

Einführung in die Wellnessmassage

Wellnessservice Baumann - Peter Baumann



Massagen zählen vielleicht zu den ältesten und einfachsten medizinischen Behandlungsweisen. In den traditionellen Kulturen des Ostens gelten Massagen als regelmässige und selbstverständliche Anwendung für Menschen jeden Alters. Sei es Shiatsu, Hot Stone Massage, Fußreflexzonen Massage, indische Warmölmassage oder eine ganzheitliche Ganzkörpermassage.

Alle diese Massagen und Körperbehandlungen sind auch bei uns im Westen anerkannt und haben sich durchgesetzt. Diese Massagen werden in vielen Einrichtungen wie Hotels, SPA und Fitnesscentern angeboten.

Eine Massage kann anregend oder beruhigend sein, je nach Geschwindigkeit und Tiefe der Massagegriffe.

- Eine Massage kann Spannungen lindern, Kopfschmerzen beseitigen, verspannte und schmerzende Muskeln lockern und Schlaflosigkeit beheben.
- Eine Massage kann einen Heilungsprozess unterstützen und die Selbstheilungskräfte aktivieren.
- Eine Massage ist eine Wohltat und kann von jedem Menschen erlernt werden.

Man könnte Massagen als eine Form der Berührung bezeichnen, die uns Wohlbefinden schafft und unsere Gesundheit fördert. Eine gute Massage beeinflusst auf allen Ebenen des Seins. Physisch bringt eine Massage den Nutzen von Entspannung und Belebung der Muskeln. Der venöse Blutstrom wird unterstützt, der Lymphfluss wird gefördert und der Stoffwechsel angeregt.

Ganzheitliche Massagen beeinflussen auch die Energiezentren (Chakren) und auf seelischer Ebene lindern Massagen nicht nur Stress oder Angst, sondern helfen auch, den Körper als Ganzes bewusster zu spüren.

Die Dauer einer Massage einer Teilkörper- oder Ganzkörpermassage

Eine Massage sollte nicht weniger als 30 Minuten und kann bis zu 2 (3,4,...) Stunden und mehr betragen.

Eine **absteigende Ganzkörpermassage** (Relaxing Massage), deren Wirkung eher **beruhigend** ist, beginnt am Rücken, Brustkorb und im Anschluss massiert man die Beine und Füße.

Eine **aufsteigende Ganzkörpermassage (Jet Lag Massage)** wird in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt und die Wirkung ist mehr belebend. Zusätzlich können Aromaöle die Wirkung beeinflussen.

Indikationen / Wirkungen der Massage

- Tiefenentspannung
- Stärkung des Immunsystems z. B. Vorsorge bei Erkältungen, Grippe
- Linderung von Stress und Abgeschlagenheit
- Förderung von Entschlackung und Entgiftung des Körpers, verbessert den Lymphfluss und Stoffwechsel anregend



- Linderung von Schlafproblemen (Relaxing Massage)
- Linderung von Kreislaufproblemen
- Straffen der Haut (Anti Aging)
- Auflösung von Myogelosen (Myogelosen sind Verhärtungen des Muskels, die sich knoten- oder wulstförmig ertasten lassen)
- Auflösung von verklebten Muskeln und Gewebe

Kontraindikationen für Massagen - Eine Massage sollte nicht durchgeführt werden bei

Hauterkrankungen

Infektionen

Verbrennungen, offenen Wunden Pilze und Ekzeme

Vaskuläre Erkrankungen: (Gefäßerkrankungen)

Thrombosen, akute Venenentzündungen

Arteriellen Durchblutungsstörungen

entzündete Krampfadern der Beine

weitere Erkrankungen

Fieber

Akute virale und bakterielle Infekte, Krebs, Epilepsie

Neurologische Ausfälle und schwere neurologische Erkrankungen

Metallimplantate an der Wirbelsäule / im zu massierenden Gebiet Vorsicht ist geboten bei Gelenkersatz, Bandscheibenoperationen

Verletzungen im Bereich der Wirbelsäule (akuter Bandscheibenvorfall, akuter Hexenschuss)

Schwangerschaft

In der Regel ist es problematisch, während einer Schwangerschaft Massagen durchzuführen. Hierbei wird die Seitenlage bevorzugt und es braucht eine gewisse Erfahrung, um eine Schwangerschaftsmassage durchzuführen.

Sehr angenehm sind Massagen des oberen Rückens, der Nackens, der Beine. Wenn Frau es zulässt, sind auch ganz ganz sanfte Massagen oder Streichungen des Bauches oder der Brüste möglich. Ja, richtig gelesen: bei einigen Frauen vergrößern sich die Brüste derart schnell, dass Verspannungen und Schmerzen auftreten. Massagen können dann helfen.

