

HEILEN MIT BERÜHRUNG

Streichen Sie den Stress weg!

MICHELLE EBBIN

INHALT

Einleitung 11

1. Berührungstherapie: Mittel und Techniken 23

2. Streichen Sie den Stress weg! Die Verbindung von Stress und Berührung 41

3. Zum Mitmachen: Selbstfürsorge für jeden Körper 65

4. Heilmittel für Frauen 93

5. Lösungen für Männer 127

6. Partnermassage 139

7. Entspannte Kinder 159

8. Ältere Menschen umsorgen – ein Akt der Liebe 201

9. Menschen pflegen, wenn sie krank sind 213

10. Haustiere durchkneten: Auch Tiere brauchen Berührung 233

Dank 249

Index 251

A close-up photograph of two hands resting on a surface of fine, light-colored sand. The hands are positioned side-by-side, with fingers slightly spread. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the grain of the sand. The background is a uniform expanse of sand, creating a sense of depth and texture.

für
Luke,
Jackson,
Cassidy,
und
Tanner

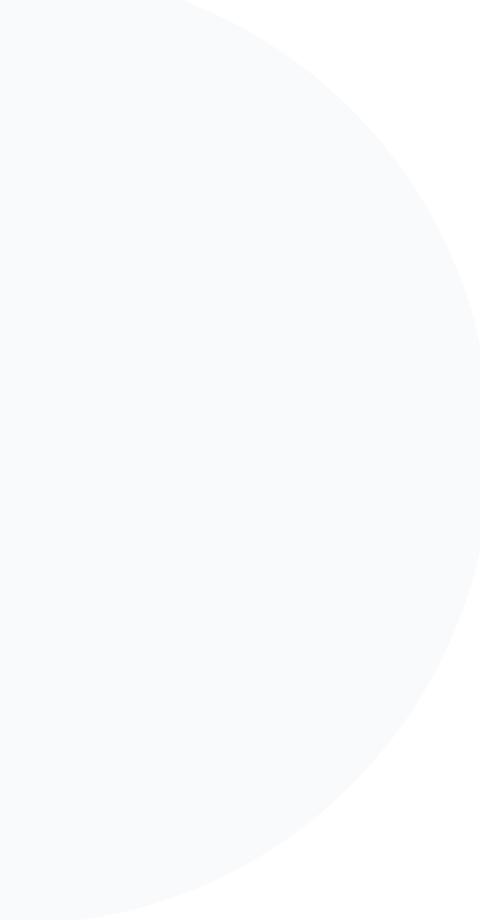


HEILEN MIT BERÜHRUNG



„BERÜHREN HEISST LEBEN SCHENKEN.“

– MICHELANGELO



Einleitung

Willkommen bei „*Heilen mit Berührung*“, einem praktischen Leitfaden für wissenschaftlich erwiesene und von mir persönlich geprüfte Berührungstherapielösungen, die Ihnen und Ihrer Familie helfen werden, Stress zu lindern, sich besser zu fühlen und ein glücklicheres und gesünderes Leben zu führen. Als professionelle Massagetherapeutin und seit Kurzem Mutter von drei Jungs habe ich fortwährend Berührungstherapien eingesetzt, um mir, meinen Kunden und meiner Familie zu helfen, mit körperlichen und emotionalen Belastungen fertig zu werden. Ich weiß, wie wirksam Berührung sein kann und mit Begeisterung teile ich mein Wissen und meine Erfahrung, so dass jeder lernen kann, Berührung als Gegenmittel zu Stress einzusetzen. Meine Botschaft ist einfach: BERÜHRUNG kann das Leben zum Besseren wenden. Mit meinen Methoden können Sie den Stress buchstäblich *wegstreichen!*

Dieses Buch ist das Ergebnis meiner zwanzigjährigen Praxis und der Verfeinerung der wirkungsvollsten, einfachen und sicheren heilsamen Berührungen, die bei mir und meiner Familie und bei tausenden von Menschen funktioniert haben, bei denen ich die Gelegenheit hatte, sie zu berühren und zu unterrichten. Für jeden gibt es das passende Heilmittel: für Alt und Jung und

sogar für Haustiere. Und die meisten Techniken können überall und jederzeit angewandt werden – allein mit Ihren Händen. Neben der Linderung der negativen Auswirkungen von Stress und anderen geläufigen Problemen verbessern heilsame Berührungen die Vertrautheit in Beziehungen, sie vertiefen die familiäre Bindung und vermitteln Liebe und Mitempfinden durch Berührung. Durch die regelmäßige Anwendung dieser Heilmittel bei sich selbst und anderen bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie Sie Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Familie verbessern können. Hier präsentiere ich Ihnen meine stets verlässlichen Heilmittel zur Stresslinderung, die ich gerne mit Ihnen teile.

