

# Die Kräuterstempelmassage

Die Kräuterstempelmassage ist eine überlieferte Massage aus dem ostasiatischen Raum. Sie verbindet Massage, Wärme und wohltuende Tiefen-Wirkung von Heilkräutern. Im erwärmten Öl werden die Kräutersäckchen auf ca. 70 – 80 Grad erhitzt. Durch die Wärme der Stempel öffnen sich beim Massieren die Poren der Haut, dadurch können die Wirkstoffe der Kräuter tief in das Gewebe eindringen und dort ihre Wirkung entfalten. Je nach Wahl der Kräuter hat die Massage eine entspannende oder anregende Wirkung auf den Menschen und dessen Organismus.

Zu Beginn der Anwendung wird der Körper mit heißen Kräuterstempeln abgeklopft, d.h. kurze thermische Reize gesetzt, gefolgt von kurzen, schnellen Streich-bewegungen. Hat der Stempel eine hautfreundlich warme Temperatur erreicht, wird entlang der Energiebahnen sanft streichend oder kreisend der ganze Körper massiert. Durch die Streichungen im Energiebahnenverlauf wirkt die Behandlung ausgleichend auf unser Energiesystem.

Durch die Entfaltung der Kräuterwirkstoffe werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Ca. 1-2 Tage nach der Behandlung beginnt ein Entgiftungs- und Entschlackungs-prozess des gesamten Organismus. Die Durchblutung und das Immunsystem werden angekurbelt und es kommt zu einem Repair-Mechanismus der Haut (Neubildung der Hautzellen). Gleichzeitig werden die Feuchtigkeitsdepots der Haut aufgefüllt. Besonders hilfreich ist die Anwendung bei rheumatischen Beschwerden, Muskelschmerzen und Verspannungen, Erschöpfungszuständen und Verschlackungen. Blockaden lösen sich und tiefe Ruhe und Entspannung werden empfunden.

## **Wann sollte die Massage nicht angewendet werden**

(es gelten die gleichen Kontraindikationen wie bei einer normalen Massage)

- Gefässerkrankungen, Krampfadern
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Frische Wunden, Verletzungen
- Entzündliche Hauterkrankungen
- Allgemeine Hauterkrankungen
- Akute Akne
- Allgemeine Erkrankungen z.B. Fieber
- Erkrankungen des Nervensystems
- Silikonprothesen