

# Hot Stone Behandlung

Hot Stone ist eine Massageform, die mit heißen Steinen und hochwertigen Ölen arbeitet. Die speziellen vulkanischen Steine (Basaltsteine) werden dazu vorher in Wasser erhitzt und speichern die Wärme erstaunlich lange. Die Wärme beschleunigt außerdem die Blutzirkulation und sorgt damit für eine verstärkte Versorgung der Zellen mit Sauerstoff. Nebenbei kommt es bei der Hot Stone Massage auch zum gesteigerten Abtransport von Schlackenstoffen.

## Wirkungsweise von Hot Stone:

- Tiefenentspannung
- Verminderung von Stress und Nervosität
- Lösen von Verspannungen
- Erhöhung der Mobilität des gesamten Bewegungsapparates
- Stärkung der Gewebe und Gefäße durch Temperatureize
- Stimulation des Stoffwechsels – Abtransport von Schlackenstoffen
- Vorsorge bei Erkältungskrankheiten
- Förderung von Verdauung und Entgiftung
- Lösen von Energieblockaden in den Meridianen
- Wirksam bei Schlaflosigkeit, Frauenleiden und Kreislaufproblemen



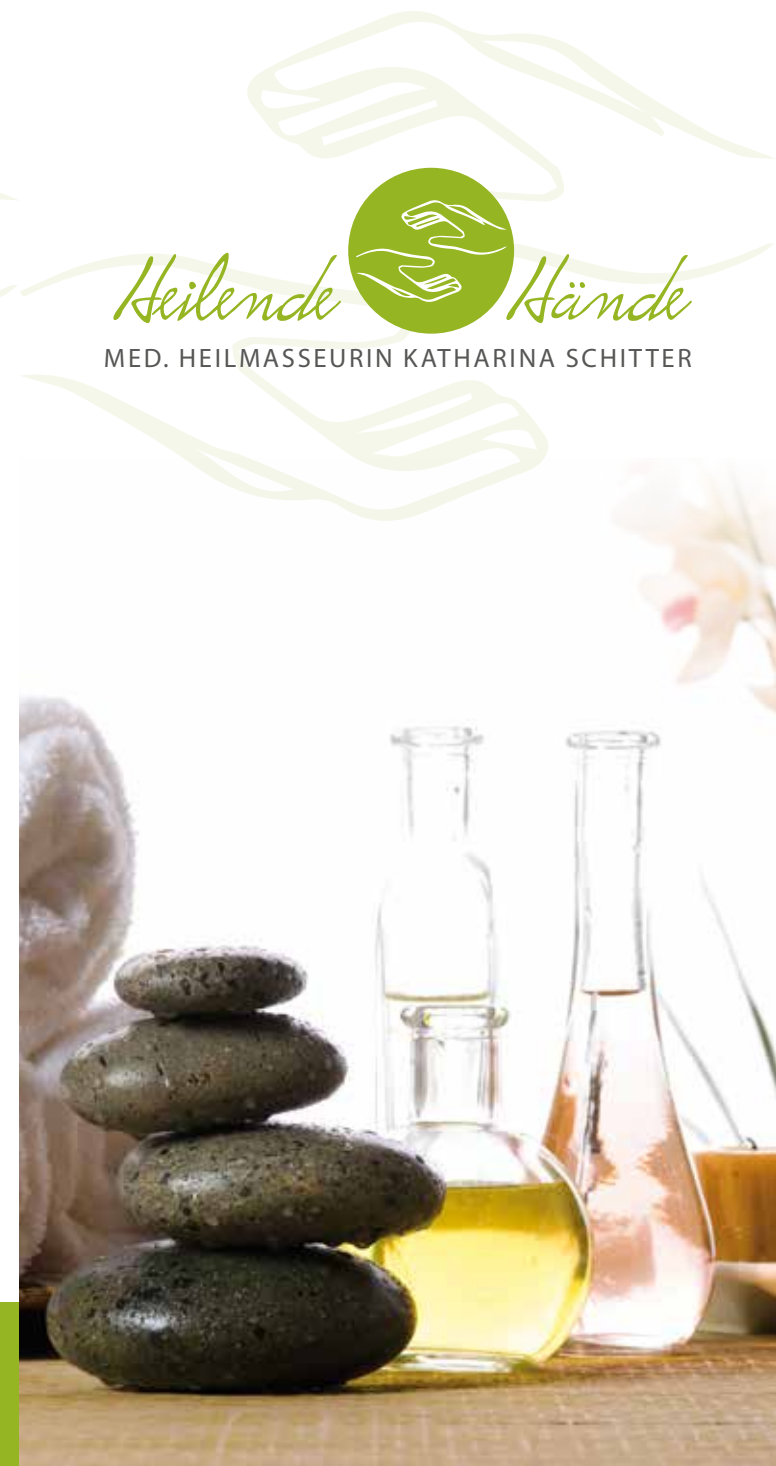
*Tu deinem Körper öfter etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat  
darin zu wohnen*

(Theresa von Avila)



Heilende  Hände  
MED. HEILMASSEURIN KATHARINA SCHITTER

Fanningberg 11  
5570 Mauterndorf  
Tel.: +43 664 / 23 78 003  
katharina.schitter@gmail.com



Heilende  Hände  
MED. HEILMASSEURIN KATHARINA SCHITTER

katharina.schitter@gmail.com

## Klassische Massagen

Man unterscheidet die Massage in Ganz- und Teilkörperbehandlung. Bei der Ganzkörpermassage werden alle Körperregionen behandelt. Dies schließt Füße, Beine, Arme, Hände, Rücken, Schultern und Nacken ein. Die Massage kann auf die Brust, den Bauch und das Gesicht ausgedehnt 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.

