

## Die Fußpflege

*Wir möchten Ihnen den Gang durch's Leben etwas erleichtern!*

**26 Knochen, 22 Gelenke, 19 Muskeln, über 100 Bänder und ein dichtes Nervengeflecht: unsere Füße sind hochkomplex, leistungsstark und doch so feinfühlig. Im Laufe unseres Lebens machen wir durchschnittlich 270 Millionen Schritte, das entspricht einer Weite von ca. 160 000 Kilometern**

*Zu jeder Jahreszeit sollten die Füße gepflegt sein, damit Blasen, Verhornungen & Co. kein leichtes Spiel haben.*

*Starten Sie für Ihre Füße und rund um die zehn Zehen ein Wohlfühlprogramm.*

*Legen Sie Ihre Füße ganz beruhigt in die Hände eines Profis*

## Die Massage:

*„Wie jeder Mensch instinktiv eine geschwollene und deshalb schmerzende oder gestoßene Stelle seines Körpers reibt oder drückt und so versucht, den durch die Spannung verursachten Schmerz zu mindern, so wird dieses instinktive Mittel wohl auch als Heilmittel zu allen Zeiten angewandt worden sein.“*

*– FRANZ KIRCHBERG: Handbuch der Massage und Heilgymnastik*

**So gibt es besonders wertvolle Behandlungsformen die bei uns praktiziert werden. Sie werden begeistert sein.**

*Wir möchten Ihnen kurz und verständlich einige Massageanwendungen erklären. Wenn Sie es erleben möchten, dann besuchen Sie uns oder vereinbaren einen Termin.*

## **Ganz-/Teilkörpermassage**

*Man unterscheidet die Massage in Ganz- und Teilkörperbehandlung. Von einer Ganzkörpermassage sprechen wir, wenn mehr oder weniger alle Körperregionen massiert werden. Dies schließt gewöhnlich Füße, Beine, Arme, Hände, Rücken, Schultern und Nacken ein. Die Massage kann auf die Brust, den Bauch und das Gesicht ausgeweitet werden.*

*Bei der Teilkörpermassage wird nur ein Körperteil massiert. Beide Beine bzw. beide Arme zählen hier als ein Körperteil. Daraus ergeben sich folgende*

**Teilmassagebereiche: Beine, Rücken (im Liegen und mit freiem Oberkörper), Arme, Brust, Bauch, Gesicht. Jeder Masseur hat seine eigene Art der Massage und wird eine Teilkörpermassage auf die angrenzenden Gebiete ausweiten.**

## **Die Honigmassage**

**"... aus ihren (der Bienen) Leibern kommt ein Trank, verschieden an Farbe, in dem eine Arznei ist für Menschen..."**



**Honig ist ein Geschenk der Natur, das uns Menschen in vielerlei Hinsicht bereichert, und seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde und Volksmedizin eingesetzt wird. Am erstaunlichsten ist seine Wirkung bei einer Massage.**

### **1. Die Kraft des Bienenhonigs**

**Wie viel Energie im Honig steckt, lässt sich schon dadurch veranschaulichen, dass eine Arbeitsbiene ca. 8000 Blüten aufsuchen muss und dabei ca. 3000 km fliegt, damit 1 kg Honig entsteht. Honig enthält ca. 60 verschiedene, z.T. kaum erforschte Wirkstoffe, darunter Mineralien und Spurenelemente, Enzyme, Vitamine und antibiotische Wirkstoffe. Auch hier ist das Ganze mehr als die Summe seiner Einzelteile und manche Wirkung entsteht erst durch das Zusammenspiel einzelner Stoffe. Durch die Aufnahme über die Haut können alle Wirkstoffe direkt in den Körper eindringen.**

### **2. Die entgiftende Wirkung**

**Im Laufe der Jahre nimmt unser Körper zahlreiche Umwelt, Nahrungs- und Medikamentengifte auf. Wenn er sie nicht mehr über seine eigentlichen Ausscheidungsorgane (Nieren, Darm, Lunge, Haut) loswerden kann, lagert er sie im Gewebe und in den Knochen ab. Durch die Klebeigenschaften des Honigs werden diese Schlacke- und Giftstoffe sowie überschüssige Salze mittels saugender und pumpender Bewegungen tief aus der Haut herausgesogen. Dadurch wirkt die Honigmassage besonders bei typischen Zivilisationskrankheiten, die auf Einlagerung von Giften und Schadstoffen zurückzuführen sind, wie z. B. Allergien, Herz-Kreislauf-Probleme, Magen- und Darmstörungen, Pilzerkrankungen oder Kopfschmerzen**

