A blurred, grayscale silhouette of a person's upper body, centered in the background. The person appears to be standing with arms slightly away from the body.

Dr. Andrea Groß

Wissenswertes über die
MASSAGE

*LECOrubb

Liebe Leserinnen und Leser,

sitzen Sie viel am Computer oder im Auto? Oder stehen Sie den ganzen Tag im Geschäft? Dann kennen Sie sicher die vielen kleinen oder größeren Beschwerden, mit denen sich Ihr Körper meldet: Der Nacken ist verspannt, das Kreuz schmerzt, Beine und Füße schwellen an.

Doch oft überhören wir diese Körperzeichen. Stattdessen halten wir uns mit Kaffee „fit“ und ersetzen das Mittagessen durch eine Zigarette. Das mag zunächst einfacher sein als eine Änderung der Lebensgewohnheiten. Aber auf Dauer werden wir missmutig, wenn wir uns nur von den äußeren Umständen bestimmen lassen. Und außerdem belasten wir uns damit zusätzlich zum täglichen Arbeitsstress.

Wie kommt man aus dieser Tretmühle wieder heraus? Zunächst einmal: Hören Sie wieder mehr auf sich selbst. Erkennen Sie, was für Sie persönlich wichtig ist. Öffnen Sie Ihre Augen wieder für die kleinen und einfachen Dinge des Lebens, eine Blume, einen Vogel, eine klare Sternennacht...

Vertrauensvolle Gedanken tun dem Körper gut. Das Gleiche gilt auch umgekehrt: Gehen wir aufmerksam und liebevoll mit unserem Körper um, fühlen wir uns wohl in unserer Haut. In diesem Buch finden Sie viele Anregungen dazu, sich Ihres Körpers und damit auch sich selbst bewusster zu werden. Massage eignet sich hervorragend dafür, jeder kann sie anwenden, sie ist eine einfache und dabei sehr wirksame Methode.

Erleben Sie eine hautnahe Reise in unsere „äußere Hülle“ und entdecken Sie eine uralte Heilmethode neu.

A handwritten signature in black ink, reading "Andrea Groß". The signature is written in a cursive, flowing style with some loops and flourishes.

Dr. Andrea Groß

ALLGEMEINES

- 4 Massage – uralt und doch immer aktuell
- 5 Möglichkeiten und Grenzen
- 5 Wegweiser für diese Massagefibel

HAUT – Wie sie aufgebaut ist

- 7 Ein faszinierendes Organ
- 7 Die Oberhaut
- 7 Die Lederhaut
- 9 Die Unterhaut

HAUT – Die alltäglichen Probleme

- 10 Wenn die Haut Probleme macht
- 10 Hautalterung
- 15 Cellulite – typisch weiblich

MASSAGE – Einführung

- 19 Massage – nicht nur Streicheleinheiten

MASSAGE – Arten

- 19 Viele Wege führen zum Ziel – verschiedene Massage-Arten

MASSAGE – Was Sie selbst tun können

- 24 Selbstmassage mit einfachen Methoden
- 25 Für jeden Tag: drei Minuten Ganzkörpermassage
- 28 Die Infrarot-Thermografie
- 32 Verspannte Muskeln munter machen – einige Tipps zur Selbsthilfe
- 32 Kopf
- 33 Nacken
- 34 Rücken
- 35 Füße
- 38 Schönheitsmassage - Tipps gegen Falten
- 38 Augen
- 39 Stirn
- 39 Mund
- 40 Doppelkinn
- 40 Hals
- 41 Dekolleté
- 42 Massage und Muskelarbeit gegen Cellulite

PRODUKTE

- 44 LECO-Massageartikel

TIPPS

- 46 Bücher
- 49 Internetadressen

STICHWORTE

- 50 Verzeichnis

Massage – uralt und doch immer aktuell

Der Mann lachte leise und legte seine Hände auf Justinus' Rücken. Sie waren angenehm warm. Kräftig und doch sanft verteilte er das Öl über Schultern und Nacken und begann, die Muskeln durch rhythmisches Kneten zu lockern. Justinus grunzte beglückt. (...) Die Hände wanderten über seine Schulterblätter in die Mitte zum Rückgrat, strebten wieder auseinander, fuhren erneut zusammen, während sie sich langsam zur Taille hinabbewegten. Justinus fühlte, wie sein Körper sich zu erhitzen begann.

So beschreibt Frank Schätzing in seinem Kriminalroman „Tod und Teufel“ die Massage des Mönchs Justinus in einer Kölner Badestube des 13. Jahrhunderts: wohltuend, befreiend, schweißtreibend. Für Justinus endet diese Behandlung allerdings schrecklich – doch nur wegen der bösen Absichten des Masseurs (siehe auch Buchtipps auf Seite 46).

Heilsamer Instinkt

Massage ist eins der ältesten Heilmittel, das wir alle instinktiv anwenden: Wenn eine Körperstelle schmerzt, reiben wir uns dort automatisch mit den Händen. Schon die Ärzte im alten China behandelten verschiedene Erkrankungen mit Massage, wie die ältesten erhaltenen Schriftstücke über Heilmassagen bezeugen (um 2600 v. Chr.). Griechen und Römer ließen sich in Badehäusern von ihren Sklaven über ihren Körper streichen und reiben, klopfen, hacken und klatschen, ließen ihn kneten, walken und schütteln. Auf die Griechen geht auch das Wort Massage zurück: „Massein“ bedeutet „Kneten“.

Im Mittelalter ging das Wissen um diese Heilmethode in der europäischen Kultur fast völlig verloren, um sich im 18. Jahrhundert allmählich wieder durchzusetzen. Besonderen Anteil daran hatte

der Schwede Pehr Henrik Ling (1776-1839), der die „Schwedische Massage“

entwickelte und 1813 die erste Schule für Massage gründete.

Möglichkeiten und Grenzen

Massage kann anregend oder beruhigend wirken, Spannungen auflösen, Angst nehmen und ein völlig neues Körpergefühl vermitteln. Die körperliche Berührung tut auch Seele und Geist gut, denn dadurch nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, Ihren Körper, Ihre Gedanken und Gefühle.

Sachgemäß und rechtzeitig angewandt, können Massagen viel Geld für andere Behandlungen und Medikamente sparen helfen – und das praktisch ohne unliebsame Nebenwirkungen. Massagen sind allerdings kein Wundermittel, das jede Behandlung durch einen Arzt ersetzen kann! Auch sollten Sie zuerst für sich klären, ob Ihnen eine Massage gut tut. Allgemein sollten schmerzende oder entzündete Körperpartien nie vor der klaren Diagnose eines Arztes massiert werden!

n **Vorsicht** ist geboten bei Hautkrankheiten, Entzündungen unter der Haut und Krampfadern. Diese Bereiche sollten nie direkt massiert werden!

n **Fragen** Sie zuerst Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie an Bluthochdruck (Hy-

pertonie) oder Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) leiden oder wenn Sie schwanger sind.

n **Überhaupt nicht** angewandt werden soll Massage bei: akuten Entzündungen, akuten Verletzungen, Bandscheibenvorfall, Knochenkrankheiten, Erkrankungen des Gefäßsystems wie zum Beispiel Krampfadern, Fieber, Krebs, Herzkrankheiten, Erfrierungen und Verbrennungen.

Wegweiser für diese Massagefibel

Die Haut ist das Organ, das bei der Massage die Hauptrolle spielt: Denn über die Haut breitet sich die wohltuende Wirkung einer Massage auf den ganzen Körper aus – auf Blutkreislauf, Lymphsystem, Nerven, Muskeln und innere Organe. Deshalb finden Sie zunächst viele spannende Fakten über unsere „äußere Hülle“ und wie sie arbeitet. Danach erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Massage-Arten, wie und wo sie wirken. Dieses Hintergrundwissen kann Ihnen zeigen, welche vielfältigen Aspekte des menschlichen Lebens die Massage umfasst.

Dabei fehlt auch die Praxis nicht: Ziel dieses Breviers ist es, Sie selbst in die Lage zu versetzen, die heilsame Wirkung einer Massage für sich zu nutzen. Die Selbstmassage mit einfachen Methoden und Übungen ist deshalb der Schwerpunkt. Abschließend finden Sie mit Buchtipps, Internetadressen und Produktempfehlungen noch viele weiterführende Informationen.



*Die
Haut*

Ein faszinierendes Organ

Die Haut ist das größte Organ eines Menschen. Je nach Körpergröße bedeckt sie eine Fläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern und wiegt im Durchschnitt 10 bis 12 kg – etwa ein Sechstel des Körpergewichts. Gleichzeitig ist unsere Schutzhülle hauchdünn – ihre Dicke misst nur wenige Millimeter. Und diese wenigen Millimeter sind auch noch in drei sehr unterschiedliche Schichten unterteilt:

- n **Oberhaut** (Epidermis),
- n **Lederhaut** (Dermis)
- n **Unterhaut** (Subcutis), auch Unterhautfettgewebe genannt.

Die Oberhaut . . .

. . . ist je nach Körperregion zwischen 0,03 und 4 Millimetern dick – am dicksten kann sie zum Beispiel an den Fußsohlen als Hornhaut sein. Sie besteht aus mehreren Zellschichten.

Ein „dickes Fell“

Außen, auf der Hautoberfläche, befinden sich abgestorbene, verhornte Zellen, die sich dauernd als feine Schüppchen abstoßen. Sie werden beim Waschen und Abtrocknen entfernt oder bleiben an der Kleidung haften. Diese Hornzellen sind miteinander verklebt und bilden eine sehr widerstandsfähige Barriere gegen mechanische und chemische Reize. Zusätzlich sind sie mit einer Wasser-Fett-Schicht überzogen, dem so genannten Säureschutzmantel, der von Schweiß- und Talgdrüsen gebildet wird. Dieser Schutzfilm erfüllt gleich mehrere Funktionen: Er hält die Haut geschmeidig, wasserabstoßend – so dass Wasser von der Haut abperlt – und wehrt Bakterien und Pilze ab. Man sollte daher darauf achten, ihn nicht durch zu häufiges Waschen zu zerstören. Einmal pro Tag duschen dürfte für die meisten Hauttypen angenehm sein. Jeden Tag baden kann jedoch für eine empfindlichere Haut schon zu viel sein. Achten Sie einfach auf Ihre Hautreaktion: Spannt oder schuppt sie nach dem Waschen, sollte sie etwas weniger mit Wasser und Seife strapaziert werden. Ist sie dagegen fettig, darf ruhig etwas mehr „geschrubbt“ werden. Den Nachschub an neuen Zellen, die die

abgestoßenen ersetzen, besorgt die nächstuntere Schicht, die Keimschicht. Sie besteht aus lebenden Zellen, die sich ständig teilen und nach oben schieben. Auf diese Weise werden innerhalb von etwa 27 Tagen alle Hornzellen der Oberhaut erneuert.

Verbrennungsschutz

Nicht nur Stöße, Wasser, Chemikalien und Krankheitserreger muss unsere Haut aushalten, sondern auch Sonnenstrahlung. Dafür bildet sie besondere Zellen aus, die ganz unten in der Oberhaut sitzen, unterhalb und teils in der Keimschicht: die Melanozyten. Sie produzieren einen dunklen Farbstoff, das Melanin. Nehmen wir ein Sonnenbad, so werden durch die ultravioletten Strahlen die Melanozyten angeregt, mehr Melanin zu bilden. Dieses wandert in die oberen Hautzellen und färbt sie braun. Der Farbstoff fängt die ultravioletten Strahlen ab, die sonst die Haut verbrennen würden. Die Oberhaut von dunkelhäutigen Menschen enthält viel mehr Melanin als die von hellhäutigen, so dass sie von Natur aus besser vor Sonnenstrahlung geschützt sind.

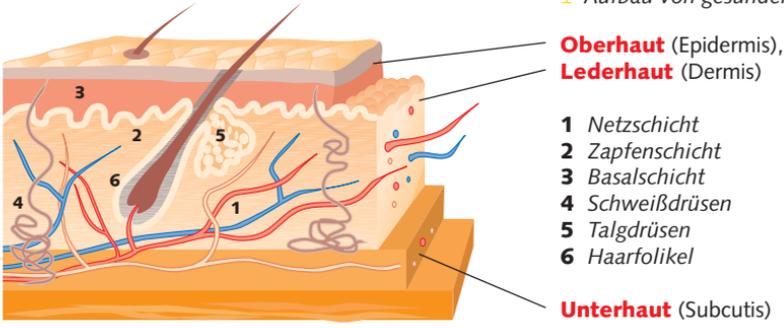
Die Lederhaut . . .

. . . liegt unter der dünnen Oberhaut und ist 0,3 bis 2,4 Millimeter dick. Sie ist sehr kräftig und doch elastisch, und ihr Name verrät, wozu sie seit Urzeiten verwendet wird: Aus der Lederhaut von Kühen und Schweinen werden Schuhe und Jacken hergestellt. Im Gegensatz zur Oberhaut, die keinerlei Gefäße besitzt, durchzieht die Lederhaut ein Gewirr von Blut- und Lymphgefäßen, Nervenfasern, Schweiß- und Talgdrüsen. Eingebettet sind sie alle in ein Netz von Kollagenfasern, die das Bindegewebe bilden. Dieses ist für die hohe Elastizität der Lederhaut verantwortlich.

Verbrecherjagd leicht gemacht

Durch kleine Zapfen, die so genannten Papillen, ist die Lederhaut mit der Oberhaut verzahnt. Auf den Hand- und Fußinnenflächen sind die Papillen in Reihen angeordnet – an den Fingerspitzen ist das feine Muster der Papilllinien gut zu erkennen. Dieses ist bei jedem Menschen so einmalig, dass nach der Wahrscheinlichkeitsrechnung erst in vier Milliarden Jahren wieder ein Mensch mit

1 Aufbau von gesunder Haut



Oberhaut (Epidermis),
Lederhaut (Dermis)

- 1 Netzschicht
- 2 Zapfenschicht
- 3 Basalschicht
- 4 Schweißdrüsen
- 5 Talgdrüsen
- 6 Haarfollikel

Unterhaut (Subcutis)

dem gleichen Fingerabdruck geboren wird – für die Polizei heute eine unentbehrliche Arbeitsgrundlage.

Verzweigte Flusslandschaft

Winzige Blut- und Lymphgefäße ziehen bis in die Papillen und wieder zurück ins Innere der Haut. So wird die Oberhaut reichlich mit Nährstoffen aus dem Blut versorgt – es gibt dicht unter der Haut so viele feine Äderchen, dass ein Viertel des gesamten Körperblutes hier fließt. Über die **Lymphgefäße** wird die Gewebsflüssigkeit – die Lymphe – transportiert, die im Gegensatz zum Blut ihre Gefäßbahnen auch verlassen kann und zwischen Gewebszellen des ganzen Körpers hindurchsickert. Sie sammelt sich dann wieder in den Lymphbahnen und fließt über sie mit dem Blutstrom zusammen. Funktioniert dieser Abfluss aus dem Gewebe in die Lymphgefäße nicht, zum Beispiel nach einer Verletzung, dann kommt es zu Wasseransammlungen und Schwellungen, den Ödemen.

Nervig

Die drei Millionen Nervenenden in der Lederhaut sind der Grund für die äußerst vielfältigen Reaktionen der Haut auf die Umwelt. Verschiedenste Sinnesindrücke können so durch die unterschiedlichen Nervenzellen aufgenommen und verarbeitet werden: Wärme, Kälte, Luftzug, Berührung, Schwingungen, Druck, Schmerz. Der Tastsinn ist unser empfindlichster Sinn.

Schweiß - nicht nur eklig

Tief in der Lederhaut sitzen die knäuel-förmigen Schweißdrüsen.

Sie winden sich mit einem spiralförmigen Ausführungsgang in die Oberhaut und enden dort mit einem kleinen Loch, der Schweißpore. Unsere über 2,5 Millionen **Schweißdrüsen** verteilen sich über die gesamte Haut. Am dichtesten sitzen sie in den Handinnenflächen, an den Füßen und in den Achselhöhlen. Täglich sondern wir mindestens einen halben Liter Schweiß ab und kühlen uns so ab – diese „innere Klimaanlage“ ist die Voraussetzung dafür, dass wir unsere Körpertemperatur auf 37 °C halten können. Denn wir produzieren ständig überschüssige Wärme, die wir wieder loswerden müssen. Bewegen wir uns oder treiben Sport, tropft uns bald der Schweiß herunter, und das schnell in einer Menge von zwei, drei oder bei großer Anstrengung sogar bis zu sechs Litern. Schwitzen aus allen Poren – beim Sport oder in der Sauna – reinigt die Haut gründlich und schonend. Sie wird dabei nachhaltig durchfeuchtet, was besonders trockener Haut gut tut. Der gesamte Körper wird durch die erweiterten Adern kräftig durchblutet. Bei Kälte dagegen verengen sich die Blutgefäße und lassen die Haut blass erscheinen. Die Wärmeabgabe verringert sich dann enorm.

Übrigens ist frischer Schweiß völlig geruchlos. Erst durch die Einwirkung von Hautbakterien entsteht der charakteristische **Körpergeruch**, der nicht nur unangenehm, sondern auf das andere

Geschlecht auch anziehend wirken kann. Es sei denn, der Schweißgeruch schlägt einem in geballter Form entgegen, oder man kann den anderen überhaupt „nicht riechen“.

Selbstgemachte Hautcreme

Talgdrüsen, ebenfalls tief in der Lederhaut, kommen nur zusammen mit Haaren vor. Das heißt, eigentlich am gesamten Körper, außer an Handinnenflächen und Fußsohlen – dort sitzen dafür die meisten Schweißdrüsen. Frei von Talgdrüsen sind weiterhin die Lippen und Teile der äußeren Geschlechtsorgane.

Die Talgdrüsen produzieren eine fettig-ölige Substanz, die Haut und Haare gegen Staub und Austrocknung schützt und für Geschmeidigkeit sorgt – eine wirksame Schutzcreme. Diese Talgschicht enthält verschiedene Fettsäuren, auch solche, die mild antibakteriell und pilztötend wirken. Wieviel Talg produziert wird, hängt vor allem von den männlichen Geschlechtshormonen ab, den **Androgenen** – diese besitzen Männer natürlich in größerem Ausmaß als Frauen. Deshalb ist die Haut von Frauen meist empfindlicher als die von Männern. Außerdem neigt sie eher zur Faltenbildung, vor allem nach den **Wechseljahren**, wenn weniger Geschlechtshormone und damit auch weniger Talg gebildet werden.

In der **Pubertät** dagegen ist die Talgproduktion besonders hoch und kann manchem Jugendlichen viel Kummer bereiten, da sich durch zu viel Talg oft Mitesser, Pickel oder Akne bilden. Die Haut beruhigt sich aber meist, wenn sich das Gleichgewicht der Hormone wieder eingependelt hat.

