

# Massage

Eine Massage nimmt positiven Einfluss auf den ganzen Körper.

- sie wirkt beruhigend auf das Nervensystem, baut Stress und Anspannungen ab, lindert Kopfschmerzen und hilft bei Schlaflosigkeit, Ärger und Ungeduld.
- auf die Muskulatur wirkt sie lösend und entkrampfend, so dass Muskelschmerzen, Verspannungen, Ermüdung der Muskeln und Verhärtungen gut damit behandelt werden können.
- Massage regt Herz- und Kreislauffähigkeit an.
- auch auf das Lymphgefäßsystem wirkt sie positiv. Schädliche Substanzen, wie Flüssigkeiten oder Schlacken, die sich im Körper angesammelt haben, werden durch Massage gelöst und können leichter abtransportiert werden.
- Schleim und bronchiale Sekrete können mit Massagen gelöst werden. Hierbei wird eine Klopfmassage über den oberen Rückenbereich angewendet und der Brustraum wird gelockert.
- Massage im unteren Bauchraum fördert die Darmtätigkeit, die Verdauung wird normalisiert.

In meinen Behandlungen arbeite ich je nach Bedarf mit Elementen aus der klassischen Massage, mit rhythmischen Massagegriffen aus der anthroposophischen Massage, mit Schröpfköpfen und bei einer 1-stündigen Ganzkörpermassage auf Wunsch auch mit der heißen Rolle (entspannende Tiefenwirkung auf die Muskulatur).



Je nach Erkrankung verwende ich auch verschiedene Salben und Weleda-Öle, zum Beispiel zur Entspannung Calendula-Öl, bei Verletzungen oder Prellungen Arnica-Öl, bei Orangenhaut Birkenelixier-Öl, bei Herzbeschwerden zusätzlich eine Herzsalbe (CorVel-Truw), eine Discussalbe von Wala bei Bandscheibenbeschwerden, eine Salbe zur Narbenentstörung usw.

30 min Massage (Teilmassage)

60 min Massage (Ganzkörpermassage)