In der heutigen schnelllebigen Welt ist Stress unvermeidlich und jeder wird täglich mit irgendeiner Form von Stress konfrontiert. Obwohl Stress in Maßen vorteilhaft ist, kann chronischer Stress Körper und Seele Schaden zufügen. 99 Prozent aller Krankheiten werden mit Stress in Zusammenhang gebracht. Deshalb ist es wichtig, alles zu tun, was in unserer Macht steht, um ihn zu mindern.¹ 26 Prozent der Amerikaner berichten sogar, dass sie mit einem hohen Maß an Stress leben, und 50 Prozent aller Erwachsenen berichten, dass sie im letzten Jahr ein größeres belastendes Ereignis erlebt haben – das sind mehr als 115 Millionen gestresste Menschen!² Stress ist ansteckend, selbst wenn also nur ein Mitglied der Familie gestresst ist, spürt die ganze Familie dessen Auswirkungen. Stresssymptome wie Angst, Reizbarkeit und Depression, um nur einige zu nennen, lassen sich nur schwer verbergen und Familienmitglieder sind stets die Ersten, die es spüren, wenn Sie unter Stress stehen. Sie spüren nicht nur Ihren Druck, sondern nehmen unwillkürlich etwas davon auf. Ob Sie ein überforderter Elternteil, ein überarbeiteter Berufstätiger (oder beides), ein reizbares Baby, ein temperamentvolles Kleinkind, ein von Hormonen geplagter Jugendlicher, ein erschöpfter Student, ein alternder Senior sind oder ob es sich um ein ängstliches Haustier handelt: Sie und Ihre Familie *brauchen* die Befreiung vom Stress – und *Berührung* ist die Antwort.

Als Practitioner habe ich gelernt, dass die Anwendung der Berührungstherapie den Körper entspannen, den Geist beruhigen und Beziehungen verbessern kann, und nun gibt es hierfür einen wissenschaftlichen Nachweis, der dies belegt. Heute bestätigen Forschungsergebnisse aus der ganzen Welt den bemerkenswerten Nutzen von Berührungen für Körper und Psyche. Seit Jahrhunderten angewandte, traditionelle Techniken können sich endlich auf klinische Daten berufen, die diese untermauern. Studien belegen, dass Verfahren der Berührungstherapie wie beispielsweise Massage, Akupressur und Fußreflexzonenmassage das Nervensystem entspannen, Puls und Blutdruck senken; Stress, Angst und Schmerzen lindern; die Aufmerksamkeit erhöhen; das Immunsystem stärken und die Symptome von Depressionen lindern können. Weitere Studien belegen, dass Berührungstherapie Erkrankungen wie Arthritis,



Fibromyalgie und Herzkrankheiten abschwächen und viele krebsbedingte Symptome lindern kann, Kinder mit ADHS davon profitieren und sie die Lebensqualität alternder Menschen verbessert.³

Massage wird in zunehmendem Maße als alternative medizinische Behandlung anerkannt und immer mehr Ärztezentren im ganzen Land bieten Massage als Form der Patientenbehandlung an. Bei einer kürzlich in 1.007 Krankenhäusern durchgeführten Umfrage der American Hospital Association zu deren Einsatz von ergänzenden und alternativen Therapien berichteten mehr als 80 Prozent, dass sie Massagetherapie anbieten und über 70 Prozent, dass sie Massage zur Handhabung und Linderung von Schmerzen einsetzen.⁴ Im Krankenhausumfeld, wo die Mehrheit der Berührungen schmerzhaft und intrusiv ist, hat der Patient die Möglichkeit, sanfte beruhigende Berührungen zu erfahren. Neue Forschungsergebnisse bestätigen die Bedeutung der Berührung durch einen Menschen als Gegenpol zur Spitzentechnologie bei den Praktiken der heutigen Gesundheitsversorgung.⁵ Ich habe aus erster Hand erfahren, wie Krankenhauspatienten, deren Familienangehörige und das Pflegepersonal auf körperlicher und seelischer Ebene von der Berührungstherapie profitiert haben. Ich fühle mich geehrt, mit City of Hope, einem der weltweit führenden Krebszentren, ein Programm zu entwickeln, das die Berührungstherapie in den Heilungsprozess integriert und die etablierte medizinische Versorgung ergänzt. Ein Teil der Erlöse dieses Buches geht direkt an dieses Programm.