Über die Verbindung von Talgdrüsen und Haaren ist es der Natur gelungen, Fett und Wasser in feinsten Verteilung zusammenzubringen. Der natürliche Hautschutzmantel besteht also aus beidem, deshalb kommt es bei der Hautpflege auf das richtige Verhältnis von Fett und Wasser an (siehe auch Seite 13). Beides ist auch der Hauptbestandteil der Unterhaut, wie der folgende Absatz zeigt.

Die Unterhaut . . .

. . . besteht aus einem lockeren Netz von Bindegewebe, in das traubenförmige Fettzellhaufen, Blutgefäße und Nerven eingelagert sind.

Fett und Wasser

Fast der gesamte Fettanteil der Haut findet sich in der Unterhaut. Von Natur aus sammeln sich Fettzellen bei Frauen vor allem um die Hüfte an, bei Männern am Bauch. Auch kleine Fettpolster können unter der Haut als Dellen sichtbar werden. Der Grund: Die Spannkraft des Bindegewebes lässt nach, je älter man wird. Vor allem Frauen leiden unter diesem als „Cellulite“ bezeichneten Phänomen. Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 15.

Daneben ist das Unterhautfettgewebe zusammen mit der Lederhaut der größte Wasserspeicher des Menschen: Es enthält ein Drittel der gesamten Körperflüssigkeit.

Wenn die Haut Probleme macht

Fühlen wir uns nicht wohl in unserer Haut, sieht man ihr das meistens an. Sie wirkt fahl, hat keine Ausstrahlung, reagiert mit Unreinheiten, Ausschlägen

Hand eines Kleinkindes...



...einer
40-jährigen
Frau....



...einer
75-jährigen
Frau



oder Juckreiz. Vielfältige Ursachen können dahinter stecken: von inneren Erkrankungen über psychische Probleme bis zu Allergien oder Infektionen. Hat man einen solch schwerwiegenden Verdacht, sollte man sich auf jeden Fall an einen Arzt oder eine Ärztin wenden!

Im Mittelpunkt dieses Breviers sollen jedoch nicht die Hautkrankheiten stehen, die ärztlicher Behandlung bedürfen, sondern die alltäglichen Hautprobleme, mit denen viele kämpfen und die man unter anderem mit Massage gut in den Griff bekommen kann. Dazu gehören besonders die Hautalterung – die früher oder später alle Menschen betrifft – und die Cellulite.

Hautalterung

Jugendliches Aussehen und Schönheit bis ins Alter wünscht sich wohl jeder. Doch unvermeidlich altert die Haut im Laufe des Lebens – beim einen schneller, beim anderen langsamer. Grundlage einer elastischen Haut ist vor allem das Geflecht aus Kollagenfasern in der Lederhaut, das Bindegewebe. Beim Altern wird dieses stabile Geflecht langsam zerstört, und die Lederhaut wird dünner und unelastischer.

Aus der Tiefe nach oben

Schon ab dem 20. Lebensjahr beginnt die Haut unmerklich zu altern. Der Kollagenvorrat in den tieferen Schichten nimmt stetig ab. Auf der Oberhaut macht sich dieser Prozess irgendwann durch Falten sichtbar. Die Oberhaut selbst wird im Alter auch dünner, ihre Zellen wachsen langsamer, so dass sie sich nicht mehr etwa alle 27 Tage, sondern nur noch alle 40-60 Tage erneuert. Zugleich wird die Haut trockener, da weniger Kollagen vorhanden ist, das Wasser einlagern kann. Erste Knitterfältchen entstehen, die mit der Zeit zu Falten werden.

Anlagen und Umwelt

In welchem Ausmaß sich die ungeliebten Falten bilden, hängt von zwei natürlichen Vorgängen ab: Zum einen trägt die „innere biologische Uhr“ jeder Körperzelle eines Menschen eine Art „Alterungsprogramm“ in sich. Das heißt, jede Haut altert entsprechend ihrer geerbten genetischen Anlagen, an

denen man nichts ändern kann. Zum anderen aber haben Umweltfaktoren einen großen Anteil am Alterungsprozess – und hier kann jeder etwas tun.

Viel Sonne, viele Schäden

Vor allem Sonnenanbeter bekommen schneller Falten. Hauptsächlich die ultravioletten Strahlen (**UV-Strahlen**) schädigen die Haut. Während die langwelligeren UV-A-Strahlen bis tief in die Lederhaut eindringen, wo sie die Kollagenfasern und damit das Bindegewebe zerstören, schädigen die kürzerwelligeren und energiereicheren UV-B-Strahlen die Oberhaut und können sogar Hautkrebs auslösen. Deshalb werden in Solarien die gefährlichen UV-B-Strahlen herausgefiltert. Doch auch so sollte man sich das Sonnenbad im Solarium gut überlegen und im Zweifelsfall seinen Hautarzt fragen. Denn die verbleibende UV-A-Strahlung ist auf der Sonnenbank um ein Vielfaches höher als im natürlichen Sonnenlicht. Und in jedem Fall beschleunigen UV-A-Strahlen die Hautalterung – abgesehen davon, dass ihre absolute Ungefährlichkeit beim Entstehen eines Hautkrebses nicht wirklich bewiesen ist.

Viel Sonne verstärkt also die Faltenbildung – das kann man schon daran erkennen, dass im Alter hauptsächlich Gesichtshaut und Hände runzelig werden. Die Haut an geschützten Stellen wie Bauch und Po wirkt oft um Jahre jünger. „Die Bräune von heute sind die Falten von morgen“ könnte man es auf den Punkt bringen. Eine weitere Folge sind die so genannten Altersflecken, die nicht durch das Altern allein bedingt sind.

Sonne in Maßen

Solche Hautschäden lassen sich vermeiden – am sinnvollsten durch einen zeitlich maßvollen Umgang mit der Sonne. Schon Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen die Wahrscheinlichkeit, im Erwachsenenalter einen Hauttumor zu bekommen. Die Haut vergisst eben leider nichts! Sonnenschutzcremes, Kopfbedeckungen, schützende Kleidung und ein nicht zu langer Aufenthalt in der Sonne sind daher der beste Schutz vor frühzeitiger Hautalterung und Hautschäden, die oft nicht mehr reparabel sind.

Nach so starker Warnung vor zu viel Sonne muss allerdings auch erwähnt werden, dass ein gewisses Maß an Son-

nenlicht für uns lebensnotwendig ist. Denn durch Sonneneinstrahlung bildet sich in der Haut **Vitamin D**, das wichtig ist für den Einbau von Kalziumphosphat in die Knochen, also für die Knochenhärtung. Heutzutage läuft man wohl kaum Gefahr, zu wenig Sonne abzukommen – vor etwa hundert Jahren allerdings sah das noch anders aus. Damals litten viele Kinder, die in dunklen Häusern der Elendsviertel aufwuchsen, an **Rachitis**. Bei dieser Krankheit werden die Knochen so weich, dass man bucklig und O-beinig wird. Also: Auch bei der Sonne kommt es auf das richtige Maß an!



1 Auch Rauchen trägt zur Hautalterung bei.

Rauchen, Stress, Ernährung

Weiterhin begünstigt das Rauchen die Hautalterung, da das im Tabak enthaltene Nikotin die Blutgefäße verengt und so die Durchblutung der Haut verringert. Stress und Ärger lassen einen ebenfalls älter aussehen, denn dabei entstehen im Körper die so genannten freien Radikale. Das sind sehr aggressive Moleküle, die die Körperzellen in ihrer unmittelbaren Umgebung schädigen, zum Beispiel in den Blutgefäßen. Vermindert werden diese Zellschädigungen beispielsweise durch **Vitamin C** oder andere Vitamine und En-

zyme, die die freien Radikale abfangen. Sind zu wenige dieser Schutzstoffe im Blut vorhanden, spricht man auch vom „oxidativen Stress“. Dieses Thema erforschen jetzt immer mehr Wissenschaftler. Nicht zuletzt können schlechte **Ernährungsgewohnheiten** – zu viel Fleisch, Fett, Salz, Zucker, Alkohol – sowie zu schnelles Zu- und Abnehmen das Hautbild verschlechtern.

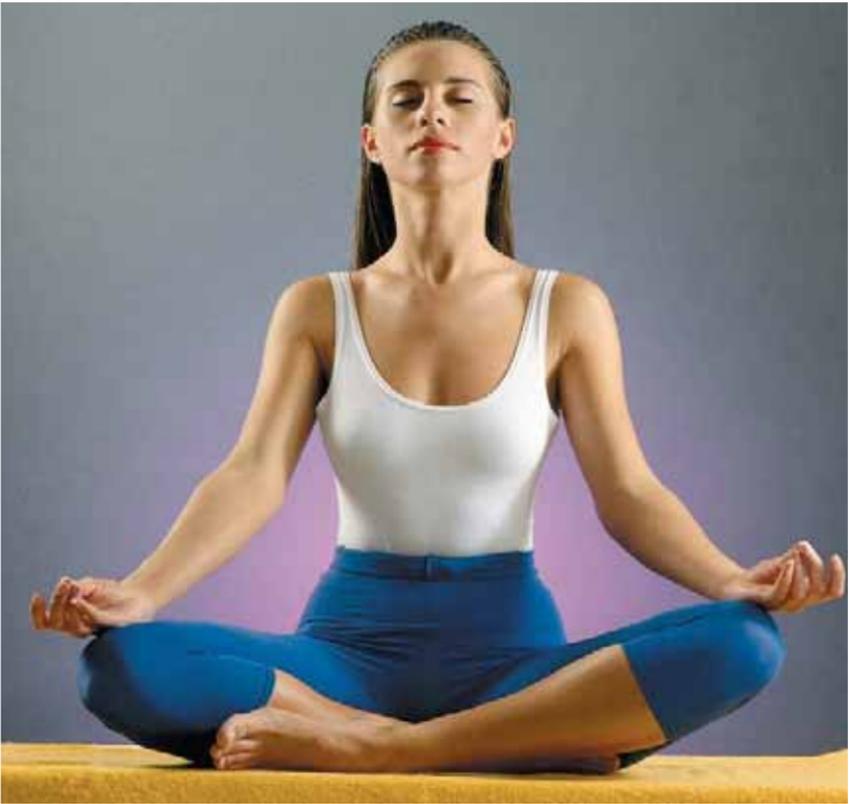
Was man tun kann

Ganz verhindern lässt sich die Faltenbildung mit zunehmendem Alter nicht,

element Silizium – und eine Siliziumkur gilt als eine sanfte, von innen wirkende Methode für ein gesundes Hautbild. Denn Silizium ist ein Baustein des Bindegewebes.

Auch eine sachgemäße Gesichtsmassage hilft, Verspannungen zu lösen, die sich mit der Zeit als Falten ins Gesicht „eingraben“. Mehr dazu finden Sie ab Seite 38.

Bei Stress und hoher Arbeitsbelastung sollten Sie **Entspannungstechniken** wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditati-



1 Gönnen Sie sich und Ihrer Haut Ruhe und Entspannung: Gezielte Entspannungsübungen, wie die hier dargestellte Yogastellung, helfen Ihnen dabei. Wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit der Übungen.

doch erheblich reduzieren. Die wichtigsten Maßnahmen sind maßvolles Sonnenbaden, möglichst nicht rauchen, viel Wasser trinken, viel Bewegung an der frischen Luft. Wesentlich ist außerdem eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Vollkornprodukte enthalten viele Spurenelemente, Vitamine und Enzyme, die in Produkten aus Auszugsmehl nur in sehr geringer Menge vorhanden sind. Zum Beispiel ist das volle Korn eine Hauptquelle für das Spuren-

on ausprobieren. Wer lieber etwas mehr Bewegung mag, findet auch bei den chinesischen Verfahren Tai Chi und Qi Gong den Ausgleich zum Alltag. Es handelt sich dabei um eine Kombination von einfachen, langsamen Bewegungen, sanften Dehnungen und Atemübungen, die gleichsam für Männer und Frauen, Ältere und Jüngere geeignet ist. Oft bieten Volkshochschulen und Sportvereine Kurse darin an.

Vom Nutzen der Cremes

Die richtige Hautpflege richtet sich nach dem Alter, dem Geschlecht und dem Hauttyp. Auch auf die Jahreszeit kommt es an, da wir im Sommer zum Beispiel stärker schwitzen als im Winter. Normale Haut braucht an sich keine Creme, es sei denn, trockene Raumluft, Wind, Kälte oder Sonne setzen ihr zu. Allgemein gilt hier „weniger ist mehr“. Bei fetter, trockener oder Mischhaut empfiehlt sich eine Creme oder Lotion – doch hier kommt es vor allem darauf an, das richtige Produkt zu finden. Denn wer über längere Zeit eine falsche Creme benutzt, riskiert kleinere oder größere Hautreizungen: von Pickeln oder Trockenheit bis zu juckenden Ausschlägen oder Entzündungen. Das Finden des richtigen Pflegemittels kann schwierig sein – lassen Sie sich gegebenenfalls von einer Kosmetikerin oder einem Hautarzt beraten.

Fett oder trocken?

Grundsätzlich empfiehlt sich bei fetter Haut eine stark wasserhaltige Creme, eine so genannte **Öl-in-Wasser-Emulsion**, auch Tagescreme oder Lotion genannt. Diese Produkte ziehen schnell in die Haut ein. Dagegen braucht trockene Haut eine **Wasser-in-Öl-Emulsion**, also viel Fett und wenig Wasser. Diese Cremes sind dickflüssig und ziehen langsam ein. Die Mischhaut braucht beides: an Stirn, Nase, Kinn und Dekolleté wenig Fett, an Wangen und Körper mehr.

Reifere Haut ist oft trocken, deshalb darf die Creme hier ruhig etwas mehr Fett enthalten. Viel Geld in teure „Anti-Falten-Cremes“ anzulegen, lohnt sich nicht – sie wirken kaum besser als eine normale, preisgünstige Gesichtscreme. Dies zeigt unter anderem ein Vergleichstest, der in der April-Ausgabe 1997 der Zeitschrift „Öko-Test“ veröffentlicht wurde.

Inhaltsstoffe in Cremes

Viele angebliche Wundermittel wie Kollagene oder Liposomen können nach heutigem Wissensstand gar nicht die Oberhaut durchdringen, weil ihre Moleküle zu groß sind. Kollagen, das auf die Haut aufgebracht wird, kann sich nur in die Oberhaut einlagern und die Hautfeuchtigkeit länger bewahren helfen. Diese Fähigkeit hat es aber nur, wenn es in der natürlichen, intakten Form vorliegt, so wie es zum Beispiel

aus dem Bindegewebe von Kälbern gewonnen wird. Würde so ein körperfremdes Kollagen tatsächlich bis in die Unterhaut vordringen, könnte es eine unerwünschte Abwehrreaktion des Immunsystems auslösen, ähnlich einer allergischen Reaktion.



1 Welche Creme für Sie geeignet ist, hängt vom Alter, Geschlecht und Hauttyp ab. Fragen Sie deshalb Ihren Hautarzt oder die Kosmetikerin.

Über Liposomen sollen Vitamine oder andere Wirkstoffe in tiefere Hautschichten transportiert werden, doch wieviel davon tatsächlich ankommt, ist fraglich und die Wirkung umstritten.

Vitamine

Nur einige Vitamine können wohl die Hornschicht durchdringen, doch auch direkt auf der Haut entfalten sie ihre schützende Wirkung. Zum Beispiel werden Vitamin-E-Acetat einige positive Eigenschaften zugeschrieben: Es verbessert den Feuchtigkeitsgehalt der Oberhaut – Wasser kann besser gespeichert werden – wirkt entzündungshemmend und fängt freie Radikale ab. Es kann auch Sonnenallergien vermeiden helfen. Auch Vitamin A ist dafür bekannt, dass es Falten glätten kann. Doch damit ist Vorsicht geboten, denn Vitamin A wirkt

wie eine Säure, die die äußere Hornschicht dünner macht und deren Schutzfunktion verringert. Rötungen und Entzündungen treten auf, und die Haut darf eine Zeitlang nicht der Sonne ausgesetzt werden. Deshalb sollten Vitamin-A-haltige Cremes nur dafür angewendet werden, wofür sie entwickelt wurden: bei **Akne** und **Schuppenflechte**. In der Kosmetik wird das Vitamin als Salz, zum Beispiel als Vitamin-A-Palmitat eingesetzt. Diese Form ist ungefährlicher. Allerdings ist das Salz, wie auch das Vitamin selbst, nur einige Tage haltbar.

Fruchtsäuren

Ähnlich wie Vitamin A wirken die Fruchtsäuren. Sie kommen zum Beispiel in Grapefruits, Äpfeln und Weintrauben vor, werden heute für die Kosmetik aber synthetisch hergestellt. Geringe Mengen an Fruchtsäuren in Cremes sollen feine Fältchen glätten und den Kollagenaufbau steigern, allerdings können hier ebenso Hautreizungen auftreten wie bei der Vitamin-A-Säure. Hautärzte wenden die Fruchtsäuren in konzentrierter Form für **Schälkuren** („Peeling“) an.

Die „harten“ Methoden

Über die zuvor genannten Möglichkeiten hinaus gibt es noch verschiedene **kosmetisch-chirurgische Methoden**, die auch bei tieferen Falten noch helfen können. Dazu gehören das Abtragen oberflächlicher Hautschichten, Unterfütterung der Haut mit verschiedenen Substanzen, Injektion von Wirkstoffen („Bio-Lifting“), das Einschleusen von Wirkstoffen mittels Strom, eine Hormonbehandlung und Schönheitsoperationen. Verhältnismäßig neu ist die Elektro-Ridopunktur, bei der über eine feine Nadel die Hautzellen in einer Falte mit Schwachstrom angeregt werden, sich wieder stärker zu vermehren. Einige Verfahren werden von Heilpraktikern durchgeführt, andere gehören in die Hände von erfahrenen Hautärzten. Lassen Sie sich vor einem solchen Eingriff ausführlich über Chancen und Risiken beraten! Die meisten Methoden bergen nicht unerhebliche Komplikationen in sich, zum Beispiel bleibende Rötungen und Verhärtungen, Narben, Infektionen und Allergien.



Denkanstoß zum Schluss

Das Rezept schlechthin für eine frische, ausdrucksstarke Haut beruht immer noch auf der Eigenverantwortung: Lebt man gesund, hält man auch seine Haut lebendig. „Gesund leben“ hat viele Facetten, keineswegs aber ist damit ein akribisches Einhalten von Ernährungs- oder Verhaltensregeln gemeint. Denn ein zu starres Festhalten verstellt den Blick auf die schönen Seiten des Lebens – das Ideal einer ewig jungen und faltenlosen Gesellschaft ist auch so ein Festhalten. Versuchen Sie lieber zu erkennen, was gut für Sie ist, was wichtig für Sie persönlich ist.