### Die Wirkungsweisen der Massage:

- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Entspannung der Muskulatur
- Lösen von Verklebungen und Narben
- Verbesserte Wundheilung
- Schmerzlinderung
- Einwirken auf innere Organe über Reflexbögen
- Psychische Entspannung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

## Fußreflexzonenmassage

Der Fuß ist reflektorisch mit dem Körper verbunden. Wenn im Körper etwas nicht in Ordnung ist, spürt man dies am Fuß an der jeweiligen Stelle auch. Durch die Fußreflexzonenmassage werden die Schmerzpunkte angeregt oder beruhigt und durch dies kann der „innere Arzt“ die Schmerzen lösen.



## Bindegewebsmassage

Ist eine manuelle Reiztherapie der Unterhaut auch Subcutis genannt. Sie wurde 1929 von Elisabeth Dicke begründet. Durch die Reizung der Haut, der Unterhaut und der Faszien werden die inneren Organe angeregt durch die Nervenleitung und den Reflexbogen. Dies führt zu einer Mehrdurchblutung von Haut, Muskeln und Organen und zu einer besseren Heilung.

## Segmentmassage

Als Segment wird dasjenige Areal bezeichnet, das durch ein- und denselben Rückenmarksnerv (Spinalnerv) versorgt wird. Ein Spinalnerv versorgt 5 Gebiete, den Haut-, Muskel-, Organ-, Knochen-, und Gefäßbezirk. Diese werden angeregt durch die spezielle Wirbelsäulenthherapie.

## Akkupunkturmassage nach Penzel

Ist keine punktuelle Nadelbehandlung sondern spezialisiert sich auf das fließende massieren der Meridiane mit einem Metallstäbchen. Der Körper hat laut chinesischer Tradition 12 Hauptmeridiane. Die Meridiane sollten durchgängig sein und frei fließen, denn ansonsten können sich Krankheiten bemerkbar machen wie zB: Verspannungen, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Magenschmerzen, Verdauungsprobleme ect. Durch die APM können auch chronische Leiden gelindert werden und sie zeigt auf wo der Körper seine Schwachstelle hat.

## Lymphdrainage

Die Lymphdrainage ist eine sehr sanfte Massage, mit pumpenden, fließenden Bewegungen um das Lymphsystem in Gang zu bringen. Das Lymphsystem hat die Aufgabe die überschüssige Wasserlast des Körpers abzutransportieren und somit den Körper zu reinigen. Hat der Körper eine Verletzung, Bestrahlung, oder Operationen hinter sich, bildet sich natürlicher Weise eine Stauung im Gewebe, die aber nicht von alleine abfließen kann. Da kommt die manuelle Lymphdrainage zum Einsatz die Stauung aufzulösen und weiterzuleiten. Es ist eine sehr wohltuende, entspannende Massage, die auch auf das Nervensystem parasymphatisch (dh. beruhigend) wirkt.

## Sportmassage

Ist eine gezielte Behandlung der verletzten, gezeirten, oder verkürzten Bänder, Muskeln oder Sehnen, es werden durch diese Friktionen und Verschiebungen auch die Gelenke, Menisken und Bursen angeregt, das wiederum zu einer verbesserten Bewegung führt. Es ist eine Behandlung ohne Öl und somit auch mit mehr Reibung verbunden, jedoch ist diese sehr effektiv und hilfreich und man spürt oft gleich nach der Behandlung eine erhebliche Erleichterung der Beweglichkeit.

## Tuina Behandlung mit Akupressur

Mit Tuina sollen Blockaden der Energiebahnen aufgelöst und der Energiefluss gefördert, aber auch Organe beeinflusst werden. Durch diese Stimulation und Regulation sollen Yin und Yang und der Funktionskreis der Fünf Elemente im Körper wiederhergestellt werden. Die Tuina-Behandlung soll der Vorbeugung, dem Abbau von Negativstress und der Regulation des Ganzkörper-Funktionssystems dienen, um Seele und Körper in Einklang zu bringen. Sie ist schon seit der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) nachweisbar.

## „Fanningberger“ Kräuterstempelmassage

Die Kräuterstempel sind Faustgroße bis kleine Leinenbeutelchen, die mit heilsamen Kräutern und Gewürzen befüllt sind. Die Stempel beinhalten verschiedene Mischungen, die von anregend bis beruhigend und spannungslösend wirken. Das Besondere der Kräuterstempelmassage sind die wohltuende Wärme, gekonnte Massagegriffe und die Wirkung bzw. Düfte der Kräuter sowie ätherischen Öle.

### Einsatzspektrum:

- Verspannungen
- Kältegefühl
- Stress
- chronische Müdigkeit
- Schlafprobleme

### Wirkung:

- lokale Durchblutungsförderung
- Abbau von Verspannungen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Anregung des Stoffwechsels
- Stärkung der Immunabwehr
- Entspannung des vegetativen Nervensystems