Berührung selbst ist nicht nur ein wertvolles Werkzeug für den Stressabbau bei Menschen aller Altersstufen, sondern ein lebenswichtiges Element für die Gesundheit von Körper und Geist. Tatsächlich ist Berührung für unsere Frühentwicklung und unseren Umgang mit der Gesellschaft entscheidend. Warum? Da Berührungen nicht nur körperliche Empfindungen sind, können wir so anderen Menschen unsere Gefühle ohne Worte mitteilen. Neurowissenschaftlern zufolge haben wir die angeborene Fähigkeit, über Berührungen Gefühle zu entschlüsseln. Selbst die einfachste Berührung, wie beispielsweise eine Hand auf dem Arm oder ein Klaps auf den Rücken, hat eine enorme Wirkung auf das Gehirn.⁶ Flüchtige Berührungen können ein noch breiteres Spektrum an Gefühlen als Gesten oder Mimik mitteilen und manchmal geschieht dies schneller und genauer als durch Worte. Wenn also bereits unbeabsichtigte Berührungen eine Wirkung auf Sie haben können, stellen Sie sich die starke Wirkung vor, die eine absichtliche, mitfühlende Berührungstherapie haben kann!

Die schlechte Nachricht lautet, dass Wissenschaftler auch berichten, die amerikanische Gesellschaft sei auf gefährliche Weise berührungsfeindlich geworden und die meisten Amerikaner brauchten heute dringend eine Beziehung zu einem Menschen.⁷ Studien zeigen, dass die meis-



ten Menschen in den USA, abgesehen von ihrem Ehegatten/Partner, täglich nur einen begrenzten persönlichen Kontakt zu anderen Personen haben. Zudem berühren wir einander weniger als die Völker in vielen anderen Kulturen. Dieser Mangel an Berührung, auch bekannt als „Hauthunger“, erzeugt nicht nur mehr Stress, sondern auch eine Reihe anderer Probleme, darunter Angst, affektive Störungen, Depressionen und ein geschwächtes Immunsystem. Menschen, die nicht genügend Berührung erfahren, sind weniger glücklich und einsamer, sie haben weniger sozialen Rückhalt und sind mit ihrer Beziehung unzufriedener, sie leiden mit höherer Wahrscheinlichkeit an Alexithymie, einer Erkrankung, die ihre Fähigkeit beeinträchtigt, Gefühle auszudrücken und zu deuten. Dies lässt sie in ihrem Leben mit geringerer Wahrscheinlichkeit Bindungen zu anderen Menschen eingehen.⁸ Menschen, die nicht genügend Berührung erleben, erfahren nicht die wohltuende Wirkung von Oxytocin, dem „Wohlfühlhormon“, das im Körper freigesetzt wird, wenn Sie jemanden berühren oder berührt werden. Es senkt den Cortisolspiegel, mindert Stress und Schmerzen und sorgt dafür, dass sich Menschen im Umgang miteinander sicher und vertrauensvoll fühlen.

Leider ist „Hauthunger“ keine extreme Erkrankung, sondern eher eine sehr weitläufige Erfahrung, die viele Menschen in verschiedenen Momenten ihres Lebens machen. Das „Urban Dictionary“ (Wörterbuch der Großstadt) definiert „Hauthunger“ so:

„Wenn man schon sehr lange keine Verabredung mehr hatte, seine Mutter seit ewigen Zeiten nicht mehr gesehen hat und seit Ewigkeiten niemanden mehr umarmt hat und man jemanden braucht, der einen berührt und umarmt, spricht man von Hauthunger ... Wenn man im Bett liegt oder auf einer Parkbank sitzt und anfängt sich vorzustellen, wie man im Bett liegt und einen Menschen im Arm hält und dabei nicht an Sex denkt, so spricht man von Hauthunger.“⁹

Ziel meines Buches ist, ein Bewusstsein für dieses Dilemma zu schaffen – das kollektive Problem des Entzugs von Berührung, Sie über den enormen Nutzen der Berührung aufzuklären und Sie dazu zu inspirieren, Ihre Gesundheit zu verbessern, indem Sie mehr Berührung in Ihr Leben bringen. Ich beabsichtige, unsere gegenwärtige Kultur der Berührung umzuwandeln, indem ich Sie anrege, Berührung nicht als Luxus, sondern als Notwendigkeit zu betrachten, und Sie motiviere, Ihre Hand auszustrecken und heilsame Berührungen öfter einzusetzen. Meine Absicht ist, eine Berührungsrevolution anzuregen, die Berührungstherapie in den Vordergrund der traditionellen Stresstherapie für Einzelpersonen, Familien und betriebsinterne Gesundheitsprogramme stellt. In den letzten zwei



Jahrzehnten halfen wissenschaftliche Nachweise althergebrachten Praktiken wie Yoga, Meditation und *Mindfulness* (Achtsamkeit), eine allgemeingültige Akzeptanz zu erzielen, woraufhin diese Praktiken schon fast zum Massenphänomen geworden sind. Für die Berührungstherapie ist der Zeitpunkt gekommen, ihren Platz neben diesen wirkungsvollen Instrumenten für Stressabbau und ein gesundes Leben einzunehmen. Berührung ist eine wirkungsvolle Heilmethode und die Heilmittel in diesem Buch lassen Sie mit Ihrer eigenen *Berührungsrevolution* durchstarten.