Falten sind eine normale Alterserscheinung, sie geben einem Gesicht Charakter und machen es menschlicher. Sie zu akzeptieren ist „gesünder“ als sie zu bekämpfen.

Cellulite – typisch weiblich

Fast jede Frau kennt die Dellen und Wellen, die sich rund um Oberschenkel, Hüfte, Po und Bauch wölben. Und viele leiden unter dem in ihren Augen unperfekten Aussehen, obwohl die „Orangenhaut“ etwas ganz Natürliches ist. Sie ist die Grundvoraussetzung dafür, dass sich das Unterleibsgewebe während einer Schwangerschaft und Geburt so enorm dehnen kann. Die Fettspeicher dafür werden in der Pubertät angelegt und sind dicker als beim Mann. Zwar legen auch Männer Fettdepots an, dennoch haben sie meist nicht unter Cellulite zu leiden.

Übrigens ist der oft gebrauchte Begriff „Cellulitis“ irreführend, denn die Endung „-itis“ bedeutet im medizinischen Sprachgebrauch bei uns eine Entzündung. Diese liegt bei einer Orangenhaut aber nicht vor. Deshalb hat sich auch die Bezeichnung „**Cellulite**“ eingebürgert, die aus dem Englischen übernommen wurde.

Weiche Frauen, harte Männer

Dass Frauen eher an Cellulite leiden als Männer, hat mehrere Gründe: Die **Kollagenfasern** des Bindegewebes verlaufen bei Frauen senkrecht und sind nur locker miteinander vernetzt. So entstehen parallele Kammern, die viele Fettzellen aufnehmen können. Oberhaut und Lederhaut sind bei Frauen

dünn, so dass sich die Struktur des Unterhautfettgewebes nach außen „durchdrücken“ kann. Dagegen haben Männer von Natur aus straffere, schräg und über Kreuz verlaufende Bindegewebsfasern mit vielen kleinen Fettkammern, so dass sich die Fettzellen besser verteilen können.

Zudem verstärken die weiblichen Geschlechtshormone, die Östrogene, die Cellulite: Sie fördern ein weiches und dehnbare Bindegewebe und die Bildung von Fettzellen und Wassereinlagerungen.

Mehr als Kosmetik

Cellulite ist nicht nur ein Problem übergewichtiger Frauen, auch bei schlanken und jungen Frauen können sich die charakteristischen Dellen bemerkbar machen. Was also tun? Zum Trost vorneweg: Vor allem die Frauen selbst stören sich an der Orangenhaut, weniger ihre Männer, wie Umfragen belegen. Aller-



1 Cellulite: Ein „Leiden“ vieler Frauen

dings kann Cellulite mehr als ein kosmetisches Problem sein: Vergrößerte und vermehrte Fettzellen engen die feinen Blutäderchen in der Haut ein. Die daraus folgende geringere Durchblutung beeinträchtigt auch die Nährstoffversorgung des Gewebes und den Abtransport von Abfallprodukten. Flüssigkeitsansammlungen und Lymphstauungen können die Blutversorgung noch weiter verschlechtern – ein Teufelskreis.



Einige Tipps, nicht nur gegen Cellulite

Neben einer natürlichen Anlage zur Cellulite spielen auch viele „Risikofaktoren“ eine Rolle. Selbst aktiv werden ist also das A und O, und zwar besser spät als nie! Hier einige „Anti-Cellulite-Mittel“:

Körper in Schwung bringen

Regelmäßige Bewegung, zum Beispiel Laufen, Radfahren, Gymnastik oder Schwimmen, kräftigt die Muskeln an Oberschenkeln und Po. Trainierte Muskulatur stützt das Bindegewebe und lässt Cellulite wenig Chancen. Außerdem bedeutet mehr Muskelmasse auch mehr „Öfen“ für die Fettverbrennung. Dreimal pro Woche 20 Minuten Sport genügen – auf die Regelmäßigkeit kommt es an! Einige Übungen finden Sie ab Seite 42.

Gesund ernähren

Viel trinken hilft, Abbaustoffe des Stoffwechsels aus dem Körper zu schwemmen. Am besten trinken Sie Mineral-

wasser, Kräutertee oder Saftschorlen, mindestens zwei Liter pro Tag. Um das auch wirklich zu schaffen, kann es helfen, sich schon morgens Wasserflaschen und ein Glas ins Blickfeld zu stellen. Frisches Obst und Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Essen Sie wenig Süßigkeiten und wenig fetthaltige Nahrungsmittel, denn diese blähen die Fettzellen regelrecht auf. Würzen Sie lieber mit Kräutern als mit Salz, das Wasser im Gewebe zurückhält. Vermeiden sollten Sie auch Radikaldiäten im Wechsel mit Essorgien, denn das ständige Auf und Ab des Gewichts leiert das Bindegewebe aus. Am sinnvollsten ist es natürlich, von Jugend an auf sein Gewicht zu achten. Doch auch, wenn Sie schon Übergewicht haben: dieses lang-

1 Eine regelmäßige Massage, am besten nach dem Duschen oder Baden, regt die Durchblutung nachhaltig an.

1 Treiben Sie regelmäßig Sport! Beispielsweise eine halbe Stunde Rad fahren mehrmals in der Woche bringt Sie in Schwung.

sam und langfristig reduzieren. Denn nur eine dauerhafte Ernährungsumstellung kann wirklich helfen. Essen Sie bewusst und entspannt, genießen Sie es. Beenden Sie Ihr Mahl, wenn Sie merken, das Sie genug haben. Das ist besser als dauernd Kalorien zu zählen, denn dann kreisen Ihre Gedanken ständig ums Essen.

Blauen Dunst vermeiden

Rauchen fördert Cellulite, denn Nikotin verengt die Gefäße und schwächt das Bindegewebe.

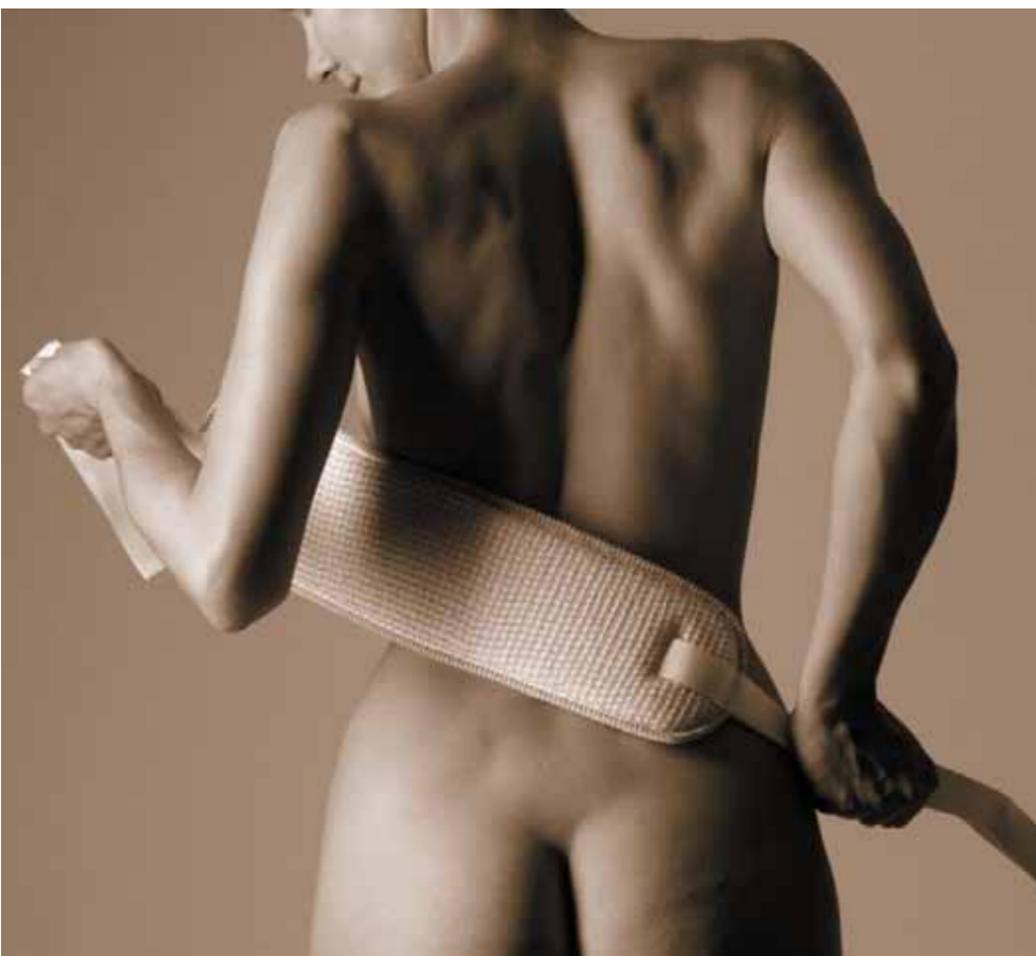
Massieren

Die regelmäßige Massage der „Problemzonen“ fördert die Durchblutung und den Lymphabfluss und regt den Stoffwechsel an. Dies kann den Kampf gegen die „Fettdellen“ wirksam unterstützen. Am besten machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich immer nach dem

Duschen oder Baden zu massieren. Dabei kann ein Massagehandschuh oder -gurt, zum Beispiel von LECO, wertvolle Dienste leisten. Anregungen zur richtigen Massage lesen Sie ab Seite 24. Zu empfehlen sind auch warm-kalte Wechselduschen, die außerdem die Immunabwehr stärken.

Teuer und mit fragwürdiger Wirkung

Spezielle Cremes und Salben, die auf die Haut aufgetragen werden, sind nach Ansicht von Hautärzten wirkungslos, weil diese gar nicht bis in die Unterhaut vordringen können. Weder Gel noch Fluid oder Cellulitegeräte ließen die welligen Pölsterchen kleiner werden, wie die Stiftung Warentest in der April-Ausgabe 1999 der Zeitschrift „test“ berichtete. Zu den weitgehend unwirksamen Mitteln gegen Cellulite gehören auch Algenpräparate, Farblichttherapie mit Laserstrahlen, Tiefenwärmebehandlung, Reizstrom-Therapie und Bodywrapping.





*Die
Massage*

Massage – nicht nur Streicheleinheiten

Hautkontakt ist lebenswichtig für Menschen und Tiere. Babys atmen ruhiger, wenn sie auf der nackten Brust der Mutter liegen, wie Studien mit Frühgeborenen zeigen. Tieren geht es genauso: Werden zum Beispiel Ratten gestreichelt, findet man in ihrem Blut vermehrt das „Glückshormon“ Oxytocin, das auch beim Menschen vorkommt.

Hautnahe Empfindungen

Die enge Verknüpfung der Haut mit der Seele ist schon sprichwörtlich: Wer ist nicht schon einmal vor Wut „aus der Haut gefahren“ oder hat etwas „hautnah“ miterlebt? Viele Empfindungen gehen uns „unter die Haut“ – wir werden „rot vor Scham“ und „weiß vor Schreck“ und bekommen schauernd eine „Gänsehaut“. Oft fühlen wir uns nicht wohl in unserer Haut, müssen uns ihrer wehren und kommen doch nicht mit heiler Haut davon. Und schließlich kann keiner aus seiner Haut heraus.

Mehr als Worte

Unsere Haut ist also mehr als nur eine Schutzhülle gegen Hitze, Kälte und Umweltreize. Sie ist auch ein Spiegel unserer Gefühle, und zwar von innen nach außen wie auch umgekehrt. Streicheln erreicht uns ganz innen, wo Worte nicht hinkommen und vermittelt das Gefühl von Wärme, Zärtlichkeit und Vertrauen, auf das wir alle angewiesen sind.

Tor zum Bewusstsein

Über die Haut wirkt eine Massage auf den ganzen Körper. Sie bringt die Lebensenergie in Fluss, indem sie Durchblutung und Lymphfluss anregt. Sinneszellen in der Haut leiten den Berührungseiz über das Rückenmark an das Zwischenhirn weiter, und zwar an den Thalamus, die Steuerzentrale unserer Sinnesempfindungen. Er wird deshalb auch „Tor zum Bewusstsein“ genannt.

Verbunden mit dem Thalamus sind der Hypothalamus und das limbische System. Der Hypothalamus, ebenso eine Region im Zwischenhirn, reguliert über die Ausschüttung von Hormonen die wichtigsten Körperfunktionen wie die Körperwärme, Wach- und Schlafrythmus, Blutdruck, Atmung, Sexual-

funktion und Schweißsekretion. Er kontrolliert außerdem die inneren Organe über das Nervensystem. Das limbische System, ein Sammelbegriff für verschiedene Gehirnregionen, ist unser „Gefühlsspeicher“ für Flucht- und Schutzreflexe.

Ganzheitliche Wirkung

Durch dieses Beziehungsgeflecht zwischen Hautreizen, Sinneszellen, Nervenbahnen und Gehirn erklärt sich die ganzheitliche Wirkung einer Massage: Blut, Lymphe, innere Organe und Muskeln arbeiten wieder harmonisch zusammen. Nebenbei tut man auch noch etwas für seine Immunabwehr, denn durch den besseren Lymphabfluss wird schädlicher „Abfall“ wie abgestorbene Zellen, Bakterien oder Viren schneller abtransportiert.



Viele Wege führen zum Ziel – die Massage-Arten

Aus der Vielfalt der verschiedenen Massagetechniken werden nachfolgend die wichtigsten von A bis Z kurz vorgestellt. Viele Techniken sind allerdings nur mit Hilfe eines Partners möglich und nicht zur Selbstmassage geeignet. Daher wird hier auf allzu genaue Details verzichtet – weiterführende Informationen finden Sie in Büchern oder im Internet (siehe ab Seite 46).



auch selbst anwendbar
Massage mit Fingern & Daumen
aus China stammend
für Alltagsbeschwerden, wie zum
Beispiel Kopfweh, Schlaflosigkeit,
Venenleiden oder Menstruations-
beschwerden

Akupressur

Diese natürliche Heilmethode kommt aus China. Die Akupressur ist sehr wirksam, leicht, in fast allen Situationen anwendbar und erfordert wenig Aufwand. Sie ist die Vorläuferin der Akupunktur, sozusagen eine Akupunktur ohne Nadeln. Aufgrund von Erfahrungen glauben die Chinesen, dass die Lebensenergie in bestimmten Bahnen, den Meridianen, den Körper durchströmt. Krankheit bedeutet, dass dieser Energiefluss gestört ist. Wiederhergestellt wird das Gleichgewicht der Ströme durch die Massage bestimmter Punkte auf den Meridianen. Dabei wird mit Zeige-, Mittelfinger oder Daumen sanft bis stark, rhythmisch oder kreisend massiert. Wissenschaftlich sind die Meridiane zwar nicht nachgewiesen, die Wirksamkeit der Methode ist jedoch gesichert. Wie Sie Akupressur bei Kopfschmerzen anwenden können, lesen Sie auf Seite 32.



auch selbst anwendbar
drei Konstitutionstypen
aus Indien stammend
wirkt ausgleichend

Ayurveda-Massage

Der indische Ayurveda ist wie Akupressur und Shiatsu eine Erfahrungsmedizin. Er geht davon aus, dass jeder Mensch zu einem der drei Konstitutionstypen Vata (dünn und leicht), Pitta (durchschnittlich) oder Kapha (eher übergewichtig) gehört – vergleichbar unserer Einteilung in Leptosomen, Athletiker und Pykniker. Je nachdem, zu welchem Typ man am ehesten tendiert, soll Ayurveda ausgleichend wirken. Und das in einer sehr umfassenden Behandlung, die Ernährung, Psychologie, Selbsterfahrung und Massage einschließt. Wer Genaueres wissen möchte, kann sich aus Büchern oder bei einem Ayurveda-Zentrum erkundigen (siehe auch Tipps ab Seite 46).

Bürstenmassage

Diese ist die einfachste Methode, sich selbst zu massieren. Welche Borstenstärke man wählt, hängt von der eigenen Hautempfindlichkeit ab. Das Massieren sollte angenehm sein und die Haut leicht röten. Die Bürstenmassage kann trocken oder feucht unter der Dusche erfolgen. Zur trockenen Anwendung eignen sich Bürsten mit Naturborsten, Luffaschwämme oder Produkte aus Hanf oder Sisal. Besonders einfach zu handhaben und dabei sehr wirksam sind die LECO-rubb-Massagehandschuhe, -rückengurte und -schwämme. Diese Massage hilft besonders gut bei Anlaufschwierigkeiten am Morgen, Schwindelgefühlen, niedrigem Blutdruck und schwachem Kreislauf. Tipps zur richtigen Bürstenmassage finden Sie ab Seite 24.



auch selbst anwendbar
einfach zu handhaben
trocken oder feucht

Ganzheitliche Massage

Diese Massage-Art ist ähnlich umfassend wie Ayurveda und hat die Balance zwischen Körper und Geist zum Ziel. Zu der Behandlungsmethode gehören ein vorausgehendes Gespräch, Massage (rund 100 verschiedene Griffe, auch Akupressur), Energieausgleich durch ruhende Handkontakte, Einbeziehen des Atemrhythmus und besonderes Einfühlungsvermögen für den Patienten. Näheres siehe Buchtipps, Ganzheitliche Massageverfahren.



nicht selbst anwendbar
sehr umfassend



nicht selbst anwendbar
erfordert viel Erfahrung

Manuelle Lymphdrainage

Ziel dieser Massage-Art ist es, in den Lymphbahnen gestautes Wasser herauszustrichen. So werden Ödeme, Schwellungen durch Wasseransammlungen, abgebaut. Selbst darf man diese Massage allerdings nicht durchführen, denn Art und Reihenfolge der Griffe und ihre Anwendung muss in Spezialkursen erlernt werden! Nur die kosmetische Lymphdrainage ist leicht anzuwenden: Über Nacht angeschwollene Augenlider und Tränensäcke können durch sanftes Streichen mit den Fingerkuppen wegmassiert werden (siehe Seite 38/39).



Reflexzonenmassage

Reflexzonen sind Hautbereiche, die einen Berührungszreiz zu bestimmten inneren Organen weiterleiten. Aus diesem Zusammenhang entwickelte der englische Neurologe **Henry Head** eine „Körperkarte“ der Hautreflexzonen, die nach ihm „Headsche Zonen“ genannt werden. Schmerzen diese Hautareale, kann es sein, dass dem zugehörigen Organ etwas nicht stimmt. Umgekehrt lassen sich innere Organe mit einer Massage der entsprechenden Hautzone günstig beeinflussen. Eine Methode, dies zu erreichen, ist die Bindegewebsmassage. Sie besteht im Wesentlichen aus Ziehen mit den Kuppen des dritten und vierten Fingers. Die Griffe lösen meist schmerzhafte Empfindungen auf der Haut aus, diese gehören jedoch zur Behandlung und sollten nicht unterdrückt werden.



nur bedingt selbst anwendbar
Verbindung Haut – Organe
aus USA / England stammend
gut gegen Migräne, Muskel-
verspannungen, Verdauungs-
störungen und Nervosität
längerfristig angelegt

Eine Zonenkarte des Fußes geht auf den amerikanischen Arzt **William H. Fitzgerald** und die amerikanische Masseurin **Eunice D. Ingham** zurück. Daraus entwickelte sich die Fußreflexzonenmassage. Diese geht davon aus, dass jedes Körperteil, jedes Organ an der Fußsohle „abgebildet“ ist. Durch kreisende, sanfte Bewegungen, leichtes Klopfen oder kräftiges Drücken mit der Daumenkuppe werden die Reflexzonen millimeterweise bearbeitet.

