

Kräuterstempelmassagen für mehr Vielfalt

# So werden Sie zur „Kräuterhexe“

Kräuterstempelmassagen gehören mittlerweile zum festen Repertoire vieler Kosmetikstudios. Zu Recht, denn das geschäftliche Potenzial der kleinen Kräutersäckchen ist groß. Wie auch Sie mit Kräutern wahre Wohlmomente für Ihre Kunden zaubern – Heike Götz gibt Hilfestellung



Die Kräuterstempelmassage ist eine alte, traditionelle ostasiatische Massagetechnik, deren wohltuende Effekte dort seit mehr als 2.000 Jahren genutzt werden. Sie ist eine der angenehmsten und intensivsten Anwendungen zur Entschlackung, Regeneration und Pflege der Haut. Die besondere Wirkung resultiert aus der Massage mit speziellen Kräuterstempeln. Das sind etwa faustgroße Leinen- oder Baumwollsäckchen, die mit getrockneten Kräutern und Gewürzen gefüllt sind. Für die Massage werden sie im Wasserdampf auf ca. 65-80 °C erhitzt. Durch die feuchte Wärme und den Druck bei der Massage entfalten sich die Wirkstoffe der Kräuter und ätherischen Öle und der Stoffwechsel wird

aktiviert. Die Selbstheilungskräfte werden zusätzlich angeregt und es beginnt ein Entschlackungsprozess. Säuren und Gifte werden sowohl durch die Pflanzenwirkstoffe als auch durch die verbesserte Durchblutung der Haut ausgeschieden und von den Kräuterstempeln aufgenommen.

### Kräuterstempel – do it yourself!

Die Kräuterstempel selbst herzustellen hat den Vorteil, dass man die Kräuter ganz individuell kombinieren kann. Sinnvollerweise nimmt man dazu getrocknete Kräuter aus unseren Breiten. So lassen sich die mit Lagerung, Transport und den dafür erforderlichen Desinfektionsvorkehrungen verbundenen Belastungen vermeiden. Als

Füllstoff eignen sich zum Beispiel Heublumen, die auch hervorragend bei Verspannungen helfen. Eine Hand voll enthält ca. 50 Pflanzensorten mit über 1.000 Wirkstoffen, wie ätherischen Ölen, Gerbstoffen, Flavonoiden, Bitterstoffen usw. Bei offenen Wunden, akuten rheumatischen Schüben und natürlich bei einer Heuallergie darf man Heublumen nicht verwenden. Als Alternative können dann Dinkelspelzen eingesetzt werden.

Auch wenn die Kräutermischungen variieren, der Ablauf zur Herstellung der Stempel ist immer gleich.

### So funktioniert's:

**1. Schritt:** Leinen-, Baumwoll- oder Seidenstoff auf die Größe 40 x 40 cm



### Beispiele für beliebte Kräuter-Mischungen:

**Aktiv:** Rosmarin, Pfefferminze, Salbei mit wenig Thymian

**Beruhigend:** Melisse, Johanniskraut, Lavendel, Hopfenblüten

**Zur Erfrischung:** Hagebuttenschalen, Lemongras, Orangenschalen, Zitronenschalen

**Im Winter:** Orangenschalen, Melisseblätter, Rosmarin, Zimt

**Für sinnliche Momente:** Rosenblüten oder Hagebuttenschalen

zuschneiden (für Gesichtsstempel entsprechend kleiner; hier reicht eine Größe von ca. 20 x 20 cm). Dann die vorgesehene Kräutermischung darauf mitig platzieren.

**2. Schritt:** Als Nächstes werden alle vier Ecken zu einer Tüte zusammengeführt.

**3. Schritt:** Leicht schütteln, damit die Kräutermischung sich gut in die Mitte des Stoffes verteilt.

**4. Schritt:** Mit der rechten und linken Hand den Stoff zusammenraffen und ein Päckchen bilden.

Dabei die Kräuter zusammendrücken, so dass ein fester Ball entsteht.