Ausgenommen werden sollten aber unbedingt die Hände und Füße sowie der untere Rückenbereich! Hier ist eine Fachausbildung nötig, wenn man trotzdem massieren möchte! Laien können hier viel Schaden anrichten: Das Einsetzen von Wehen oder eine Frühgeburt könnten ausgelöst werden.



Grundlagen

Als Massagetherapeut sollten Sie den Klienten oder Gast immer nach Krankheiten oder Einschränkungen seinerseits fragen. Im Zweifel lieber nachfragen und die Massage gegebenenfalls einschränken oder absagen. Im Wellnessbereich handelt es sich **IMMER** um eine **WOHLFÜHL**-Behandlung ohne Heilversprechen und ist an gesunde Menschen gerichtet. Bei der Erstbehandlung ist es ratsam einen Präventionsvertrag abzuschliessen, um Missverständnisse zu vermeiden.

Heilversprechen dürfen nur medizinisch ausgebildete Personen geben.

Reine Wellnessmasseure können für solche Versprechen bestraft werden!

Vorbereitung der Massage / Lagerung

Bevor Sie mit der Massage beginnen sollte der Massageraum entsprechend:

- gut belüftet worden sein
- sauber und ordentlich (Blumen, Duft)
- die Raumtemperatur sollte mindestens bei 21 - 24°C liegen
- evtl. Kerzen, sanfte Beleuchtung
- unaufdringliche Musik im Hintergrund
- Einmalslip bereitlegen
- 1 Glas Wasser
- Kleenex oder Taschentücher
- Schale für Schmuck oder Uhr
- Kleiner Massagetisch für Öle und Behandlungsmaterial
- Waschbecken

Massagebank

- höhenverstellbare Massagebank (Hüfthöhe), die von allen Seiten bequem zugänglich ist
- es gibt viele unterschiedliche Massagebänke z. B. Nasenschlitz und/oder Kopfstütze, mit verstellbaren Kopf- und Fußenden

- aus hygienischen Gründen sollte das Material der Massageliege abwaschbar sein und das Laken oder Handtuch nach jedem Klienten gewechselt werden

Hilfsmittel:

- Diverse Handtücher, Bezüge /Laken und Decken
- Baumwollbezüge für Kopfstütze (gibt es auch als Einwegbezüge)
- Kissen, Nackenrollen
- Es gibt Halbrollen in verschiedenen Größen, die unter die Füße (Bauchlage) oder unter die Knie (Rückenlage) gelegt werden

Lagerung des Gastes

Bei der Lagerung des Gastes sollten Sie darauf achten bzw. nachfragen, ob der Gast körperliche Einschränkungen hat, die das längere Liegen auf der Massagebank erschwert. Folgende Hilfsmittel können den Muskeltonus vermindern, so dass der Gast alle Muskeln entspannen kann und somit eine optimale Voraussetzung für die



Behandlung besteht. Je entspannter der Klient, desto wirksamer die Behandlung und auch einfacher für den Massagetherapeuten.

Rückenlage

- Nachdem sich der Klient mittig auf die Liege gelegt hat, sollte er die Beine etwa hüftbreit ablegen. Fordern Sie den Gast auf, die Füße nach außen entspannt fallen zulassen.
- Es gibt unterschiedlich große Knierollen, die beispielsweise in Rückenlage unter die Knie gelegt werden können, um den unteren Rücken zu entspannen. Dadurch entspannt sich auch automatisch die Beinmuskulatur.
- Man kann auch die Lagerung des oberen Rückens mit Kissen oder einer gefalteten Decke erhöhen oder mit einer Nackenrolle den Nacken entspannen, was Kopfschmerzklienten oft bevorzugen.

Bauchlage

- In Bauchlage sollten sie auffallende Krümmungen der Wirbelsäule mit Kissen oder Decken ausgleichen. Besonders Menschen mit Hohlkreuz oder Frauen mit großer Oberweite schätzen diese Hilfestellung.
- Unter die Füße empfiehlt sich die Knierolle oder ein stabiles Kissen, damit die Fußrücken nicht überdehnt werden.

Anforderung an den Massagetherapeuten

Der erste Eindruck des Massagetherapeuten kann maßgebend sein, ob sich der Gast oder Klient wohlfühlt und er eine vertrauensvolle Beziehung zum Behandler aufbauen kann. Egal ob im Wellnessbereich eines Luxushotels, einer Spa-Einrichtung oder der eigenen Praxis empfehlen wir ein entsprechendes Aussehen und Verhalten zu berücksichtigen.