Rolfing

Hierbei geht es darum, schlechte Haltungsgewohnheiten zu verbessern. Die Methode, entwickelt von der amerikanischen Biochemikerin **Ida P. Rolf**, geht davon aus, dass der Körper nicht starr, sondern ein „fließendes Energiefeld“ ist. Eine aus dem Lot geratene Körperhaltung soll selbst noch im höheren Lebensalter behoben werden können, und zwar mit einer speziellen Massagetechnik, die tief in Muskeln und Sehnen eingreift. Rolfing kann deshalb sehr schmerzhaft sein, sowohl für den Körper, als auch für die Seele.



nicht selbst anwendbar
verbessert die Körperhaltung
stammt aus den USA

Schwedische oder Klassische Massage

Diese Art der Massage wird am häufigsten angewendet, sie ist allerdings nur als Partnermassage möglich. Meist wird sie vom Arzt verordnet bei Rückenschmerzen, Sport- und Unfallverletzungen. Ein Masseur streicht, knetet und reibt große Muskelgruppen, zum Beispiel an Rücken und Beinen. Verspannte Muskeln werden dadurch besser durchblutet, locker und geschmeidig, Schmerzen lassen nach.



nicht alleine anwendbar
sehr umfassend

Shiatsu

Das ist eine japanische Behandlungsmethode, die der Akupressur sehr ähnlich ist. Hier werden jedoch nicht nur einzelne Druckpunkte massiert, sondern die Meridiane in ihrem gesamten Verlauf. Mit den Fingern, den Handflächen, dem Unterarm oder dem Knie wird Druck auf den Körper ausgeübt, je nach Beschwerde in unterschiedlicher Dauer und Richtung. Dazu bedarf es einer gewissen Erfahrung, die sich jedoch durch Bücher oder Kurse erlernen lässt.



nur bedingt selbst anwendbar
betrifft den ganzen Körper
aus Japan kommend

Selbstmassage mit einfachen Methoden

Oft sind es die kleinen Probleme, die uns im alltäglichen Leben zu schaffen machen: Da ist uns etwas auf den Magen geschlagen, nach einem langen Arbeitstag brummt uns der Kopf, im Rücken zwickt's. Wir können nachts nicht schlafen und kommen morgens nicht aus den Federn. Gegen die meisten dieser „Wehwehchen“ ist Massage ein hervorragendes Mittel.

Ein großer Vorteil der Selbstmassage ist, dass wir uns selbst wohl kaum Schmerzen damit zufügen. Unser Körpergefühl hindert uns, eine Massage zu fest vorzunehmen. Einige Masseur dagegen gehen so kräftig ans Werk, dass blaue Flecken entstehen. Wichtig ist, dass wir in Ruhe, ohne Hast und ohne Gewalt vorgehen. Wesentlich sind außerdem vor der Massage gründlich gereinigte Hände.

Nachfolgend werden Möglichkeiten der Selbstmassage beschrieben, die leicht durchgeführt werden können. Im Mittelpunkt steht dabei die **Ganzkörpermassage** mit einer Bürste oder einem Massagehandschuh. Sie ist ideal als täglicher Muntermacher und kann in drei Minuten erledigt sein. Man fühlt sich danach erfrischt und entspannt – probieren Sie es aus!

Da bestimmte Körperpartien bei vielen Menschen verspannt sind, wird auf die Massage von Kopf, Nacken, Rücken und Füßen mit zusätzlichen Übungen eingegangen. Wer außerdem noch etwas gegen Falten und Cellulite tun möchte, findet Anregungen über Gesichtsmassage und Übungen gegen Cellulite.

Im Prinzip können Sie Ihren ganzen Körper mit speziellen Massagegriffen selbst behandeln, doch auf alle Möglichkeiten einzugehen, würde den Rahmen dieses Breviers sprengen. Wer mehr darüber wissen möchte, sei auf die Literaturliste ab der Seite 46 verwiesen.

Noch zwei Anregungen vorneweg:

1 Um sich auf die Massage einzustimmen, können Sie mit sich selbst einen **Termin ausmachen**. Das ist ein Trick, um sich selbst schätzen zu lernen. Es bedeutet: Ich nehme mir Zeit für mich. Dieser Termin sollte genauso eingehalten werden wie eine Verabredung mit anderen.

1 Ruhige **Musik** wirkt entspannend.

Allgemein gilt: Beginnen Sie immer an der rechten Körperseite, zuerst an Beinen und Armen, **stets zum Herzen hin**, von unten nach oben, erst außen, dann innen, **mit kreisförmigen Bewegungen**.

Füße und Beine

Zuerst kommt der rechte Fußrücken, dann die Fußsohle. Weiter geht es in der Reihenfolge Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäß. Genauso behandeln Sie linken Fuß und linkes Bein.



3 Minuten Ganzkörpermassage

Arme

Massieren Sie den rechten Arm, zuerst vom Handrücken über die Schulter bis zum Halsansatz, dann die Unterseite des Armes. Genau so behandeln Sie den linken Arm.



Nach jeder Massage: Eincremen tut gut

Wenn Sie sich so nach dem Duschen oder Baden massiert haben, ist es danach je nach Hauttyp empfehlenswert, sich mit einem Pflegemittel – Creme oder Öl – einzureiben. Die Haut ist dann besonders aufnahmefähig.

Brust

Massieren Sie zuerst die rechte Brust, dann die linke, von oben nach unten bis zum Ende der Rippen. Sparen Sie die Brustwarzen aus.



Bauch

Jetzt folgt der Bauch: Massieren Sie ihn spiralförmig von oben nach unten, dabei im Uhrzeigersinn kreisen.



3 Minuten Ganzkörpermassage

Rücken

Zum Schluss kommt der Rücken dran. Dieser wird am besten mit einer Bürste mit langem Stiel oder einem Rückengurt massiert, und zwar von rechts nach links und von unten nach oben.





1 Das linke Schulterblatt eines jungen Mannes wird mit dem LECO-Massagehandschuh massiert. Die Wirkung zeigen die Thermographie-Aufnahmen auf der gegenüberliegenden Seite.

Die Infrarot-Thermografie

Nach einer Massage fühlen sich die meisten Menschen erfrischt und entspannt. Dies ist nicht nur eine persönliche Wahrnehmung, sondern auch wissenschaftlich zu beweisen.

Schon 1970 hatte die Firma LECO ein fachärztliches Gutachten zur Massage mit dem LECO-Massagehandschuh in Auftrag gegeben. Dieses erbrachte unter anderem folgende Ergebnisse:

Tiefenwirkung

Abgestorbene, verhornte Zellen an der Hautoberfläche werden schmerzlos abgehobelt. Die Wirkung des LECO-Massage-Handschuhs endet hier jedoch noch nicht, sondern geht auch "unter die Haut". Das ermöglicht der besondere Aufbau der LECO-Massageprodukte, der sie von anderen Produkten unterscheidet: Ein spezieller Kunststoffaden ist in einzigartigen, mikrofeinen Schlingen auf einem Baumwollgitter befestigt (siehe Abbildungen auf den Seiten 31 und 44/45). Diese Schlingen erreichen auch die Tiefe der Poren. Alte Hautpartikel werden so besonders gründlich "herausgeschaufelt". Auf diese Weise wird die Haut ange-regt, neue Zellen zu bilden. Verstopfte

Poren können wieder besser "arbeiten". Die feinen Blutgefäße in der Haut weiten sich. In Folge dieser stärkeren Durchblutung werden die Hautzellen auch besser ernährt.

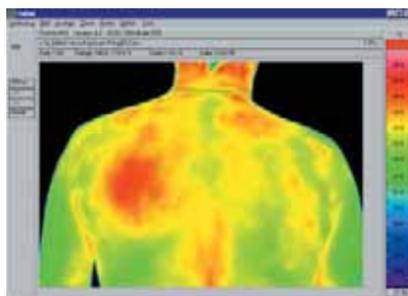
Eine gute Massage wirkt sich auf den ganzen Körper aus

Insgesamt erstrecken sich diese positiven Wirkungen auf den ganzen Körper: Der Blutdruck wird stabilisiert – Menschen mit Kreislaufproblemen tut deshalb eine Massage besonders gut. Der Lymphfluss wird angeregt, so dass Lymphstauungen vermieden und das Immunsystem angeregt werden. Die vielen Berührungsreize werden an das Gehirn weitergeleitet und vermitteln ein angenehmes Glücksgefühl.

Bessere Durchblutung wird sichtbar

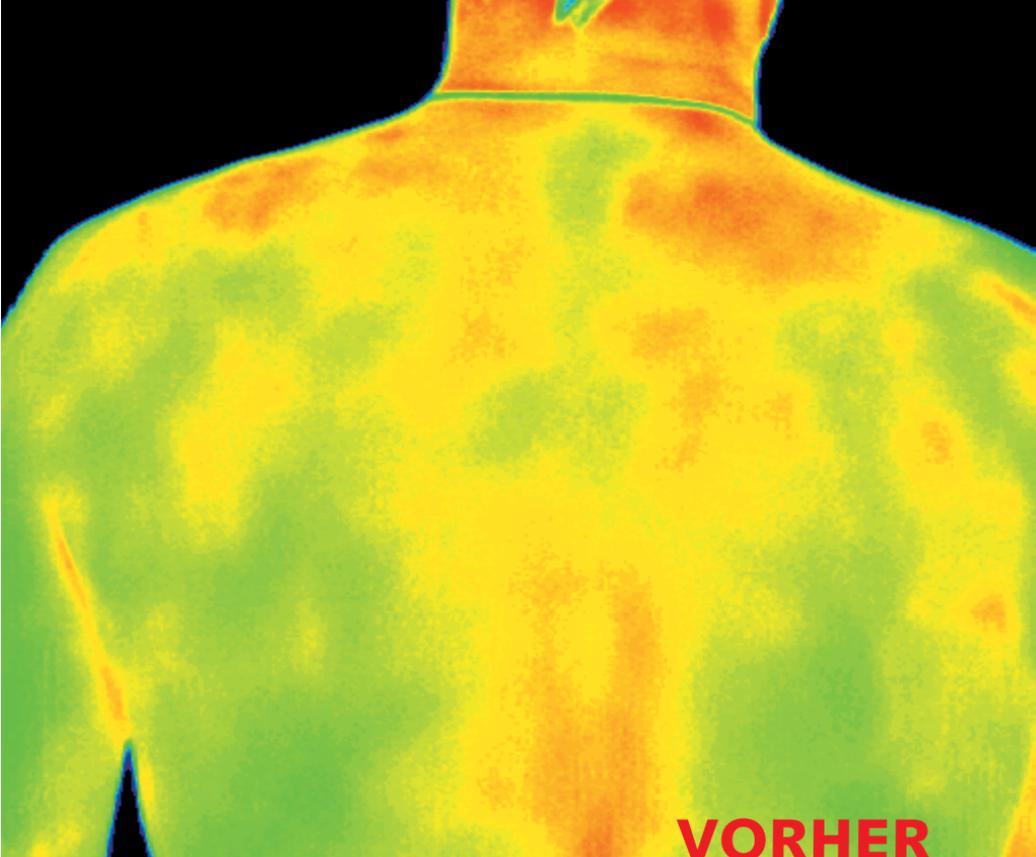
Früher konnte man die verbesserte Durchblutung nach einer Massage nur mit komplizierten Messverfahren nachweisen. Heute jedoch lässt sich diese mit der Infrarot-Thermografie gut messen und leicht verständlich darstellen.

Das Verfahren beruht auf einer Infrarotkamera. Sie macht keine Lichtaufnahmen wie wir sie kennen, sondern Wärmebilder. Das heißt, sie misst Temperaturen und stellt diese farbig dar, auf einer Skala von blau über grün und gelb bis rot. Blau bedeutet niedrige Temperaturen, rot hohe. Die Skala wird der Aufgabenstellung und dem zu messenden Temperaturbereich entsprechend geeicht.



Eine Versuchsreihe

Im Jahr 1999 ließ die Firma LECO eine Versuchsreihe mit der Thermographie-Methode unter Leitung von Dr. med. Hansjörg Knorr, Facharzt für Rehabilitation und Bäderheilkunde in München, durchführen. Ziel war es, die Wirkung der LECO-Massageprodukte auf die Hautdurchblutung in Form einer

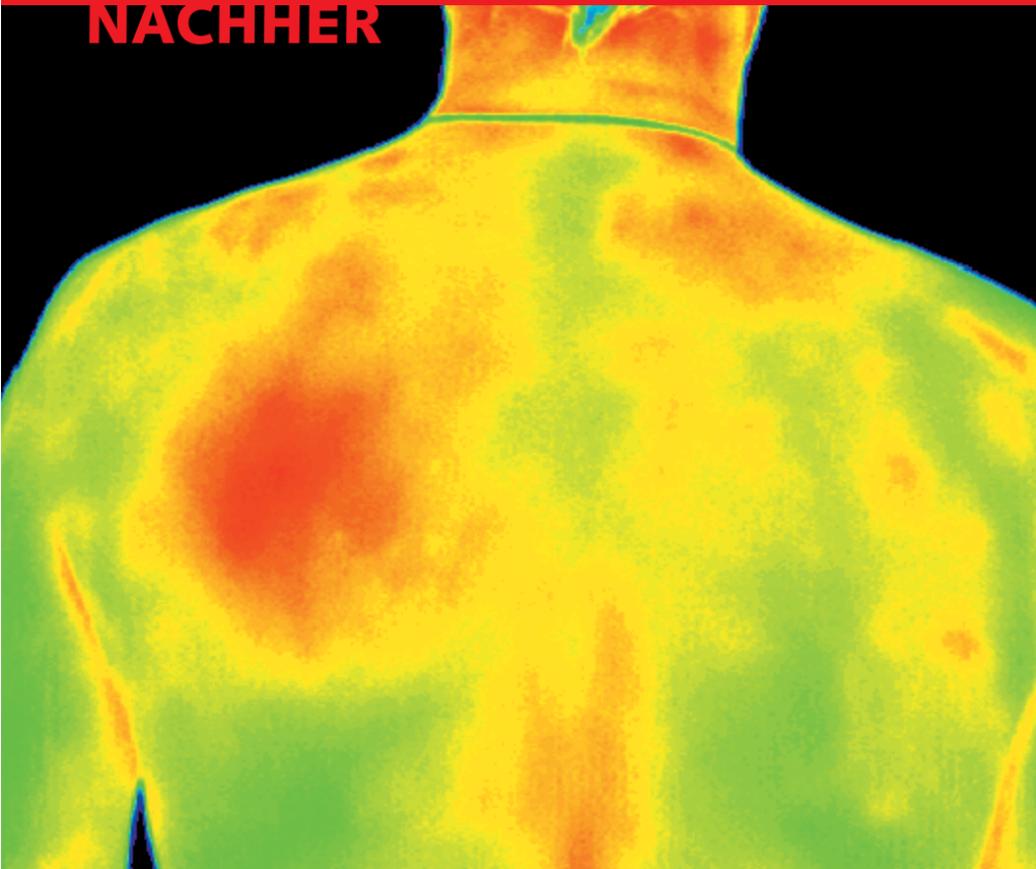


VORHER

Dieses Wärmebild des Rückens wurde kurz vor der Massage erstellt. Die Temperaturverteilung ist gleichmäßig.

Diese Thermo-Aufnahme erfolgte nach einer 30 Sekunden dauernden Massage des linken Schulterblattes mit einem LECO-Massagehandschuh. Man sieht deutlich das rote Gebiet an der massierten Stelle, das die Mehrdurchblutung nachweist. Der Temperaturanstieg in dieser Region betrug durchschnittlich 0,31 Grad Celsius.

NACHHER



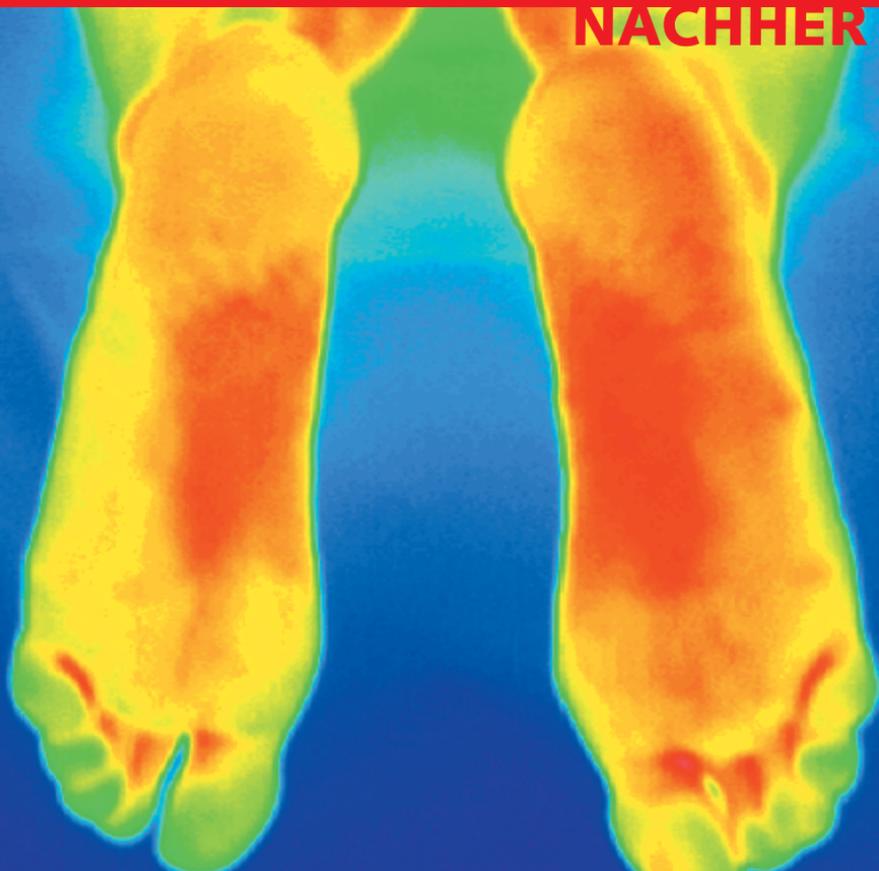


VORHER

Die unbehandelten Füße einer Versuchsperson, die auf dem Bauch liegt. Deutlich erkennbar ist, dass die Durchblutung an beiden Füßen nahezu gleich ist, am stärksten jeweils innen in der Fußwölbung zwischen Zehenballen und Ferse.