### **3. Die belebende und harmonisierende Wirkung**

**Der Wirkungsweise liegt die Idee östlicher Heilverfahren zugrunde, bei der Schmerzen und Beschwerden Ausdruck eines gestörten Energieflusses sind. Über die Reflexzonen des Rückens (Headsche Zonen, benannt nach Entdecker**

**Dr. Head, einem britischen Neurologen) regt die Honigmassage die Tätigkeit der zu ihnen gehörenden Körperorgane an, stärkt die Ausscheidungsfunktionen und aktiviert das Immunsystem. Da die wichtigsten Meridiane paarweise über den Rücken verlaufen und so großflächig behandelt werden, wird die Energieverteilung im Körper reguliert und das gesunde Gleichgewicht wieder hergestellt. Außerdem beruhigt der unmittelbare Kontakt über die Hände auch Geist und Psyche.**

**Während der Massage werden alte, abgestorbene Zellen, Salze und Schlacken entfernt, die sich als gelbliche oder graue Absonderungen zeigen. Durch die Honigmassage wird die Durchblutung verbessert und das Gewebe freier und gesünder, die Muskulatur entspannt, die Beweglichkeit besser, Reflexzonen und Meridiane werden aktiviert und Schmerzen lassen nach. Der Gesamtorganismus erfährt eine komplette Reinigung und die eigenen Heilmechanismen werden aktiviert und gestärkt.**

**Neben den gesundheitlichen Wirkungen reinigt die Honigmassage die Haut derart, dass sie sich anschließend wie Porzellan anfühlt. Die Honigmassage vitalisiert, reinigt und stärkt so den gesamten Organismus und wird nicht nur bei Beschwerden sondern auch als Prophylaxe und zur Kur angewandt.**

**Weil die Haut danach wie Porzellan anfühlt und sehr empfindlich ist sollten Sie nach der Honigmassage für einen Tag keinerlei Cremes oder Körperpflegemittel auftragen und keine neue, ungewaschene Kleidung tragen. Menschen mit Rückenbehaarung wird empfohlen, sich vor der Massage zu rasieren oder sich darauf einzustellen, dass die Massage nicht ganz schmerzfrei ist.**

#### **4. Einsatzbereiche der Honigmassage:**

- **zur Kräftigung und Vitalisierung des gesamten Organismus**
- **zur Hautreinigung**
- **zur Durchblutungsverbesserung**
- **als Entschlackung und Entgiftung**
- **gegen Ablagerungen**
- **zur Immunsystemstärkung**
- **zur Entspannung und Beruhigung**
- **bei Regulationsstörungen insbesondere bei Herz-Kreislauf-Problemen**
- **Allergien (außer bei Honigallergie)**
- **rheumatischen Erkrankungen**
- **Magen - Darmstörungen**
- **Pilzkrankungen**
- **chronischer Schnupfen**
- **Nebenhöhlenerkrankungen**
- **chronische Müdigkeitserscheinungen**
- **Kopfschmerzen**
- **Nervenstörungen aller Art**
- **Einschlaf- und Durchschlafprobleme**
- **Regelstörungen bei Frauen**
- **Depressionen**

## Die Fuss-Reflexzonenmassage

**Grundsätzlich ist die Fußreflexzonenbehandlung in den fernöstlichen Massagetraditionen bekannt, die findet sich in der ayurvedischen Massagetradition genauso wie in der historischen Thaimassage und der chinesischen Tuinamassage.**

### **Fußreflexzonenmassage: Mehr als Entspannung**

**Bei der Fußreflexzonenmassage werden bestimmte Punkte der Fußsohle massiert. Wir sagen Ihnen, was sich genau hinter der Fußreflexzonenmassage verbirgt, wofür sie gut ist und wie man diese Technik auch zu Hause anwenden kann.**



**Bei der Fußreflexzonenmassage werden bestimmte Punkte der Fußsohle massiert. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Stress? Eine Möglichkeit, Schmerzen zu lindern und beruhigend auf Beschwerden einzuwirken, ist die Fußreflexzonenmassage. Bei dieser speziellen Massagetechnik werden bestimmte Bereiche der Fußsohle massiert. Und dies ist nicht nur eine Wohltat für die Füße.**