Ob Reflexzonenmassage zum Kurieren von Kopfschmerzen oder Kater, Akupressur, um die Rückenschmerzen meines Ehemanns abklingen zu lassen, oder Babymassage, um die Koliken meiner Kinder zu lindern – Berührung spielt seit Jahren eine Schlüsselrolle bei der Aufrechterhaltung optimaler Gesundheit und optimalen Wohlbefindens meiner Familie. Doch nicht immer war ich Berührungen derart zugeneigt und bis Mitte 20 hatte ich keine Vorstellung davon, dass Berührungstherapie so nützlich oder wirkungsvoll sein könnte. Stattdessen kam ich gezwungenermaßen dazu.

Als ich 25 war und in Los Angeles wohnte, fühlte ich mich wegen meiner Zukunft und des Themas, was ich mit dem Rest meines Lebens anfangen sollte, häufig überfordert und vollkommen gestresst. Sehr zum Verdruss meiner Eltern, die mich auf das renommierte Internat Phillips Academy Andover und dann auf die Columbia University in der Hoffnung geschickt hatten, dass ich eine klassische Karriere einschlagen würde, wählte ich jedoch einen anderen Kurs. Nach einem kurzen Gastspiel in der Unternehmensewelt wurde mir schnell klar, dass sie nichts für mich war, und ich widmete mich erneut dem, was ich bereits kannte und liebte, dem Tanzen. Obwohl ich Ballett übte, seit ich fünf Jahre alt war, verliebte ich mich Mitte der 1980iger Jahre in Hip-Hop. Es war die Blütezeit der Musikvideos auf *MTV*, und als ich in New York lebte, tanzte ich mich neben Größen wie J. Lo, Heavy D und EPMD einige lustige Jahre durch Hip-Hop- und Rap-Videos. 1992, nach einigen vom Tanz herrührenden Verletzungen und mit dem Gefühl, dass ich eine Welt jenseits von New York City erleben wollte, zog ich nach Los Angeles und war bereit, etwas Neues auszuprobieren und mir über den Rest meines Lebens klar zu werden. An dem Punkt begann der Stress.

Als Single mit wenig Verantwortung konnte ich nicht verstehen, warum und wie Stress eine derart tiefgreifende Wirkung auf mich haben konnte. Als viele meiner Freunde zu Alkohol, Drogen, und anderen den Geist trübenden Mitteln griffen, wurde mir klar, dass ich nach innen schauen musste, um die Stress-Achterbahn zu umgehen und herauszufinden, welches meine Stressfaktoren waren und wie ich mit ihnen auf natürliche, nachhaltige Weise fertig werden konnte. Ich vertiefte





Berührung

ist ein grundlegendes

mich in eine Praktik des New Age nach der anderen: Yoga, Meditation, Steinheilkunde, Darmspülungen, Ohrkerzen, Schwitzhütten, ... ich habe wirklich alles ausprobiert. Als ehemalige Tänzerin fühlte ich mich zu Therapien hingezogen, die Körper und Geist miteinander verbinden und ein Gefühl der Ruhe pflegen. Ein Freund empfahl mir Körperarbeit und nach meiner allerersten Massage, die meinen Körper und Geist in einen entspannten Zustand von Ruhe versetzte, wie ich es noch nie zuvor erlebt hatte, war ich süchtig danach. Ich machte es mir zur Aufgabe, alles über Berührung zu erlernen, was ich in Erfahrung bringen konnte.