Nachdem die Testperson am rechten Fuß eine Stunde lang eine LECO-Einlegesohle im Schuh getragen hatte, wurde erneut ein Wärmebild aufgenommen. Die Mehrdurchblutung am rechten Fuß ist klar zu erkennen. Der Temperaturanstieg betrug durchschnittlich 1,23 Grad Celsius.

NACHHER



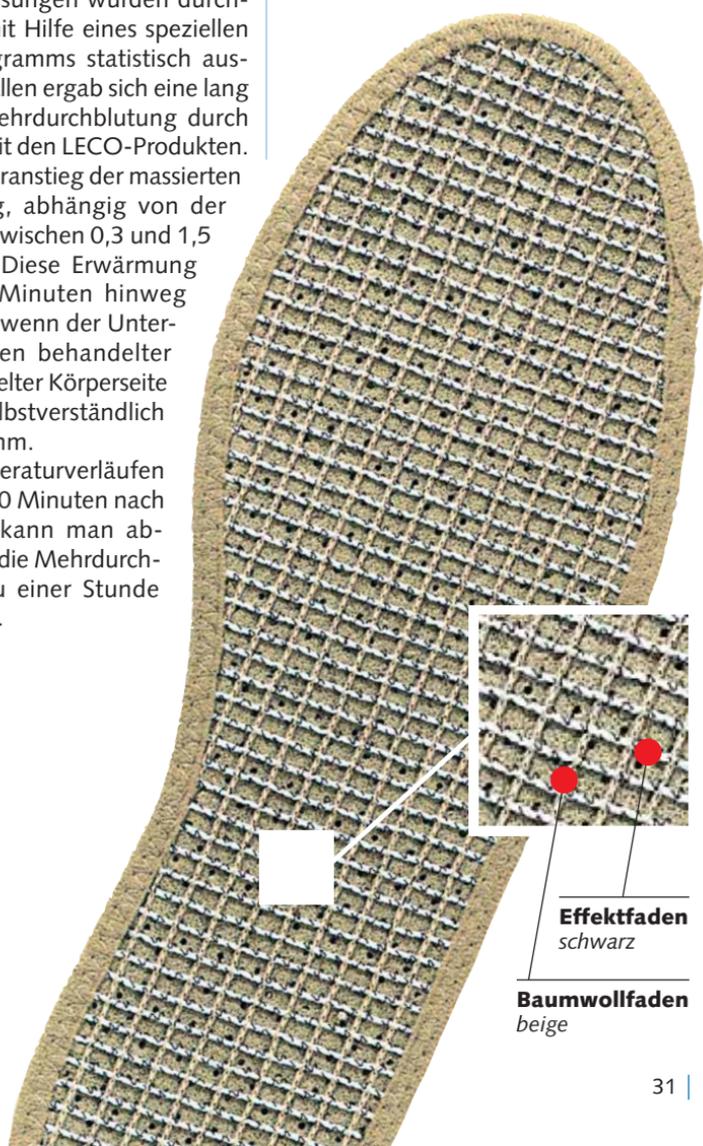
Temperaturveränderung zu messen. Speziell der LECO-Massagehandschuh (Seite 45) und die LECO-Einlegesohle (siehe unten) wurden dabei eingesetzt. Bei verschiedenen Versuchspersonen wurden unterschiedliche Körperpartien behandelt, und zwar Rücken, Arme, Gesicht, Po, Waden und Füße. Massiert wurde immer nur jeweils eine Körperseite, damit man diese direkt mit der unmassierten Seite vergleichen konnte.

Eine Infrarotkamera erfasste die Temperatur im massierten Körperbereich, und zwar sowohl vor, als auch nach der Massage. Die Kamera kann 270.000 Bildpunkte pro Aufnahme messen und ermöglicht so eine sehr genaue Darstellung der Temperaturverteilung. Aufnahmen des Rückens und der Füße, die zu der Versuchsreihe gehören, sind auf den Seiten 29 und 30 zu sehen. Ergebnis: Eine lang anhaltende Mehrdurchblutung

Über 150 Messungen wurden durchgeführt und mit Hilfe eines speziellen Computerprogramms statistisch ausgewertet. Bei allen ergab sich eine lang anhaltende Mehrdurchblutung durch die Massage mit den LECO-Produkten. Der Temperaturanstieg der massierten Region betrug, abhängig von der Körperpartie, zwischen 0,3 und 1,5 Grad Celsius. Diese Erwärmung war über 20 Minuten hinweg messbar, auch wenn der Unterschied zwischen behandelter und unbehandelter Körperseite mit der Zeit selbstverständlich langsam abnahm. Aus den Temperaturverläufen in den ersten 20 Minuten nach der Massage kann man abschätzen, dass die Mehrdurchblutung bis zu einer Stunde anhalten kann.



1 Auch an den Füßen wirkt sich eine Massage sehr positiv aus. Hier eine Testperson, deren Fußsohlen vor und nach der Massage mit der Wärmekamera (Bildschirm im Vordergrund) untersucht wurden. Auf der gegenüberliegenden Seite sind die entsprechenden Thermographie-Aufnahmen zu sehen.





„Kopf waschen“



Stirn ausstreichen

Verspannte Muskeln munter machen – einige Tipps zur Selbsthilfe

Langes Sitzen oder Stehen belastet Muskeln einseitig und kann zu Verspannungen führen. Eine falsche Haltung – zum Beispiel Sitzen mit einem Hohlkreuz oder Heben mit rundem Rücken – verstärkt die Beschwerden zusätzlich. Ein verspannter Muskel wird hart und kann beim Massieren wehtun. So eine empfindliche Stelle sollte mit kreisenden Fingerspitzen erspürt und bearbeitet werden. Dadurch wird die Durchblutung angeregt, Stoffwechselschlacken schneller abtransportiert, und der Muskel kann sich rascher erholen. Zusätzlich sollte man darauf achten, nicht allzu lange in derselben Position zu verharren – Bewegung ist das beste Mittel, um Verkrampfungen vorzubeugen.

Kopf

Verspannungen an Schulter und Nacken lösen häufig Kopfschmerzen aus. Dabei spielt auch oft ein bestimmtes Problem eine Rolle, das uns Kopfzerbrechen bereitet. Atmen Sie daher zunächst ruhig und bewusst und lassen Sie ihre Gedanken kommen und gehen, ohne sie zu bewerten. Versuchen Sie es dann mit den folgenden Übungen für Kopf

und Nacken. Noch ein Tipp: Die Massage wirkt besser, wenn Sie den entsprechenden Bereich vorher aufwärmen, zum Beispiel mit einem feuchtwarmen Handtuch.

„Kopf waschen“

Kreisen Sie wie beim Haarewaschen mit allen zehn Fingerspitzen langsam und intensiv über die Kopfhaut. Bearbeiten Sie so den gesamten Kopf, nach und nach mit etwas stärkerem Fingerdruck.

Stirn ausstreichen

Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf die Stirnmitte. Ziehen Sie dann beide Hände mit leichtem Druck nach außen hin zu den Schläfen. Dort kreisen Sie Zeige- und Mittelfinger. Machen Sie die Übung etwa dreimal.

Tipp: Auch eine kreisende oder sternförmige Bewegung hilft auf der Stirn oder am Hinterkopf, sollten Sie dort Schmerzen haben.

Von Zweifeln befreien

Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände direkt über die Augenbrauen. Mit etwas stärkerem Druck schieben Sie die Hände nach oben bis zum Haaransatz. Wiederholen Sie das etwa dreimal.

Akupressur am Kopf

Druckpunkte liegen am Anfang und Ende der Augenbrauen. Legen Sie beide



Fußreflexzonenmassage

Zeigefinger zunächst jeweils an den äußeren Rand der Augenbrauen und drücken Sie sanft, aber stetig darauf. Das sollte etwa eine Minute dauern. Gleichzeitig oder danach können Sie beide Mittelfinger auf den inneren Beginn der Augenbrauen drücken. Der Druck kann auch langsam verstärkt werden. Auch hier sollte etwa eine Minute verweilt werden.

Ein weiterer Druckpunkt gegen Kopfschmerzen liegt in der Mitte des Ohrfläppchens. Tasten Sie dazu Ihre Ohrfläppchen mit Daumen und Zeigefinger ab. Dort, wo es am meisten wehtut, ist die richtige Stelle. Drücken oder massieren Sie beide Ohrfläppchen gleichzeitig.

Fußreflexzonenmassage gegen Kopfschmerzen

Unterhalb der großen Zehe befindet sich der Reflexbereich von Kopf und Halswirbelsäule. Drücken Sie 30 Sekunden bis eine Minute lang mit dem Daumen auf diese Zone, erst beim rechten, dann beim linken Fuß.

Nacken

Stimmen Sie sich zunächst ein, indem Sie tief atmen und anschließend den Kopf langsam nach links und rechts drehen. So werden die Halsmuskeln gedehnt.



Druck im Nacken wegstreichen

Druck im Nacken wegstreichen

Fassen Sie mit beiden Händen um den Nacken, so dass die Fingerspitzen hinten an den Halswirbeln zusammenkommen. Ziehen Sie dann die Hände mit etwas Druck auseinander und nach vorne bis zum Schlüsselbein. Sie können diese Übung dreimal ausführen.

Halswirbelsäule entlasten

Legen Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger beider Hände links und rechts neben die Halswirbelsäule. Kreisen Sie die Fingerspitzen auf dem Hals nach oben bis zum Hinterkopf. Massieren Sie dabei nur die Muskeln, nicht die Knochen.

Tipp: Entlastend für die Halswirbelsäule ist es auch, wenn das Kinn immer etwas in Richtung Brustbein gezogen wird.

Eingezogenen Nacken austreichen

Diese Übung sollte im Liegen auf dem Rücken durchgeführt werden. Drehen Sie den Kopf langsam zur Seite, zum Beispiel nach rechts. Achten Sie darauf, ihn nicht zu weit zu drehen – die linke Schulter sollte auf dem Boden bleiben. Winkeln Sie nun den rechten Zeigefinger an und ziehen Sie ihn ein paar Mal auf der linken Seite des Halses von unterhalb des Ohrfläppchens schräg nach unten in Richtung Schulter. Drehen Sie danach den Kopf auf die andere Seite und wiederholen Sie die Übung mit dem Zeigefinger der anderen Hand.



Schultern kneten

Muskelstränge kneten

Legen Sie die linke Hand auf die rechte Schulter und kneten Sie die fühlbaren Muskelstränge zuerst sanft, dann kräftiger. Bewegen Sie sich dabei bis zum Hals. Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand auf der linken Schulter.

Rücken

Die Selbstmassage des Rückens hat selbstverständlich ihre Grenzen – schließlich ist nicht jeder so beweglich wie ein Akrobat. Mit einem Rückengurt (zum Beispiel von LECO) ist die Rückenmassage aber jedem leicht möglich und gleichzeitig sehr wirkungsvoll. Führen Sie den Gurt einfach einige Male waagrecht und schräg über den Rücken. Durch die Reibung wird der Rücken warm – und Wärme ist das Wichtigste, um Verspannungen zu lockern. Vor der Massage kann deshalb eine warme bis heiße Dusche die Wirkung noch verstärken. Zusätzlich können Sie sowohl den Bereich der Schulterblätter, als auch die untere Lendenwirbelsäule selbst durch gezielte Griffe entlasten. Einige Übungen werden anschließend vorgestellt. Wenn Sie Ihren Rücken auf diese Weise eingehend behandelt und seine Durchblutung angeregt haben, sollten Sie sich mindestens eine halbe Stunde



Nach unten ziehen

ausruhen – auf dem Bauch liegend auf gerader Unterlage.

Die Schultern kneten

Im Stehen oder im Sitzen greifen Sie mit der linken Hand auf die rechte Schulter, und zwar in den Bereich zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule. Kneten Sie die Muskeln dort kräftig durch. Verringern Sie den Druck, wenn Schmerzen auftreten sollten. Umkreisen Sie verhärtete Punkte vorsichtig und drücken Sie zum Schluss auf die betreffende Stelle. Verfahren Sie genauso mit der rechten Hand auf der linken Schulter. Kneten Sie beide Schultermuskeln so lange, bis Sie sich entspannter und lockerer fühlen.

Lasten abstreifen

Streichen Sie mit der linken Hand mehrmals schnell und leicht vom Nacken über die rechte Schulter. Wiederholen Sie die Streichungen auf der linken Schulter. Ein Massagehandschuh kann die Wirkung unterstützen.

Von den Schulterblättern nach unten ziehen

Stehen Sie bequem und ballen Sie Ihre Hände zu lockeren Fäusten. Beugen Sie beide Arme an und bringen Sie sie hinter den Rücken (gleichzeitig, nicht über Kreuz). Setzen Sie die Daumenballen unter den Schulterblättern auf den Rücken auf – den rechten Daumenballen



Beidhändiges Kneten...

auf der rechten Körperseite, den linken auf der linken. Streichen Sie mit beiden Händen nach unten bis zum Gesäß. Wiederholen Sie das Streichen mehrmals.

Waagrecht kreisen und streichen nach innen

In derselben Handstellung wie bei der vorigen Übung kreisen Sie mit den Daumenballen von den Außenseiten des Rückens nach innen zur Wirbelsäule hin. Diese sollten Sie dabei jedoch nicht berühren. Beginnen Sie oben und enden Sie am Gesäß. Danach wiederholen Sie einen Durchgang von oben nach unten, aber diesmal mit Streichungen von außen nach innen.

Tip: Diese Übung können Sie auch mit gekreuzten Armen auf dem Rücken durchführen: Die rechte Hand kreist oder streicht die linke Rückenseite und die linke Hand die rechte Seite.

Beidhändiges Kneten der Seiten

Greifen Sie mit beiden Händen auf eine Körperseite, die Daumen auf der Vorderseite, die anderen Finger auf dem Rücken. Kneten Sie mit beiden Händen das Gewebe durch, von oben nach unten. Massieren Sie so auch die zweite Körperseite.

Rücken ausklopfen

Setzen Sie sich, halten Sie den Rücken



Rücken ausklopfen

gerade, aber entspannt. Klopfen Sie mit beiden Händen locker auf den Rücken, beidseitig neben der Wirbelsäule, von oben nach unten.

Füße

Unsere Füße sind häufig die Stiefkinder unseres Körpers. Viele Frauen zwingen sie in spitze, enge, hochhackige Schuhe und vernachlässigen sie oft sträflich. Irgendwann rächen sich die Füße dann mit Hammerzehen, Hornhaut, Hühneraugen und anderen unangenehmen Erscheinungen. Abhilfe schaffen hier auf Dauer nur bequeme, vorne breite Schuhe mit flachem Absatz, regelmäßige Massagen und Bewegungsübungen (zum Beispiel Bleistift mit dem Fuß fassen). Bequeme und gleichzeitig formschöne **Schuhe** bietet LECO an – das Besondere dabei ist die Massagesohle, die wie eine Fußreflexzonenmassage wirkt.

Bevor Sie mit der Fußmassage beginnen, sollten Sie sich ein heißes **Fußbad** gönnen und Hornhaut mit einer Raspel oder einem Bimsstein entfernen. Benutzen Sie kein Messer, da Sie sich damit leicht verletzen und so Infektionen den Weg bahnen können. Nach dem Fußbad empfiehlt sich außerdem das Schneiden der Fußnägel – falls erforder-



Fußsohlen austreichen



Zehen langziehen

lich. Sie sollten immer gerade geschnitten werden, nie gebogen wie die Fingernägel, denn Fußnägel wachsen sonst an den Rändern in die Haut ein.

Hühneraugen bedürfen einer besonderen Pflege, denn sie sind nicht nur eine Verhornung an der Oberfläche, sondern wachsen auch zapfenförmig nach innen. Deshalb können sie beim Gehen sehr schmerzhaft sein. Verursacht werden sie durch zu enge Schuhe, Übergewicht, Knochenvorsprünge an den Füßen und langes Stehen. Als Reaktion auf den dauernden Druck sterben mehr Hautzellen als normal ab, so dass die äußere Hornschicht an der Reizstelle immer dicker wird. Hühneraugen müssen vollständig entfernt werden, sonst wachsen sie immer wieder nach.

Nachdem die Füße auf diese Weise gepflegt und von überschüssiger Hornhaut befreit wurden, sind sie optimal für eine Massage vorbereitet. Nur dann kann eine Fußmassage auch ihre Wirkung entfalten. Diese kann übrigens weit über den Fuß hinaus gehen, wenn auch die „Reflexzonen“ auf der Fußsohle massiert werden (siehe Seite 22). Die hier beschriebenen Übungen können abwechselnd miteinander kombiniert werden – probieren Sie aus, welche Abfolge, Kombination und Druckstärke Ihnen am besten hilft. Das Eincremen der Füße kann die Massage er-

leichtern. Wenn Sie sich stärker in Ihre Füße „hineingefühlt“ haben, Knochen und Muskeln ertastet haben, können Sie auch mit weiterem Streichen, Kreisen oder Kneten experimentieren – alles, was Ihnen gut tut, ist erlaubt. Am besten führen Sie die Fußmassage im Sitzen aus und lehnen den Rücken an – entweder an die Wand oder an die Stuhllehne. Achten Sie darauf, dass Sie den Rücken aufrecht halten und atmen Sie bewusst. Stellen Sie sich einen niedrigen Stuhl oder einen Schemel bereit, auf dem Sie ein Handtuch ausgebreitet haben. Er dient dazu, die Füße darauf abzustellen.

Fußsohlen austreichen

Beugen Sie im Sitzen ein Knie nach außen und legen Sie den Fuß auf das andere Knie oder auf einen zweiten Stuhl vor Ihnen. Umfassen Sie den Fuß mit beiden Händen, die Daumen an der Fußsohle. Streichen Sie mehrmals mit festem Druck der Daumen von der Ferse in Richtung Zehen. Wiederholen Sie das mit dem anderen Fuß.

Tipp: Sie können die Streichung auch mit einer Handinnenfläche, mit der lockeren Faust oder einem Massagehandschuh ausführen. Außerdem kann die Übung mit kreisenden Bewegungen wiederholt werden. Auf beide Arten werden auch die Fußreflexzonen beeinflusst.



Fußrücken ausstreichen

Zehen langziehen

Stellen Sie einen Fuß auf einen Schemel und ergreifen Sie ihn mit beiden Händen – diesmal mit den Daumen auf dem Fußrücken. Beginnend bei der kleinen Zehe ziehen Sie nacheinander alle Zehen lang, und zwischendurch massieren Sie immer wieder mit beiden Händen das so genannte Quergewölbe des Fußes (der mittlere Fußbereich zwischen Ferse und Zehen). Behandeln Sie den zweiten Fuß ebenso.