**5. Schritt:** Mit einem Band den Kräuterstempel zubinden und fest verknoten.

**6. Schritt:** Die Zipfel zusammenführen und gemeinsam einmal einschlagen. Anschließend mit dem Band fest fixieren.

**7. Schritt:** Den Stoff von beiden Seiten einschlagen, mit dem Band fest umwickeln und mit dem anderen Ende des Bandes verknoten. Es entsteht dadurch ein fester Griff zum Führen des Kräuterstempels.

Und dann ist der Kräuterstempel auch schon fertig! Kosten, je nach Kräutermischung pro Stempel, ca. ein bis zwei Euro.

### Durchführung der Massage

#### Die Ausstattung

- 4 große Stempel für den Körper (Kosten ca. 16-22 Euro), sowie
- 2 kleine Stempel für das Gesicht (Kosten ca. 7-10 Euro), bei Selbsterstellung insgesamt ca. 10 Euro
- Massageöl, ein Gefäß zum Erhitzen der Kräuterstempel, z.B. ein Reiskocher oder Gastrobehälter mit Deckel. Anschaffungswert ca. 150 Euro.

#### Die Vorbereitung

Vor Beginn der Massage werden die Kräuterstempel mit Wasser angefeuchtet und in einem Wärme-Dampfbehälter auf 5-80 ° C erhitzt. Das Massageöl, z.B. Sesam-, Mandel- oder Jojobaöl, wird in einem Flaschenwärmer oder im Wasserbad leicht erhitzt. Für eine gute Unterstützung der Körperprozesse reichen Sie Ihrer Kundin einen Kräutertee oder ein Glas stilles Wasser. Damit stellen Sie sicher, dass es nach der Behandlung nicht zu unerwünschten Körperreaktionen, wie z.B. Kopfschmerzen, kommt. Gleichzeitig ist es auch eine schöne Geste.

#### Der Ablauf

Um Verbrennungen zu vermeiden, sind die Stempel vor Beginn der Massage immer an der Innenseite des Unterarms auf eine verträgliche Temperatur zu überprüfen. Die Massage erfolgt dann mit den Kräuterstempeln in einem Wechsel aus kräftigen und sanften Be-

wegungen, Klopfen, Kreisen und Ausstreichungen entlang der Muskelstränge, der Meridiane und der Lymphbahnen. Ziel dabei ist es, die Entspannung zu fördern, die Mikrozirkulation in den Zellen anzuregen und den Energiefluss in den Meridianen auszugleichen. Verkrampfungen lösen sich und es entsteht, unterstützt durch den Duft der Kräuter, eine tiefe, länger anhaltende Entspannung. Die Haut wird durch die Kräuterstempel gleichzeitig sanft gepeelt und das Gewebe gestrafft.



*Warum fertig kaufen? Die kleinen Säckchen können auch ganz leicht selbst hergestellt werden*

**Wichtig:** Die Kräuterstempel sind kein Arznei- oder Heilmittel und die Massage ersetzt keine vom Arzt oder Heilpraktiker verordnete Therapie! Wegen der Vielfalt an ätherischen Ölen ist außerdem in der Schwangerschaft hiervon abzuraten. Bei Fieber und grippalen Infekten, akuten Entzündungen, Hauterkrankungen, Herzerkrankungen, Krampfadern mit Thromboseeigung und akuten Bandscheibenvorfällen ist eine Behandlung vorher mit dem Arzt oder Therapeuten abzuklären.



#### Heike Götz

Die Autorin ist Phytotherapeutin und Gesundheitscoach. Seit 1998 leitet sie mit Begeisterung und großem Erfolg Seminare zu verschiedenen Massagetechniken und bietet Wildkräuter-Ausbildungen an. Informationen zur Kräuterstempelmassage sowie den aktuellen Seminaren erhalten Sie unter [www.erkennnisweg.de](http://www.erkennnisweg.de) oder unter Tel. 07225 790438.