Dafür sind folgende Standards hilfreich:

- Gepflegtes Erscheinungsbild, tragen Sie saubere Kleidung (Uniform), möglichst keinen Schmuck (dezente Ohrringe oder Kette sind möglich), keinen starken Parfümgeruch, lange Haare aus dem Gesicht (Zopf), geschlossene Schuhe ohne hohen Absatz (fußgerechte Schuhe)

- Gepflegte saubere Hände, kurze Fingernägel (die nicht über die Fingerkuppe ragen). Durch häufiges Massieren mit Öl trocknen die Hände schnell aus und daher empfiehlt es sich die Hände mit einer entsprechenden Handcreme zu pflegen
- Stellen Sie sich dem Gast mit Namen vor und sollten Sie den Gastnamen kennen, begrüßen Sie ihn mit seinem Familiennamen
- Erfassen Sie den Zustand des Gastes. Die meisten Gäste möchten sich entspannen und erwarten ein gutes Einfühlungsvermögen vom Massagetherapeuten. Manche Gäste wissen genau, welche Behandlung sie bevorzugen. Andere möchten aufmerksam beraten werden und erwarten fachliche Kompetenz. Reden Sie mit Ihren Gästen in einem sachlichen, aber locker freundlichen Ton.
- Frauen werden, auch wenn sie teilweise oder ganz nackt sind, nicht angestarrt! Man(n) ist ein höflicher Kavalier und sieht der Dame immer in die Augen! Gleiches gilt auch für Männer.
- Vermeiden Sie lautes Atmen, Nase hochziehen o. Ä.

Während der Behandlung sollten sie auf ihre Körperhaltung achten. Überprüfen Sie ihren Stand, ihre Atmung, ihre Kraftübertragung aus Rumpf, Arme und Händen. Suchen Sie sich einen körperlichen Ausgleich, wenn Sie viel behandeln.

Atmen Sie Ihrem Gast während der Massage nicht ins Gesicht.

Falls Sie schwitzen müssen: Bitte nicht den Gast volltropfen. Ein Stirnband kann helfen.

Regelmäßiges Yoga, Laufen oder Schwimmen hilft ihnen die körperlichen Belastungen auszugleichen. Regelmäßige Massagen halten die entsprechenden Muskeln, die dazu gebraucht werden, ebenfalls fit.

Massagegriffe der klassischen Massage

Techniken der klassischen Massage

Die klassische Massage besteht aus 4 unterschiedlichen Techniken, die abwechselnd ausgeführt werden können. Sie dienen zur Behandlung von Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur, die Durchblutung der Haut und des Gewebes.

In der Regel wird bei der klassischen Massage (Schwedische Massage) besonders viel Wert auf Streichungen in Herzrichtung gelegt, was aber mittlerweile veraltet ist und heutzutage nicht mehr berücksichtigt wird.

Effleurage (Streichung)

Die Streichung ist eine leichte, sanfte Massage und zählt zu dem angenehmsten Handgriff der Massage, der parallel zum Verlauf der Muskelfasern angewendet wird. Man beginnt vor allem am Anfang der Massage mit Streichungen zum Verteilen des Öls, um Kontakt mit dem Klienten aufzunehmen und um Verspannungen und Verhärtungen zu erspüren. Während der Massage dienen Streichungen als Erholungspause zwischen den stärkeren Griffen. Zum Abschluss jeder Massage werden Streichungen zur Entspannung der Muskulatur empfohlen.

Petrissage (Knetung)

Beim Kneten werden die Haut und die Muskulatur entweder zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit beiden Händen gefasst und geknetet bzw. gegeneinander geschoben. Bei der Knetung wird die Wirkung auf die Muskulatur von den Händen des Massagetherapeuten erzeugt. Diese Grifftechnik wird vor allem verwendet, um Verspannungen zu lösen. Sie wirken auf die Muskulatur und das Unterhautbindegewebe stark durchblutend.

Friktion (Reibung)

Bei der Technik der Reibung werden mit den Fingerspitzen, Daumen oder den Handballen kleine, kreisende Bewegungen auf dem Muskel ausgeübt. Die Reibung ist sehr effektiv und dient dazu, Verhärtungen im Muskelgewebe (Myogelosen) aufzulösen.

Tapotement (Klopfung)

Durch Klopfen oder Klatschen mit der Handkante, der flachen Hand, oder den Fingern werden kurze, schlagende Bewegungen ausgeführt. Diese fördern

die periphere Durchblutung, verändern den Tonus der Muskulatur.

Es geht los - vor der Massage

Der Gast legt sich in Bauchlage auf die Liege.

Man deckt ihn mit Tüchern ab - üblicherweise komplett. Falls es aber sehr warm im Massageraum ist und der Gast nicht friert, reicht es auch, nur partiell abzudecken.

Bitte achten Sie auf die Gesichtsauflage, dass diese bequem ist.

Evtl. legen Sie ein Kissen oder eine Rolle unter die Füße, falls der Gast das wünscht.

Massageöl steht bereit, ebenso genügend Tücher und Handtücher. Es spielt eine sanfte leise Musik, an die sich der Gast nicht „klammern“ kann.