Fußrücken ausstreichen

Umfassen Sie wie in der vorigen Übung einen Fuß mit beiden Händen und ziehen Sie ihn hoch, so dass nur die Ferse aufliegt. Streichen Sie mehrmals mit den Daumen auf dem Fußrücken vom Zehenanatz bis zu den Fußknöcheln. Sie können die Bewegung auch auf dem Schienbein noch weiter nach oben ausführen. Verfahren Sie genauso mit dem anderen Fuß.

Tipp: Das Ausstreichen ist auch mit einem Massagehandschuh möglich.

Füße kneten

Umfassen Sie einen Fuß wie gehabt und kneten Sie ihn mit festem Druck zwischen Daumen und anderen Fingern durch: von innen nach außen sowie von außen nach innen, am inneren Fußrand von der großen Zehe bis zur Ferse, am äußeren Fußrand von der kleinen Zehe



Achillessehnen kneten

zur Ferse. Schmerzpunkte etwas länger bearbeiten und sanft darauf kreisen oder drücken.

Achillessehnen kneten

Umfassen Sie mit der linken Hand den rechten Fuß von hinten im Bereich des Fußknöchels (dort befindet sich die Achillessehne) und mit der rechten Hand entsprechend den linken Fuß. Kneten Sie kräftig die Achillessehnen und wandern Sie dabei mit Ihren Händen bis zur Wadenmitte hinauf. Hierbei können Schmerzen auftreten, die der Massagewirkung jedoch keinen Abbruch tun.

Tipp: Massieren Sie hierbei einen beruhigenden Balsam ein, zum Beispiel das Sport- und Massageöl von LECO.



Gegen Krähenfüße

Schönheitsmassage – Tipps gegen Falten

Mit einer guten Gesichtsmassage können wir auf natürliche Weise unsere Gesichtszüge „liften“: Durchblutung und Spannkraft der Haut werden verbessert, Falten geglättet. Verkrampfte oder verspannte Gesichtsmuskeln entspannen sich. Nebenbei hilft die Gesichtsgymnastik auch, Alltagsstress abzubauen. Wichtig: Massieren Sie Gesicht, Hals und Dekolleté nur mit **leichtem Tupfen** und **sanftem Streichen!** Eine zu kräftige Massage kann Falten sogar verschlimmern.

Vor der Massage sollten Sie Ihr Gesicht gründlich reinigen, möglichst mit einer Reinigungsmilch, falls Sie Make-up benutzen, sonst mit viel klarem Wasser. Gehen Sie ganz sanft vor, verwenden Sie eventuell einen großen Wattebausch zum Reinigen. Zerren und Ziehen sollten Sie vermeiden, da schon allein dadurch Falten zunehmen können. Achten Sie auch darauf, dass Sie im Gesicht immer von **unten nach oben** streichen, nie umgekehrt, denn mit fortschreitendem Alter hat die Gesichtshaut ohnehin eine „Tendenz nach unten“. Wenn Sie möchten und je nach Hauttyp können Sie sich vor der Gesichtsmassage mit einem Gesichtswasser erfrischen. Danach sollten Sie Creme oder Lotion auf die Fingerspitzen aufnehmen und



Gegen Tränensäcke

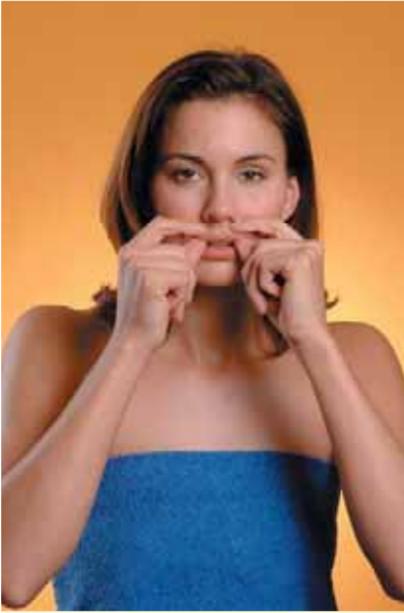
sie auf die gleiche Weise zart von unten nach oben auftupfen. Auch wenn Sie die Behandlung mit dem Gesichtswasser weglassen – vor der Gesichtsmassage empfiehlt sich das Eincremen, da es die Haut zusätzlich geschmeidiger macht. Selbstverständlich sollten Sie eine Creme nehmen, die Ihrem Hauttyp entspricht (siehe hierzu auch Seite 13). Achten Sie darauf, dass Sie die Creme nicht zu dicht am Unterlid auftragen, sonst wandert sie ins Auge, wo sie Reizungen und Rötungen hervorrufen kann. Tupfen Sie die Creme ganz zart von außen nach innen am Unterlid entlang, auf dem Oberlid von innen nach außen.

Augen

Behutsame und sanfte Bewegungen sind das A und O! Lassen Sie sich viel Zeit, sich vorher zu entspannen und sich darauf einzustimmen. Auf keinen Fall sollten Sie auf den Lidern hin- und herreiben.

Gegen Krähenfüße

Setzen Sie die Fingerspitzen beidseitig auf die Schläfen und drücken Sie sanft. Lassen Sie im Druck nach, dann verstärken Sie ihn wieder. Wiederholen Sie dies, so oft Sie möchten. Eine zweite Übung ist es, abwechselnd mit Zeige-



Lippen kneten



Gegen die Nasolabialfalte

und Mittelfingern leicht auf die äußeren Lidwinkel zu klopfen. Wandern Sie in diesem Bereich mit den Fingern klopfend auf und ab oder in Kreisen. Öffnen Sie dabei weit die Augen.

Gegen Tränensäcke

Sollten Sie Tränensäcke haben, klären Sie zunächst bei Ihrem Arzt ab, dass keine Erkrankung eines inneren Organs (zum Beispiel der Niere) vorliegt. Ansonsten können Tränensäcke auch durch eine Bindegeweibsschwäche oder Überanstrengung der Augen entstehen. Dann kann folgende Massage zum Abschwellen beitragen: Nehmen Sie auf beide Zeigefingerspitzen – auch auf die Außenflächen – ein Augengel auf. (Lassen Sie sich beraten, welches dazu geeignet ist.) Setzen Sie die Finger beidseitig sanft auf die Außenränder der Unterlider auf. Verstärken Sie langsam den Druck und lockern Sie ihn wieder.

Stirn

Zwei Übungen zur Stirnmassage wurden schon im Kapitel „Kopf“ behandelt (siehe Seite 32). Das dort beschriebene „Austreichen“ der Stirn nach außen wirkt sehr beruhigend und lindert Schmerzen. Damit die Stirnmassage auch gegen „Denkerfalten“ wirkt, sollten Sie sie immer im aufrechten Sitzen

durchführen und beide Ellenbogen bis in Schulterhöhe anheben. So stellen Sie sicher, dass Sie nicht nach unten streichen und Falten verstärken können.

Mund

Die Haut in der Umgebung des Mundes neigt meist zur Trockenheit, so dass sich dort leicht Fältchen bilden. Vor allem die so genannte Nasolabialfalte, die von den Nasenflügeln aus schräg nach unten verläuft, ist bei vielen Menschen ausgeprägt. In der Region um den Mund befinden sich jedoch viele Muskeln, die trainiert und massiert werden können, um Falten zu vermindern.

Lippen kneten

Vor der Massage der Lippen sollten sie völlig frei von Lippenstift sein. Ergreifen Sie die Oberlippe in der Mitte mit Daumen und Zeigefinger beider Hände. Kneten Sie die Lippe zwischen beiden Fingern und wandern Sie dabei nach außen. Verfahren Sie genauso mit der Unterlippe.

Gegen die Nasolabialfalte

Verreiben Sie Creme zwischen den Händen und drücken Sie die Innenflächen der Finger beidseitig neben den Mund. Kontrollieren Sie im Spiegel, dass sich dabei keine Falten formen.



Mit den Fäusten drücken

Verstärken und lockern Sie den Druck abwechselnd. Formen Sie ein „Ooo“ oder „Aaa“ mit dem Mund.

Doppelkinn

Neben Übergewicht oder zu schneller Gewichtsabnahme ist eine gekrümmte Haltung die Hauptursache für ein Doppelkinn. Achten Sie darauf, dass Sie Rücken und Kopf gerade halten, haben Sie schon viel getan, um ein Doppelkinn zu verhindern.

Mit den Fäusten drücken

Eine zusätzliche Maßnahme ist das Drücken mit beiden Fäusten: Cremem Sie Ihre Hände ein, stützen Sie die Ellenbogen auf einem Tisch ab und drücken Sie mit den Fäusten unterhalb des Kinns nach oben. Halten Sie sich dabei gerade, verstärken und lockern Sie den Druck mehrmals.

Mit den Händen klopfen

Cremem Sie Ihre Hand- und Fingerücken gut ein. Schütteln Sie Ihre Hände und Arme aus, um ein Gefühl für die notwendige Lockerheit zu bekommen. Heben Sie Ihre Hände mit den Handrücken nach oben an und die Ellenbogen bis in Schulterhöhe. Mit lockeren Händen klopfen Sie dann mehrmals auf die Gegend unterhalb des



Mit den Händen klopfen

Kinns, auch seitlich. Achten Sie darauf, dass Sie sich gerade halten und die ganze Zeit nach vorne schauen. Abschließen sollten Sie mit einer Druckmassage wie im vorigen Absatz beschrieben.

Hals

Die Haut am Hals ist die empfindlichste am ganzen Körper. Der Grund dafür ist, dass sie durch das Sprechen und die ständigen Kopfbewegungen stark beansprucht wird. Vor der Halsmassage sollte der Hals gereinigt und eventuell mit Gesichtswasser behandelt werden, wie schon bei der Gesichtereinigung beschrieben. Arbeiten Sie immer mit beiden Händen gleichzeitig und von unten nach oben, ohne jedes Zerren und Ziehen. Erleichtert wird dies durch ein aufbauendes Hautöl (lassen Sie sich hierzu beraten). Geben Sie das Öl in beide Hände und setzen Sie die Hände über Kreuz auf die jeweils andere Halsseite. Die Halshaut nimmt das Öl auf und wird geschmeidig für die nachfolgende Massage.

Schräg nach oben massieren

Unten in der Halsmitte beginnend, mit einer Hand schräg nach oben streichen bis unter die Ohren, und zwar auf beiden Seiten des Halses. Üben Sie dabei keinen Druck aus! Die Hand sollte sanft



Hals umfassen



Schräg ausstreichen

über die Haut gleiten. Wiederholen Sie das Ganze mit kreisenden Bewegungen. Nehmen Sie anschließend beide Hände und streichen Sie mit den Handrücken schräg nach oben, mit der rechten Hand auf der linken Halsseite und umgekehrt. Dies können Sie mit lockeren Fäusten wiederholen.

Hals umfassen

Eine ganz leichte Druckmassage ist es, wenn Sie, mit einer Hand über der anderen, den Hals von vorne mit sanftem Druck umfassen. Halten Sie die Ellenbogen zunächst für ein paar Sekunden vor dem Körper und heben Sie sie dann auf Schulterhöhe an. Halten Sie auch diese Stellung kurze Zeit, dann senken Sie die Ellenbogen wieder ab, usw. Wiederholen Sie dies ein paar Mal. Eine weitere Möglichkeit ist, einfach die Hände über Kreuz an die Halsseiten zu legen, allerdings bleiben die Ellenbogen unten. Stattdessen führen Sie die Bewegung mehrmals aus, und abwechselnd ist mal die eine, dann die andere Hand die obere. Beenden sollten Sie die Halsmassage mit sanften Streichungen wie im vorigen Absatz beschrieben.

Dekolleté

Die Haut am Dekolleté ist weit weniger empfindlich als die des Halses. Auch hier

ist die gerade Haltung wesentlich, um Falten zu vermeiden.

Zur Vorbereitung sollte eine Creme oder ein Öl aufgetragen werden, und zwar durch Auflegen der gut eingefetteten Hände, die von unten nach oben bewegt werden.

Nach oben kreisen

Setzen Sie die Finger beider Hände oberhalb der Brüste in der Mitte auf (seitlich des Brustbeinknochens). Kreisen Sie mit leichtem Druck nach oben bis zu den Schlüsselbeinen. Das sind die beiden waagrechten Knochen, die unter dem Hals leicht tastbar sind. Nach oben kreisend, arbeiten Sie sich von der Mitte nach den Außenseiten vor. Wiederholen Sie das Kreisen mit Bewegungen nach schräg nach oben und außen.

Haut zupfen

Mit beiden Händen nehmen Sie die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger, drücken die Finger zusammen und lassen wieder los. Bearbeiten Sie so das gesamte Dekolleté. Dadurch wird das Gewebe stark durchblutet.

Schräg ausstreichen

Zum Abschluss streichen Sie mit beiden Händen vom Brustbein aus schräg nach oben bis zur Schulter.



Muskeln kneten



Muskeln beklatschen...

Massage und Muskularbeit gegen Cellulite

Das Massieren der Oberschenkel kann viel dazu beitragen, Cellulite zu vermindern. Besonders praktisch ist dafür der LECO-Massagehandschuh. Einige weitere, wirksame Griffe mit der Hand werden hier vorgestellt.

Am wirksamsten ist die Kombination von Massage mit speziellen Gymnastikübungen, die die Beinmuskeln wieder stärken. Denn Cellulite entsteht besonders leicht dann, wenn man den ganzen Tag sitzt oder steht und wenig Bewegung hat.

Besonders effektiv gegen Cellulite ist das Schwimmen, da hierbei alle Beinmuskeln trainiert werden. Beachten sollte man dabei allerdings, dass das Brustschwimmen mit erhobenem Kopf nicht gut für den Rücken ist. Sollten Sie Rückenbeschwerden haben, eignen sich Kraulen oder Rückenschwimmen besser.

Massage der Oberschenkel

Für die Massage der Oberschenkel sollten Sie sich mindestens zehn Minuten Zeit nehmen. Setzen Sie sich und lehnen Sie den Rücken an, wobei Sie ihn aufrecht halten. Massieren Sie stets zu-

erst das rechte Bein. Beachten Sie: **Bei Krampfadern sollten Sie Ihre Beine nicht massieren!**

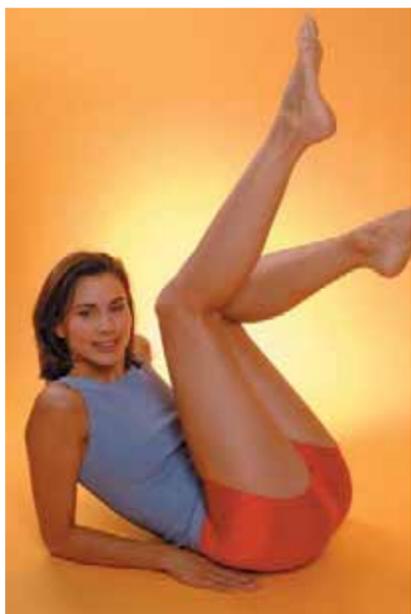
Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt darüber, was Sie gegen Krampfadern tun können. Zusätzlich können Sie folgende einfache und wirksame Hausmittel bei geschwollenen Beinen und gegen Krampfadern anwenden: Hochlegen der Beine und kaltes Abduschen der Beine (an der Innenseite nach oben, an der Außenseite nach unten), Umfassen der Unterschenkel mit den Händen und Ziehen nach oben.

Muskeln kneten

Umgreifen Sie mit beiden Händen den rechten Oberschenkel, die Daumen nach innen. Kneten Sie das Gewebe kräftig durch, am Knie beginnend bis zur Leiste. Wiederholen Sie das gleiche an der Außen-, der Innen- und der Rückseite des Oberschenkels. Behandeln Sie den linken Oberschenkel genauso.

Muskeln beklatschen / betrommeln

Klatschen Sie mit beiden Handflächen auf den rechten Oberschenkel, dann auf den linken, immer vom Knie zur Leiste. Danach trommeln Sie mit beiden äußeren Handkanten auf die Oberschenkel. Sie können Klatschen und Trommeln mehrmals miteinander abwechseln.



Fahrrad fahren

Muskeln ausstreichen

Zum Schluss umfassen Sie einen Oberschenkel mit beiden Händen oberhalb des Knies und ziehen mit leichtem Druck nach oben. Wiederholen Sie das Ziehen mehrmals und behandeln Sie das zweite Bein genauso. Diese Muskelstreichung lässt sich auch gut mit einem Massagehandschuh ausführen.

Gymnastik

Mit gezielten Beinübungen bringen Sie das angestaute Gewebswasser wieder in Fluss und straffen die Muskeln, so dass die Fettzellen abnehmen. Allerdings brauchen Sie Geduld: Wenn Sie dreimal pro Woche trainieren, werden Sie nach einigen Monaten die Wirkung sehen.

Fahrrad fahren

Legen Sie sich auf den Rücken und bewegen Sie die Beine wie beim Fahrrad fahren. Führen Sie die Übung aus, so lange Sie können. Für den Anfang genügen ein bis zwei Minuten.

Seitliches Auf und Ab

Legen Sie sich auf die Seite, winkeln Sie das untere Knie auf dem Boden an und strecken Sie das oben liegende Bein. Bewegen Sie dieses dann zehn bis fünfzehn Zentimeter auf und ab, und



Po nach oben

zwar am Anfang fünfzehn bis zwanzig Mal. Später können Sie das Pensum auf bis zu fünfzig Mal steigern. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite mit dem anderen Bein.

Fuß nach oben drücken

Knien Sie sich hin und gehen Sie in den Vierfüßerstand, indem Sie sich auf den Ellenbogen abstützen. Sie können Ihren Kopf auf den Fäusten abstützen. Heben Sie dann ein Bein im rechten Winkel an (der Oberschenkel ist waagrecht, die Fußsohle zeigt zur Decke). Bewegen Sie das angewinkelte Bein etwa fünfzehn Zentimeter auf und ab, und zwar fünfzehn bis dreißig Mal. Wiederholen Sie das mit dem anderen Bein.

Po nach oben

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander, spannen Sie Bauch und Po an und heben Sie den Po vom Boden ab. Der Rücken bleibt rund. Im Wechsel spannen Sie nun den Po an und lassen ihn wieder locker, legen ihn aber nicht auf den Boden ab. Machen Sie die Übung zwanzig bis fünfzig Mal.

Durch die **Kochfestigkeit** aller LECO-Massageartikel erreichen Sie eine optimale Hygiene. Hochwertiges Polyester ohne chemische Ausrüstung garantiert selbst für Allergiker gute Hautverträglichkeit.

Eine **rauhe und eine milde Seite** ermöglichen eine optimale Dosierbarkeit der Massageintensität. Die Massageartikel eignen sich sowohl zur **Trocken-** als auch zur **Naßmassage**.

