



## Kräuterstempel-Massage - mehr als eine Wellness-Massage

Von *Jeluna Wellness*

Erstellt am 3 Okt 2012 - 07:19

**Bei der Kräuterstempelmassage handelt es sich um eine Wellnessmassage, die sich positiv auf Körper und Geist auswirkt**

Die **Kräuterstempelmassage** ist eine **Wellnessmassage**, bei der erwärmte **Kräuterstempel** zur Meditation, Durchblutungsförderung und zum Lockern von muskulären Verspannungen angewandt werden.

In den westlichen Staaten ist die Kräuterstempelmassage häufig als reine Wellnessmassage bekannt, wogegen in asiatischen Kulturen die Kräuterstempelmassage aufgrund der positiven Wirkung auf den gesamten Organismus seit langer Zeit als ganzheitliche Heilmethode vorgenommen wird.

### Wirkung der Kräuterstempelmassage

Die Kräuterstempelmassage beeinflusst den gesamten Organismus positiv.  
Noch lange nach der Körpermassage wirkt die Behandlung nach.

Im Verlauf der Kräuterstempelmassage entfalten sich die Düfte der im [Kräuterstempel](#) [1] enthaltenen ätherischen Öle.

Dies führt zur Ausschüttung von Glückshormonen und prägt Emotionen sowie Regungen positiv.

Diese Auswirkung ist auch aus der Aromatherapie allgemein bekannt.

Die anhand von Wasserdampf freigesetzten Pflanzenextrakte werden mit der Atemluft aufgenommen und entfalten ihre Wirkung folglich gleichfalls in den Atmungsorganen.

Durch die Wärme der Kräuterstempel wird die Durchblutung gefördert, die Entschlackung wird unterstützt, Verspannungen werden gelockert.

Darüber hinaus wird die Selbstheilung angeregt.

Die Haut wird mit Feuchtigkeit versorgt, was Sie straffer und gesünder aussehen lässt.

Begleitend findet ein schonendes Peeling statt.

Nach der Kräuterstempelmassage fühlt sich Ihre Haut samtweich an.

Eine tiefe Entspannung und ein vollkommenes Wohlfühl stellen sich im Anschluss Kräuterstempelmassage ein.

Die Methode der Kräuterstempelmassage wird in Fortbildungsinstituten auf diverse Arten unterrichtet.

Als Folge sind diverse Varianten der Kräuterstempelmassage bzw. Pantai Luar Massage gebräuchlich.

### Vorbereitung

Normal wird zur Vorbereitung der Kräuterstempelmassage die klassische Entspannungsmasse am Kunden vorgenommen.



Dies sorgt dafür, dass die Haut mit Feuchtigkeit versorgt wird und einen Schutz gegen Hitze bekommt.  
Das geschieht anhand Massageöl bzw. Massagelotion, das bei der vorhergehenden Körpermassage zum Einsatz kommt.  
Massageöl dient während der Kräuterstempelmassage außerdem als Gleitmittel.

### **Kräuterstempel erwärmen**

Die Stempel werden zur Vorbereitung im Wasserbad eingeweicht und im Anschluss in einem speziellen Wärmegerät aufgeheizt.  
Es gibt auch eine Ausführung, in der die Kräuterstempel im erhitzten Massageöl auf Temperatur gebracht werden.  
Dies ist allerdings, wie der Ablauf der Kräuterstempelmassage selbst, dem Therapeuten freigestellt und es existieren in diesem Fall diverse Vorgehensweisen.  
Ein Vor- beziehungsweise Nachteil der einen oder anderen Prozedur ist nicht bekannt.

### **Durchblutungsförderung der Haut mit Hilfe thermischer Reize**

Nachdem die klassische Massage beendet und die Kräuterstempel genügend aufgeheizt wurden, erfolgt die eigentliche Pantai Luar Massage.

Am Anfang werden die aufgewärmten Kräuterstempel dazu verwendet, um thermische Reize zu setzen.  
Hierzu werden Sie mit Bedacht auf die Haut getupft.  
Das sollte allerdings nur von erfahrenen, ausgebildeten Therapeuten vorgenommen werden.

Darauffolgend werden die Kräuterstempel zu einer Druckmassage verwendet.  
An diesem Punkt wird der Körper mit kreisenden Bewegungen und geringem Druck mit den Stempeln massiert.  
Hierbei werden, je nach Erfahrung und Vorliebe des Therapeuten, entweder je zwei Kräuterstempel gleichgerichtet bzw. 1 einzelner Kräuterstempel benutzt.  
Die gleiche Anzahl der in der Anwendung befindlichen Kräuterstempel müssen während der Pantai Luar Körpermassage im Wärmegerät erhitzt werden.  
Diese werden gebraucht, sobald die benutzten Stempel abgekühlt sind.  
Wie bei der Hot Stone Massage wird hier durch die Wärme die Haut sehr gut durchblutet.  
Mit Hilfe des besonderen Gaze-Tuchs, das die duftenden Kräuter beinhaltet, findet ein sanftes, hautschonendes Peeling statt.

### **Professionelles Material**

Ebenso wichtig wie die anständige Ausführung der Kräuterstempelmassage ist das Material, welches bei der Massage zur Anwendung kommt.  
Um Hautreizungen, Ausschläge und zusätzliche Unverträglichkeiten zu vermeiden, wird empfohlen, dass Profi- Kräuterstempel zur Benutzung kommen, deren Kräutermischung frei von Pestiziden und Reizstoffen sind.  
Dies gewährleisten laborgeprüfte Produkte mit Sicherheitsbewertung gemäß der EU-Kosmetikverordnung.  
Ebenfalls sollten die Kräuterstempel fest gebunden sein und keinerlei Füllkräuter beinhalten, damit Sie die Festigkeit behalten.

### **Seminare**

Zur Durchführung der Kräuterstempelmassage empfiehlt sich eine fundierte, praktische Ausbildung.  
Angebote für Kräuterstempelmassage-Kurse finden Sie zahlreich im Internet.



Die Kräuterstempelmassage unter Nutzung heißer Kräuterstempel zählt zu den [Wellness](#) [2]-Massagen mit dem größten Wohlfühlfaktor. Sie sorgt für Entspannung, Gesundheit und eine strahlende Haut.

Professionelles Material für die Kräuterstempelmassage finden Sie im [Jeluna Wellness Shop](#) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:48):** <http://www.medkom24.eu/node/16842>

### Links:

[1] <http://www.jeluna.de/Kraeuterstempelmassage/>

[2] <http://www.jeluna.de/>