#### **Wie funktioniert die Fußreflexzonenmassage?**

**Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Annahme, dass bestimmte Stellen am Fuß die Organe des menschlichen Körpers widerspiegeln. Einzelne Zonen am Fuß werden also bestimmten Organen zugeordnet. Wenn gezielt Druck auf diese bestimmten Punkte (Reflexzonen) am Fuß ausgeübt wird, hat dies positive Auswirkungen auf die entsprechenden Organe.**

#### **Welche Wirkung hat die Massage an den Füßen?**

**Eine Fußreflexzonenmassage lindert Schmerzen und wirkt beruhigend. Sie regt die Durchblutung des Fußes an, baut Stress ab, aktiviert die Selbstheilungskräfte und kräftigt die körperliche Verfassung. Darüber hinaus kann die Massage auch den Lymphabfluss in Armen und Beinen fördern, Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern. Die Massagetechnik wird beispielsweise bei Rücken-, Kopf- oder Menstruationsbeschwerden, Funktionsstörungen von Organen, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, Lymphödemen oder Arthritis angewendet.**



## Zentrifugalmassage

**Bei Beschwerden im Schultergelenk kommt vor allem die Zentrifugalmassage als Spezialmassage zum Einsatz.**

**Bei dieser Technik werden verschiedene Massagegriffe und Bewegungen miteinander kombiniert.**

**Die Reihenfolge der Griffe erfolgen ausgehend von der Schulter zur Körperperipherie. Daher der Name Zentrifugalmassage.**

**Durch den Einsatz von Seife kann Kraft, Druck, Bewegung und Gleiten durch die Hände gut miteinander kombiniert werden.**

**Wie wirkt die Therapie?**

**Die Massage beeinflusst den Organismus auf ganz vielfältige Weise und die einzelnen Wirkungen ergänzen sich zu einer Behandlung, als Wirkungen sind zu nennen:**

- \* Steigerung der Durchblutung von Muskeln und Bindegewebe**
- \* Entstauung von Venen und Lymphgefäßen**
- \* Regulierung der Muskelspannung**
- \* Reduktion des Schmerzempfindens**
- \* Harmonisierung des vegetativen Nervensystems**
- \* psychische Entspannung.**

## **Lomi Lomi Nui**

**Lomi Lomi Nui, auch Lomi Lomi genannt (Traditionelle hawaiianische Massage), ist eine Massageform, die aus Hawaii stammt. Sie ähnelt in ihrer Ursprungsform eher therapeutischer Körperarbeit als einer Massage und hat den Anspruch, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu behandeln. Sie ist Teil einer Heilbehandlung. Die bei uns angebotenen Massagen sind dagegen in erster Linie anspruchsvolle Wellness-Behandlungen.**

**In der Landessprache bedeutet lomi so viel wie reiben, kneten oder drücken, die Verdoppelung verstärkt diese Bedeutung. Nui heißt groß, wichtig oder einzigartig. Lomi Lomi Nui lässt sich also übersetzen als "einzigartiges starkes Kneten" als Begriff für eine spezielle Massageform.**

**Die Behandlung**

**Eine Lomi-Massage dient nicht nur der Entspannung, sondern ihrem Anspruch nach auch der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung. Die Huna-Auffassung von Gesundheit und Krankheit ähnelt der in der Traditionellen Chinesischen Medizin: In einem gesunden Körper fließt die Energie, Krankheiten verursachen Blockaden, die sich körperlich als Verspannungen manifestieren. Die Massage soll diese Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene lösen und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherstellen.**

***Diese Massage dauert gewöhnlich rund zwei Stunden. Es wird viel Öl verwendet, ursprünglich von der Kukui-Nuss. Der Behandler arbeitet nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm einschließlich der Ellenbogen. Es gibt auch die vierhändige Lomi-Massage, die von zwei Personen gleichzeitig ausgeführt wird. Die Bewegungen sind grundsätzlich fließend und leicht schaukelnd, wobei die "echte" Behandlung von hawaiischer Musik und Gesängen begleitet wird, zu denen sich der Masseur im Rhythmus rund um den Massagetisch bewegt. Die Massage kann in ihrer Stärke variieren, auch innerhalb einer Behandlung. So kann sie sehr sanft und beruhigend sein, aber auch fordernd, in den Schmerz gehend, um tief liegende Spannungen aufzulösen.***

***Die Behandlung beginnt mit dem Rücken, der nach schamanischer Sichtweise der Ort der Vergangenheit ist. Im Anschluss wird der vordere Teil des Körpers bearbeitet, wobei der Bauch als Ort der Gefühle und der Erinnerungen gilt.***