Der hochwertige Aufbau aus Schaum und Filetgewirke macht die Massage besonders hautschonend, beschleunigt die Trocknung und erhöht die **Haltbarkeit**.

Sowohl Schwämmchen, als auch Handschuhe und Rückengurte werden in vier **verschiedenen Farben** geliefert, so dass jedes Familienmitglied seine eigene Farbe wählen kann.

Der **Massage-Handschuh** hat links und rechts eine Öffnung für den Daumen, so dass er bei der Massage sicher geführt werden kann und nicht verrutscht. Abgeschlossen wird der Handschuh durch ein weiches Baumwollbündchen.

Die sinnvolle Ergänzung zum auf der rechten Seite abgebildeten Massagehandschuh ist der **Massage-Rückengurt**. An den Enden sind jeweils 40 cm lange Baumwollschlaufen angebracht. Dieses System ermöglicht, daß Sie bequem jede Stelle des Rückens erreichen.

Durch die kompakte Abmessung stellt der **Massage-Schwamm** auf Reisen einen idealen Begleiter dar. Auch er hat eine milde und eine raue Seite. Ein elastisches Band gewährleistet den sicheren Halt und die richtige Dosierung der Massageintensität.





1 **Tiefenwirkung:** Elastische Schlingen dringen bis in die Pore vor.

1 **Verjüngung:** Verbrauchte Hautzellen werden schmerzlos abgehoben. Dieses sanfte, aber intensive Peeling strafft die Haut, macht sie geschmeidiger und verfeinert das Hautbild.

1 **Anregung des Stoffwechsels:** Verstopfte und verhornte Schweißdrüsen werden aktiviert und Schlacken abtransportiert.

1 **Bessere Durchblutung:** Durch die Erweiterung der feinen Blutgefäße wird die Durchblutung der Haut gefördert. Das Blut fließt leichter und der Blutdruck normalisiert sich.

1 **Erhöhung der Widerstandskraft:** Eine bessere Sauerstoffversorgung und Durchblutung machen die Haut widerstandsfähiger.

1 **Die Reflexzonenmassage:** Das Allgemeinbefinden wird positiv beeinflusst.



*LECO

Bitte fordern Sie den halbjährlich erscheinenden kostenlosen Hauptkatalog an. Darin befindet sich neben den Massageartikeln auch ein **großes Angebot an Schuhen** mit Massagefußbett für Damen und Herren.

LECO System Marketing GmbH
Eisenbahnstr. 5 · D - 89547 Gerstetten
Telefon 07323 / 85-202 und -205
Telefax 07323 / 85-230
Internet www.lecorubb.de
eMail info@lecorubb.de

Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche **Buchtipps** (jeweils sortiert von niedrigen zu höheren Preisen) und **Internetadressen**, die zu folgenden Themen zusammengestellt wurden: Massage allgemein, Selbstmassage, Akupressur, Cellulite, Hautalterung, Reflexzonen-Massage, Massage mit ätherischen Ölen, Lymphdrainage, Ayurveda-Massage, Ganzheitliche Massageverfahren, Shiatsu, Sonstige östliche Massageverfahren

Der im ersten Kapitel erwähnte Kriminalroman hat folgende bibliografische Daten:
Schätzing, Frank: **Tod und Teufel**.
Hermann-Josef Emons Verlag, 1998, 374 Seiten,
ISBN 3-924491-59-3, DM 19,80

Massage allgemein

Worth, Yvonne: **Massage. Alternative Heilkunde**.
Könemann Verlags GmbH, 1999, 58 Seiten, zahlreiche
Farbfotos, ISBN: 3-8290-2049-X, DM 4,95
*Kurze Einführung in die Geschichte der Massage,
grundlegende Massagetechniken, Hilfsmittel für die
Massage, Wissenswertes über Massageöle.*

Downing, George: **Partner-Massage**.
Wilhelm Goldmann Verlag, 1998, 144 Seiten, mit
Abbildungen, ISBN: 3-442-10742-3, DM 9,90
*Fitness, Schönheit, Freude. Massage als universelle
Therapie gegen körperliche und seelische Leiden,
gegen Stress, Nervosität, Angst und Unlust.*

Basnyet, Jolanta: **Massage. Der sanfte Weg der
Entspannung**.
Droemer Knaur Verlag, 1998, 142 Seiten, zahlreiche
Abbildungen, ISBN: 3-426-82180-X, DM 16,90
*Wichtigste Massagetechniken, spezielle Säuglingsmas-
sagen, aromatherapeutische Massagen und vieles mehr.*

Evans, Mark: **Massage**.
Mosaik Verlag GmbH, 1998, 64 Seiten, über 125
Farbfotos, ISBN: 3-576-11052-6, DM 19,90
*Verspannung lösen. Schmerzen lindern. Stress abbauen.
Neue Energie tanken. Einfache Techniken zur Selbst-
massage, belebenden Massage, Massage am Arbeits-
platz, Hand- und Fußmassage, Partnermassage und
viele mehr.*

Mitchell, Stewart: **Massage. Die heilende Kraft der
Berührung**.
Könemann Verlag, 1999, 224 Seiten, ca. 1400
Abbildungen, ISBN: 3-8290-1420-1, DM 19,90
*Prinzipien, Geschichte und Entwicklung der Massage.
Vielfältige Behandlungsmethoden von Aromatherapie
bis Reflexzonenmassage, westliche und östliche Tech-
niken, Selbstmassage, Ausbildungsmöglichkeiten.*

Schutt, Karin: **Massagen**.
Gräfe und Unzer Verlag, 1999, 96 Seiten, zahlreiche
Farbfotos, ISBN 3-7742-3206-7, DM 19,90
*Grundkurs Massage, Anti-Stress-Massagen, Massage
als Hautkosmetik, Selbstmassage, Gesichtsmassage,
Babymassage.*

Wrasse, Renate; Blättner, Beate: **Hautnah. Massage
und Körperpflege**.
Ernst-Klett-Verlag / Schulbuch, Volkshochschulen,
1999; Handbuch für Dozenten: 128 Seiten, Ab-
bildungen und Tabellen, ISBN: 3-12-939845-7, DM
19,90; Kursbuch für Teilnehmer: 128 Seiten, farbig
illustriert, ISBN: 3-12-939844-9, DM 26,80
*In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden
herausgegeben. Kursinteressenten können sich bei ihrer
Volkshochschule nach dem gleichnamigen Kurs erkun-
digen. Das Kursbuch eignet sich auch für alle, die ihrer
eigenen Haut näherkommen wollen, ohne einen Kurs
zu besuchen. Themen: Haut- und Körperpflege, Mas-
sagen, Entspannungsbäder, Saunagänge, Mischen
aromatischer Duftöle, Übungen von Kopf bis Fuß.*

Lacroix, Nitya: **Erotische Partnermassage.
Zärtliche Entspannung**.
Bassermann-Verlag, 1999, 128 Seiten,
ISBN: 3-809407-28-3, DM 20,00
Die besten Partnermassagetechniken von Kopf bis Fuß

*zur Stimulierung aller Sinne. Spezielle Techniken, die
Massage erotisch erfahrbar machen.*

Rich, Penny: **Das große Buch der Massage**.
Naumann und Goebel Verlag, 1996, 128 Seiten,
zahlreiche farbige Abbildungen, ISBN: 3-625-10622-1,
DM 24,80
*Die besten Techniken zum Entspannen und Wohl-
fühlen. Speziell für Laien. 20 verschiedene Körper-
und Gesichtsmassagen Schritt für Schritt, mit 10 ein-
fachen Grundgriffen. Gesundheit, Körper- und Schön-
heitspflege, Babymassage. Hausbuch für die ganze
Familie.*

Cassar, Mario-Paul: **Massage**.
Mosaik Verlag GmbH, 1998, 112 Seiten, zahlreiche
farbige Abbildungen, ISBN: 3-576-13107-8,
DM 24,90
*Zur Lockerung und Entspannung. Schnelle, einfache
Griffe mit großer Wirkung. Muskeln lockern von Kopf
bis Fuß, schnell von Stress befreien.*

Neumann, Bernd: **Massage. Fit for Fun**.
Südwest-Verlag GmbH & Co. KG, 1999, 128 Seiten,
farbige Abbildungen, ISBN: 3-517-07821-2,
DM 39,90
*Die ideale Körpertechnik für Entspannung im Alltag.
Schwerpunkt Partnermassage. Ein Basisbuch.
Massageöle, Massageunterlagen, klassische Massage,
Bindegewebsmassage, Lymphdrainage, Reflexzonen-
karte des menschlichen Körpers, wichtigste Akupres-
surpunkte.*

Smith, Karen: **Die Wohlfühl-Massage**.
Mosaik Verlag GmbH, 1999, 160 Seiten, zahlreiche
farbige Abbildungen, ISBN: 3-576-11277-4,
DM 39,90
*Programm für Entspannung, Energie und Beweglich-
keit. Techniken von Kopf bis Fuß. Schrittweise Anlei-
tungen mit Farbfotos. Einfache Griffe bis Ganzkörper-
massage, auch mit Duftölen oder Bädern.*

Storck, Ulrich: **Technik der Massage**.
Hippokrates-Verlag, 1999, 164 Seiten, 291 Abbildun-
gen, 7 Tabellen, ISBN: 3-7773-1435-8, DM 39,90
*Klassiker für Massageschulen, Therapeuten, Masseure
und Ärzte. Allgemeine Massagelehre: Klassische Mas-
sage, Wirkung auf die Muskulatur, Indikationen, Kontra-
indikationen. Spezielle Massagetechnik der Bewegungs-
organe: Grundsätzliches, Massage der Körperregionen.
Spezialmassagen. Muskeln der wichtigsten Körper-
regionen.*

Fritzsche, Michael: **Grundlagen der Massage und
physikalischen Therapie**.
Springer Verlag, 1992, 258 Seiten, 67 Abbildungen,
ISBN: 3-540-52301-4, DM 89,00
*Lehrbuch für Massageschulen und Massagepraxen.
Anatomie und Physiologie, Krankheitslehre, Metho-
den. Der menschliche Körper, seine Krankheiten und
die Wirkungsweise der Massage. Praxisorientiert.
Wiederholungsfragen zum Lernen.*

Selbstmassage / Selbsthilfe

Mengershausen, Johannes von: **Bewegungsübungen
und Selbstmassage**.
Bircher-Benner Verlag, 1991, 40 Seiten, 32 Abbildun-
gen, ISBN: 3-87053-034-0, DM 9,00
*Bewegungsübungen für mehr Ausdauer, Beweglichkeit
und Gesundheit. Selbstmassage unter besonderer Be-
rücksichtigung der Lymphdrainage. Einfache und erprobte
Massagegriffe gegen Zivilisationskrankheiten wie zum
Beispiel Kopfschmerzen, Venenstauungen, rheumatische
Erkrankungen, Zahnfleischbluten und Parodontose.*

Böhmig, Ulf: **Kopfschmerz und Migräne natürlich behandeln.**

Seehamer Verlag, 2000, 128 Seiten,
ISBN: 3-934058-39-6, DM 12,90

Selbsthilfe mit Heilkräutern, Umschlägen, Massage, Wassertherapie, Akupressur, Reflexzonenmassage, Mentalem Training, Elektrotherapie.

Goldin, Edouard; Moussiouk, Lioudmila; Zakidycheva, Julia: **Selbstmassage. Gesundheit und Wohlbefinden durch die eigenen Hände.**

Walter Verlag, 1996, 154 Seiten, ISBN: 3-530300-11-X,
DM 24,80

Von drei russischen Ärzten entwickelte medizinische Selbstmassage zur körperlichen Entspannung und sanften Heilung vieler Krankheiten. Professionelle Selbstmassage sachgerecht ausführen. Überall anzuwenden. Vielfältige Griffe für jeden verständlich erklärt. Bezogen auf zu behandelnde Körperabschnitte und Erkrankungen. Wertvolle Hilfe für Kranke.

Akupressur / Dermapunktur

Hin, Kuan: **Chinesische Massage und Akupressur.**

Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1993, 222 Seiten,
zahlreiche Fotos und Zeichnungen,
ISBN: 3-499-19346-9, DM 14,90

Der Autor ist ein bekannter chinesischer Arzt, der seine Inhoa-Methode heute in Paris praktiziert. Anleitung zur Selbsthilfe bei Nervosität, Depressionen, Schlafstörungen, Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden, Raucherentwöhnung, Ekzemen, u.a.

Rimpler, Manfred: **Die Dermapunktur-Fibel.**

Günter Albert Ulmer Verlag, 1993, 156 Seiten, 42 teils farb. Abb., Tabellen, ISBN: 3-924191-65-4, DM 19,80

Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Dermapunktur-Massage in Medizin, Kosmetik (Cellulite), Sport. Wirkungsvolle und sehr einfache Massage-Technik mit dem Anti-Schmerz-Roller, eine sinnvolle Ergänzung zur traditionellen Schmerztherapie. Stand der Dermapunktur für Ärzte und Laien.

Linde, Nikolaus: **Akupressur.**

Midena Verlag / Weltbild Verlag, 1998, 112 Seiten,
ISBN 3-310-00398-1, DM 19,90
Grundlagen, Technik, Meridiane und ihre Punkte, Beschwerden von A bis Z.

Weinmann, Marlene: **Schmerzfrei durch Fingerdruck.**

Midena Verlag / Weltbild Verlag, 1997, 160 Seiten,
ISBN 3-310-00429-5, DM 19,90
200 Akupressurpunkte gegen die häufigsten Beschwerden, Yin und Yang, Meridiane, Beschwerden und ihre Behandlung, Selbstmassage mit Shiatsu.

Meng, Alexander: **Meridiantafel für die chinesische Massage.**

Maudrich Verlag, 1996, 20 Seiten, ISBN: 3-85175-667-3,
DM 43,00
Tuina-therapie, Akupressur.

Luck, Heinrich: **Ohr-Akupunkt-Massage.**

Sommer Verlag, 1996, 188 Seiten, 56 Abbildungen in Einzeldarstellung, ISBN: 3-930262-05-3, DM 55,00
Einführung in die Fünf-Elementen-Lehre, Rhythmisch-energetische Gelenkbehandlung.

Cellulite

Ilies, Angelika: **Rezepte gegen Cellulite.**

Gräfe und Unzer, 2000, 64 Seiten, ISBN 3-774220-02-6,
DM 15,90

Leckere Rezepte aus der Low-fat-Küche. Tabellen mit den richtigen Lebensmitteln und Vitalstoffen. Effektive Übungen für Bauch, Beine und Po. Die Powerwoche.

Aepli, Beatrice: **Cellulite endlich besiegt.**

Midena-Verlag, 1998, 126 Seiten, ISBN 3-310002-95-0,
DM 19,90

Mit Ernährungsteil und Begleittherapien. Kochrezepte und praktische Anleitungen zur Gymnastik. Tees, Frischpflanzentropfen, Massagen, Bäder, Duschen (Hydrotherapie) usw. Zum ersten Einlesen für Anfängerinnen,

die noch nie etwas von Lymphdrainage und Thalassotherapie gehört haben.

Hautalterung

Rüdiger, Margit: **Faltenfrei. Lifting ohne Messer.**

Gräfe und Unzer Verlag, 1999, 96 Seiten, Farbfotos,
Tabellen, ISBN: 3-7742-1289-9, DM 19,90

Wirksame Methoden gegen Falten. Cremes: die neue Generation. Gesichtsgymnastik, Massage, Akupressur.

Höfler, Heike: **Fitnessstraining fürs Gesicht.**

Tonkassette. Trias Verlag, 1996, mit Textheft, 16
Seiten mit Abbildungen, ISBN: 3-89373-351-5,
DM 24,80

Weniger Falten, straffere Haut durch Gymnastik und Massage. Übungsprogramme gegen Krähenfüße, Oberlippenfältchen, Doppelkinn und schlaffe Haut, auf jeder Kassettenseite eine komplette Übungsfolge. Wohltuende Gesichtsentspannung. Textheft: Grundlagen der Gesichtsgymnastik, Übungsbilder.

Reflexzonen-Massage

Klemann, Carsten: **Handreflexzonenmassage.**

Südwest Verlag, 2000, 96 Seiten, zahlreiche Farbfotos,
ISBN 3-517-06004-6, DM 19,90

Durch gezielte Massage der Hände Schmerzen lindern, Krankheiten erkennen und Blockaden lösen. Grundlagen, Wirkung, Techniken, Körperzonen und ihre Behandlung, Alltagsbeschwerden wegmassieren.

Wagner, Franz: **Reflexzonen-Massage.**

Gräfe und Unzer Verlag, 1999, 96 Seiten, ca. 120
farbige Abb., ISBN: 3-7742-3777-8, DM 19,90

Massage der Füße und Hände, Selbst-, Partner- und Kindmassagen, Selbsthilfe bei Beschwerden. 15-Minuten-Entspannungsprogramm. Mit Poster der Reflexzonen.

Leibold, Gerhard: **Fußreflexzonenmassage.**

Midena Verlag / Weltbild Verlag, 2000, 160 Seiten,
ISBN 3-3100-0714-6, DM 24,90

Grundlagen, Fußreflexzonen und ihre Behandlung, Praxis, Selbstbehandlung.

Ingham, Eunice: **Geschichten, die die Füße erzählen.**

Verlag Drei Eichen, 1996, 126 Seiten, kartoniert,
ISBN 3-7699-0544-X, DM 28,80

Grundlagenwerk der Reflexzonentherapie an den Füßen.

Gillanders, Ann: **Reflexzonen-Massage.**

Für die ganze Familie

Urania Verlag, 1998, 144 Seiten, 30 Farbfotos, 140
Abbildungen, ISBN: 3-908645-92-1, DM 29,80

Massage von Kopf bis Fuß, zur Vorbeugung oder Erleichterung alltäglicher Beschwerden mit Schwerpunkt Fußreflexzonen, Massage von Babys und Kleinkindern, Selbstmassage, farbige Karten der Reflexzonen von Händen und Füßen, Meditation, Aromatherapie und Kräuterheilkunde.

Wagner, Franz: **Reflexzonen-Massage.**

Gräfe und Unzer Verlag, 1998, 160 Seiten, farbige
Abbildungen, ISBN: 3-7742-4262-3, DM 32,00

Massagen der Hand- und Fußreflexzonen, praktische Grundlagen, Behandlung alltäglicher Beschwerden, Selbst-, Partner- und Kindmassagen, Kurzprogramm zur Entspannung, Chakren- und Metamorphosenarbeit am Fuß.

