfte mobilisiert.

Außerordentlich wohltuend ist die Kombination von Massagen mit Wärme, besonders in der kalten Jahreszeit, da Muskeln, Bänder und Sehnen durch die Kälteeinwirkung verkrampfter und weniger durchblutet sind, der Stoffwechsel gehemmter ist und allgemein mehr Schmerzen auftreten, aber auch oft die Seele durch die eingeschränkten Licht- und Temperaturverhältnisse mehr leidet.



Gut bewährt haben sich in der meiner Naturheilpraxis Kombinationen von Massage und Wärme zur allgemeinen Entgiftung, Lösung von Verspannungen und Schmerzlinderung sowie zur Anregung der Selbstheilungskräfte, zum Beispiel:

- warmes Entgiftungsfußbad, danach Fußreflexzonenmassage mit gleichzeitigem Leberwickel (sehr empfehlenswert zur Entgiftung/Entschlackung und zur Anregung aller Körperfunktionen)
- Honigmassage auf dem Rücken zur Entgiftung mit anschließenden warm-feuchten Auflagen
- vorbereitende Hot-Stone-Anwendung (Massieren mit warmen Steinen), danach Breussmassage oder pneumatische Pulsationsmassage (ähnlich Schröpfkopf-Massage)
- TDP-Heilwärmelampe (ein besonders heilkräftiges, entzündungsabbauendes Infrarotspektrum) als Vorbehandlung / chinesische Gua-Sha-Massage (sehr wirksame ausleitende Schabetechnik bei Schmerzen, Blockaden und Verspannungen aller Art)
- warme Mooraufgaben zum Vorwärmen verspannter Regionen / beliebige Massage oder auch Wärmeapplikation beim Nachruhen nach einer Massage.

Nun noch ein heilkräftiger heißer Tee, ein feiner Duft und leise, sanfte Musik – aber klingt das nicht wieder nach „Wellness“? Nun, soll es ruhig – denn Wohlfühlen ist der beste Garant für Gesundheit, und Heilung kann sich im J e t z t , in einem Moment des Nicht-Denkens, des Loslassens ereignen!



Rosemarie Hein

**Praxis für ganzheitliche Gesundheitspflege
und Naturheilweisen**



Und auch der Gesunde, der gern gesund bleiben möchte, findet in unseren Naturheilpraxen immer Zeit, Raum und Zuwendung.

Viele heilsame Wohlfühlmomente in diesem Winter wünscht Ihnen

Rosemarie Hein