Massage mit ätherischen Ölen

Die duftenden Öle werden über die Haut aufgenommen und vom Blut dorthin transportiert, wo sie gebraucht werden. Gewebe und Muskulatur werden entspannt, so dass die ätherischen Öle ihre wohltuende Wirkung voll entfalten können:

Nussbaumer, Rita; Vogel, Theo: **Aromatherapie und Massage.**

Seehamer Verlag, 1997, 124 Seiten, zahlreiche, teils farbige Abbildungen, ISBN: 3-929626-36-5, DM 16,80

Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. Massagen mit ätherischen Ölen. Passende Aromen für jede Technik. Massage für Babys, Kinder, Frauen, Senioren, Partner. Wirbelsäulen- und Sportmassage, Yin- und Yang-Massage, Gesichtsmassage.

Kraus, Michael; Fath, Elisabeth: **Massage, Meditation und Bewegung mit ätherischen Ölen.**

Simon und Wahl Verlag / Buntspecht Buchvertrieb, 1993, 92 Seiten, 54 teils farbige Fotos, ISBN: 3-923330-36-7, DM 19,80
Ein Buch, das Körper, Geist und Seele vereint. Bewegung als Lebensphilosophie. Anwendung ätherischer Öle und Rezepte für Mischungen. Körperübungen allein oder zu zweit, von Kopf bis Fuß, mit Abbildungen. Massage: Grundregeln, Raum und Düfte, Massageölmischungen, Massagetechniken, Partnermassage für Bauch, Brustkorb, Rücken und Kopf. 20 Meditationsübungen.

Werner, Monika: **Sanfte Massage mit ätherischen Ölen.**
 Gräfe und Unzer Verlag, 1999, 96 Seiten, farbige Abbildungen, ISBN: 3-7742-3209-1, DM 19,90
Das Wichtigste über die Öle, Vorbereitung, Massage von Kopf bis Fuß, jeweils Selbst- und Partnermassage, Massageölmischungen.

Lacroix, Nitya; Seager, Sharon: **Massage mit ätherischen Ölen.**

Urania Verlag, 1997, 160 Seiten, zahlreiche Farbfotos, ISBN: 3-908645-32-8, DM 44,80
Zuverlässiger und praktischer Leitfaden für alle, die im Alltag gelassener sein möchten. Grundlegende Massagetechniken Schritt für Schritt, Anwendung ätherischer Öle.

Lymphdrainage

Clees, Ernstwalter: **Lymph-Drainage.**
 Drömer Knauer Verlag, 2000, 160 Seiten, mit Abbildungen, ISBN: 3-426-76222-6, DM 14,90
Entgiftung durch sanfte Massage der Lymphbahnen. Schlacken und abgestorbene Zellen werden besser aus dem Körper heraus transportiert.

Ayurveda-Massage

Dynamo-House, von (Hrsg.): **Ayurveda-Selbstmassage-Decoder.**
 VAK Verlag, 1998, ISBN: 3-932098-20-X, DM 19,80
Anleitungen für Massagetechniken und grafische Darstellungen für das ayurvedische Massieren verschiedener Körperteile. Handliches Nachschlagewerk zu Themen der ganzheitlicher Lebensweise. Detaillierte Informationen und Anwendungen auf strapazierfähigen Drehscheiben.

Brunner, Uschi; Wicklein, Heike: **Die Kunst der Ayurvedischen Massage.**
 Koesel-Verlag GmbH, 1997, 158 Seiten, zahlreiche Fotos und Zeichnungen, ISBN: 3-466-34375-5, DM 39,80

Vitalität und Entspannung für Körper und Seele. Griffe der Ayurvedischen Grundmassage mit detaillierten Anleitungen, erklärt von zwei Yoga-Lehrerinnen.

Ganzheitliche Massageverfahren

Uhl, Marianne: **Chakra-Energie-Massage.**
 Windpferd Verlagsgesellschaft, 1988, 120 Seiten, illustriert, ISBN: 3-89385-031-7, DM 16,80
Die spirituelle Evolution ins Unterbewusstsein durch Energiepunkt-Aktivierung der Füße. Füße als Energiezentren, unterstützende Heilwirkung von Edelsteinen, Duftessenzen, Urörtönen und Farben. Ein schnell erlernbares und wirkungsvolles System.
 Leder, Frank Boaz; Kalkreuth, Kali Sylvia von: **TouchLife.**
 Waldthausen / Natura Viva Verlag, 1999, 124 Seiten, mit Fotos, 32 Abb., ISBN: 3-89526-028-2, DM 24,80
TouchLife-Massage ist eine ganzheitliche Massage, die Berührung mit Gespräch, Atem, Energieausgleich und Achtsamkeit verbindet. Sie wird seit 1989 an der TouchLife-Schule für Ganzheitliche Massage in Hofheim bei Frankfurt praktiziert und gelehrt.

Storck, Hans; Schuhn, Jutta: **Toll in Form.**
 Naumann und Göbel Verlag, 1998, 128 Seiten, zahlreiche farbige Fotos, ISBN: 3-625-10808-9, DM 24,80
Trainingsprogramm zum Mitmachen. Bodyfeeling. Das Buch zur erfolgreichen ZDF-Serie. Mit Ratgeber-Teil: Ernährung, Massage, Schönheit.

Kühn, Peter: **Lust am Heilen I.**
 Pala Verlag, 1992, 172 Seiten, zahlr. Abb., Übersichten, Tabellen, ISBN: 3-923176-83-X, DM 29,80
Eine Entdeckungsreise durch die Naturheilverfahren. Massage, Akupressur, Aугentraining, Phytotherapie, Aromatherapie, Edelsteintherapie.

Wright, Janet: **Stressfrei leben.**
 Urania Verlag, 1998, 96 Seiten, farbige Fotos, ISBN: 3-908645-79-4, DM 34,00
Das praktische Spannungsbuch für Frauen. Entspannung, Massage, Aromatherapie, Tai Chi, Sport, Meditation, Reflexologie, Shiatsu, Blütenessenzen, Yoga, Hypnose, Atemübungen.

Shiatsu

Abraham, Winnie: **Shiatsu.**
 Falken Verlag, 1999, 120 Seiten, 64 Abbildungen, Tabellen, ISBN: 3-635-60435-6, DM 14,90
Weg vom Alltagsstress durch sanfte Massage. Einführung in die fernöstlich-philosophischen Grundlagen. Fragenkataloge zur eigenen Situation. Die Lebensenergie Ki. Shiatsu-Technik. Energie entlang der Meridiane zum Fließen bringen.

Goodmann, Saul: **Shiatsu.**
 Heyne Verlag, 2000, 254 Seiten, ISBN: 3-453-17357-0, DM 18,90
Wirkungsweise des Shiatsu, Nervensystem und Energieaktionen, Geistige Haltung und Dimensionen, Vorübungen, Grundprogramm, Diagnose.

Dynamo-House, von (Hrsg.): **Shiatsu-Decoder. Selbstmassage mit Fingerdruck.**
 VAK Verlags GmbH, 1998, mit farbigen Illustrationen, ISBN: 3-932098-19-6, DM 19,80
Mit vier Drehscheiben.

Sonstige östliche Massageverfahren

Mercati, Maria: **Tui Na.**
 Urania Verlag, 1998, 144 Seiten, 130 Farbfotos, zahlreiche Abbildungen, ISBN: 3-908645-82-4, DM 29,80
Schritt für Schritt eine altchinesische Massagetechnik neu entdecken. Gibt sofort Kraft und Energie und ist daher besonders für Sportler geeignet. Massage in Alltagskleidung am Arbeitsplatz oder zu Hause. Bei vielen alltäglichen Beschwerden, beruflichem Stress oder Sportverletzungen. Meridiane und Qi-Punkte sind genau eingezeichnet.

Chia, Mantak: **Tao Yoga des Heilens.**
 W. Ludwig Verlag, 1987, 228 Seiten, zahlreiche Abbildungen, ISBN: 3-7787-7024-1, DM 42,90
Die Kraft des inneren Lächelns. Sechs heilende Laute. Die Praxis der Chi-Massage. Bei nur zehn Minuten Praxis täglich kann jeder erfahren, wie man mit seinen inneren Organen erstmals richtig Gefühl aufnehmen kann. Heilsystem mit nachhaltig positiver Resonanz.

Chia, Mantak; Chia, Maneewan: **Tao Yoga der heilenden Massage.**
 W. Ludwig Verlag, 1993, 450 Seiten, ca. 120 Abbildungen, ISBN: 3-7787-7027-6, DM 49,80
Mit Chi Nei Tsang-Massage direkt an den Organen und deren Emotionen arbeiten, Entgiften der inneren Organe, Lösen von Blockaden, Knoten und Verhärtungen.

Krackow, Renate: **Traditionelle Thai-Massage.**
 Kolibri Verlags GmbH, 1994, 118 Seiten, zahlreiche Abbildungen, ISBN: 3-928288-10-5, DM 54,80
Bestandteil der traditionellen Medizin Thailands. Konzepte und Stile und ihre Anpassung an unsere Kultur. Massage, Dehnungen, Yoga, Reflexzonen, Akupressur und Meditation. Techniken von Kopf bis Fuß.

Internetadressen

Das Internet ist eine Fundgrube zum Thema Massage. Aus der Fülle von Internetadressen werden hier einige interessante vorgestellt:

Netzwerk Massage

<http://www.netzwerk-massage.de>

Netzwerk Massage (NEMA) ist ein internationales Therapeutenetzwerk für manuelle Behandlungsverfahren. Patienten und Therapeuten finden hier Adressen und Informationen rund um schul- und komplementärmedizinische Therapieverfahren. Für alle fachlichen Fragen und Nachrichten können Sie das Massageforum nutzen. Netzwerk Massage, Schauinslandstr. 5, D-79189 Bad Krozingen, Telefon: 07633/50391, Telefax: 07633/101457, E-Mail: info@netzwerk-massage.de

Massageangebote

<http://www.massageservice-online.de>

Diese Website informiert Sie über bundesweite seriöse Massageangebote. Zudem finden Sie Links zur Einführung in die verschiedenen Massageformen, Infos über Massageliegen und -zubehör sowie Buchempfehlungen. Außerdem gibt es auch einen Chat-Raum.

Bund Deutscher Heilpraktiker e.V.

<http://www.bdh-online.de/frame.htm>

Auf der Homepage des Berufsverbandes vieler Heilpraktiker in Deutschland finden Sie in der Datenbank vieles Interessante zu Akupressur, Akupunktur, Gesundheitstipps, außerdem gibt es dort eine Datenbank über Heilpraktiker in Ihrer Nähe, Informationen über Seminare und Schulungen; Datenbank: Welcher Heilpraktiker bietet welche Behandlungen an?

Physiotherapie

<http://www.physioweb.de/physioserver/hauptframe.htm>

Informationen rund um die Physiotherapie (auch Massage), Medizin, Selbsthilfegruppen und Physiotherapie-Einrichtungen. Über 240 Fachbücher rund um die Physiotherapie werden vorgestellt. Dabei sind auch Ratgeber für Patienten. In einer Datenbank sind mehr als 2200 Physiotherapeuten nach Regionen, Fachrichtungen und Spezialausbildungen abzufragen.

Naturheilkunde

<http://www.naturheilkunde-online.de/>
Onlinedienst für Therapeuten und Patienten.
Therapien, Fortbildung, Diskussionsforum.

Alternative Methoden im Überblick

<http://www.medizinfo.de/alternative>

Informationen zu: Akupressur, Akupunktur, Aromatherapie, Ayurveda, Muskeltensionstraining, Qi Gong, Reflexzonen Massage, Rolfing, Shiatsu, Streichelmedizin, Tai Chi, Yoga und einiges mehr.

Ayurveda-Institut

<http://www.ayurveda-institut.de>

Hier wird die Heilkunst des Ayurveda für jeden zugänglich gemacht. Der Konstitutions-Check steht im Mittelpunkt. Ebenso finden Sie Informationen über Ayurvedische Produkte, Kosmetik, Aromaöle und Nahrungsergänzungen, über Ayurveda-Kuren, spezielle Behandlungen, Meditation, Massage, Yoga, Naturheilverfahren und Akupunktur, weiterhin über medizinische Pflanzen und Gewürze. Individuelle Fragen können per E-mail geschickt werden. Auch ein Diskussionsforum ist vorhanden.

Ayurveda-Gesellschaft

<http://www.ayurveda-gesellschaft.de>

Die Deutsche Gesellschaft für Ayurveda e.V. gründete sich 1983. Ihr Ziel ist es, den Ayurveda zu fördern, Forschungen darin zu unterstützen und ayurvedische Therapieformen umsetzbar zu machen. Ayurveda-Gesundheitszentren werden auf dieser Website vorgestellt.

Shiatsu

<http://www.shiatsu.de>

Druckmassagen, die den natürlichen Energiefluß im Körper unterstützen sollen, nennen die Japaner Shiatsu. Auf dieser Site erfahren Sie, wo die Heilmethode Ihren

Ursprung hat, welche Wirkung sie erzielt und wo das Europäische Shiatsu Institut seine wohltuenden Massagen anbietet.

Shendo Shiatsu

<http://www.shendo.de>

Hier finden sich viele Informationen zu Shiatsu. Es basiert auf der Energielehre der Chinesischen Medizin. Durch sanften Druck auf bestimmte Energiepunkte und durch eine Vielfalt von Griffen, Dehnungen und Drucktechniken verändert Shendo Shiatsu das Energiebild in Körper, Seele und Geist.

Hinweis: Bei der Auswahl der angegebenen Tipps sind wir sehr sorgsam vorgegangen, für die jeweiligen Inhalte sind wir jedoch nicht verantwortlich.

- Abwehrreaktion 13
- Achillessehne 37
- Akupressur 20
- Akupressur am Kopf 32
- Akupunktur 20
- Allergie 10; 13
- Altersflecken 11
- Androgene 9
- Augengel 39
- Ayurveda-Massage 20

- Bindegewebe 7; 10; 15
- Bindegewebsmassage 22
- Biologische Uhr 10
- Blutdruck, hoher 5
- Blutdruck, niedriger 21
- Blutgefäße 8; 15
- Bürstenmassage 21

- Cellulite 15; 42
- Cellulite, Gymnastik 43
- Cellulite, Massage 42
- Cellulite-Cremes 17
- Cremes 13

- Dekolletémassage 41
- Diabetes mellitus 5
- Diät 16
- Doppelkinn 40
- Durchblutung 11; 15; 17
- Durchblutungsstörungen 22
- Duschen, kaltes 17; 42

- Eincremen 27; 38
- Entspannungstechniken 12
- Entzündung 5
- Ernährung 12; 16; 20

- Falten 10; 12; 38
- Fettzellen 9; 15
- Fingerabdruck 8
- Freie Radikale 11
- Fruchtsäuren 14
- Fußmassage 35
- Fußpflege 35
- Fußreflexzonenmassage 22; 33; 36

- Ganzheitliche Massage 21
- Ganzkörpermassage 24
- Gesichtsmassage 38
- Gesichtsreinigung 38
- Gewicht 16
- Gymnastik bei Cellulite 43

- Halsmassage 40
- Halswirbelsäule 33
- Haltung 23; 32; 40
- Haut, trockene oder fette 13
- Hautalterung 10
- Hautaufbau 7
- Hautchirurgie 14
- Hautcremes 13
- Hautkontakt 19
- Hautkrankheiten 5
- Hautkrebs 11
- Hautprobleme 10
- Hautreizung 13
- Hautschäden 11
- Headsche Zonen 22
- Hormone 15; 19
- Hornhaut an Füßen 35
- Hornzellen 7
- Hühneraugen 36
- Hypothalamus 19

- Immunabwehr 13; 17; 19
- Infektion 10; 14; 35

- Keimschicht 7
- Kinnmassage 40
- Klassische Massage 23
- Kollagenfasern 10
- Kopf, Akupressur 32
- Kopfmassage 32
- Kopfschmerzen 20; 22; 32; 33
- Krähenfüße 38
- Krampfadern 5; 42

- Lasier 17
- Lederhaut 7
- Lendenwirbelsäule 34
- Lighten 38
- Limbisches System 19
- Liposomen 13
- Lippenmassage 39
- Lymphdrainage 22
- Lymphgefäße 8
- Lymphstauung 15

- Massagehandschuh 17; 24
- Massage Techniken 19
- Massagewirkung 19
- Melanin 7
- Menstruationsbeschwerden 20
- Meridiane 20
- Migräne 22
- Mundmassage 39

- Nackentherapie 33
- Narben 14
- Nasolabialfalte 39
- Nerven 8
- Nervosität 22

- Oberhaut 7; 10
- Oberschenkelmassage 42
- Ödeme 8; 22
- Orangenhaut 15
- Östrogen 15

- Peeling 14

- Rachitis 11
- Rauchen 11; 17
- Reflexzonenmassage 22; 33; 36
- Rolfing 23
- Rückenmassage 34
- Rückenschmerzen 23

- Säureschutzmantel 7
- Schälkur 14
- Schlaflosigkeit 20
- Schönheitsmassage 38
- Schultermassage 34
- Schwangerschaft 5; 15
- Schwedische Massage 4; 23
- Schweiß 8
- Schwimmen 42
- Schwindel 21
- Selbstmassage 24
- Shiatsu 23
- Solarium 11
- Sonnenallergie 13
- Sonnenbad 11
- Sonnenschutz 7; 11
- Stirnmassage 32; 39
- Stress 11; 38
- Stress, oxidativer 12

- Talg 9
- Talgdrüsen 9
- Tastsinn 8
- Thalamus 19
- Tränensäcke 39

- Übergewicht 17; 36; 40

- Ultraviolette Strahlen 7; 11
- Umweltfaktoren 11
- Unterhaut 9

- Venenleiden 20
- Verdauungsstörungen 22
- Verspannungen 22; 32
- Vitamin A 13
- Vitamin C 11
- Vitamin D 11
- Vitamin E 13

- Waschen 7; 38
- Wechselduschen 17
- Wechseljahre 9
- Wirbelsäule 33; 34; 35

- Zuckerkrankheit 5

Schutzgebühr:
10,- DM / 5,13 EURO

Herausgeber:
LECO System Marketing GmbH
Eisenbahnstraße 5 · D - 89547 Gerstetten
Telefon 07323 / 85-202 und -205
Telefax 07323 / 85-230
Internet www.lecorubb.de
eMail info@lecorubb.de

Texte:
Dr. Andrea Groß, Mannheim

Gestaltung:
Edgar Braun, Höchberg

Fotografie:
Jochen Schreiner, Margetshöchheim

Physiotherapeutische Beratung:
Ingolf Hotel (Medifit), Würzburg

Herstellung:
Münch-Druck, Bayreuth

Copyright © 2001
by LECO System Marketing GmbH

ISBN 3-00-007531-3

Wissenswertes über die Massage

Allgemeines über die Massage

HAUT – Wie ist sie aufgebaut

HAUT – Die alltäglichen Probleme

MASSAGE – Einführung

MASSAGE – Arten

MASSAGE – Was Sie selbst tun können

TIPPS – Bücher und Internet