Ich schrieb mich am Institute of Psycho-Structural Balancing in Los Angeles ein, begann mit meiner Massagetherapiepraxis und erarbeitete mir schnell eine Anhängerschaft großartiger Klienten, hauptsächlich aus der Unterhaltungsbranche. 1995 gründete ich Basic Knead, ein Unternehmen, das Massagetherapeuten in die Studios und zu den Filmsets von Hollywood schickte. Gleichzeitig begann ich über einzigartige Möglichkeiten nachzudenken, wie man eine breitere Palette an Menschen dazu anleiten könnte, Berührung erschwinglich und häufig in ihr Leben einzubinden. 1997 schuf ich mein erstes Produkt, die Original-Reflexzonen-Socke. Diese Socken zeigen anhand von Reflexpunkten detailliert, wo man an den Fußsohlen drücken muss, um verschiedene Körperteile zu beeinflussen. Und innerhalb von sechs Monaten wurden mehr als 20.000 Paar davon verkauft (und später über 500.000 Paar). Meine Karriere in der Berührungstherapie entwickelte sich weiter und neben der Leitung von *Basic Knead* und der Vermarktung meiner Reflexzonen-Socken begann ich, weitere Massageprodukte, Bücher und DVDs herauszugeben, die ich entwickelt hatte, um die Menschen zu mehr Berührungen und zu einer gesünderen Lebensweise zu ermuntern.

Seitdem habe ich tausende von Fällen unterstützt und erlebt, bei denen Berührungstherapie das Leben auf körperlicher und seelischer Ebene verwandelt hat. Berührung ist ein Grundbedürfnis des



menschliches Bedürfnis.

Menschen, das nicht übersehen werden darf. Auch wenn sich viele Menschen keine professionelle Massage leisten können oder keine Zeit dafür haben, kann und sollte sich jeder täglich einige Minuten Zeit nehmen, sich durch Berührung zu hegen und zu pflegen. Genau wie Yoga oder Meditation kann Berührungstherapie mit großer Wirkung zu Hause praktiziert werden – sie ist ein erschwingliches, zugängliches Instrument zur Selbstbehandlung, das Sie täglich nutzen können, und dieses Buch zeigt Ihnen, wie das geht. Je eher wir die stressabbauende Selbstbehandlung erlernen und zu praktizieren beginnen, umso mehr profitieren wir unser ganzes Leben hindurch davon. Es ist nie zu spät. In diesem Buch finden Sie heilsame Berührungen für Menschen in jede Lebensphase.

Viele von uns nehmen verschreibungspflichtige Medikamente, um ihre Stimmung zu stabilisieren und den Stress im Zaum zu halten. Obwohl diese Medikamente für viele Menschen lebensrettend sind, glaube ich fest daran, dass eine konsequente Anwendung heilender Berührung derartige Arzneimittel ergänzen und bei vielen Menschen die Abhängigkeit von rezeptpflichtigen Medikamenten abschwächen kann. Die in diesem Buch erwähnten heilenden Berührungen bringen nicht nur sofortige Linderung, sie können unserem Körper auch helfen, sich die Energie zunutze zu machen, um sich selbst zu heilen. Berührungstechniken wie Akupressur, Reflexzonenmassage, Thai-Massage, Babymassage, Cranio-Sacral-Therapie, Tiefengewebsmassage, Lymphdrainage, Partnermassage, klassische oder schwedische Massage, Self-Myofascial Release, Therapeutic Touch, Haustiermassage und Aromatherapie wirken dem Risiko entgegen, mit zu viel Stress und nicht genug Berührung zu leben. Meine einfachen Anleitungen und Beschreibungen entmystifizieren all diese Techniken und motivieren Sie, diese als Teil Ihrer Selbstbehandlung einzusetzen.

Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass wir alle das Grundbedürfnis haben, zu berühren und berührt zu werden. Ehrlich gesagt, könnten wir alle ab und an eine zusätzliche Umarmung oder

besser noch eine entspannende Fußmassage vertragen. Mit diesem Buch möchte ich ein Bewusstsein für die wichtige Rolle schaffen, die einfache, tägliche Berührungen für ein glückliches und gesundes Leben haben, und Sie befähigen, Ihr Wohlbefinden buchstäblich in die eigene Hand zu nehmen. Bei der Revolution in puncto Berührung, die ich mir vorstelle, geht es darum, den wissenschaftlichen Nachweis der Bedeutung von Berührung anzuerkennen und einen neuen Ansatz bei herkömmlichen Gesundheitspflegepraktiken aufkeimen zu lassen, der einen nachgewiesenen Gegenpol zu Stress darstellt, *Berührung*.

Mit den heilenden Berührungen in diesem Buch können Sie Ihr Leben und das Leben der Menschen in Ihrem Umfeld wirklich verändern. Denn ebenso wie Stress ansteckend ist, kann auch Berührung ansteckend sein und Sie und alle in Ihrem Umfeld glücklicher, gesünder und ausgeglichener machen. Ich lade Sie ein, Ihre eigene Berührungsrevolution mit einer mitfühlenden Handlungsaufforderung zu beginnen: *zu mehr Berührung in der Welt anregen und diese kultivieren*. Also, legen Sie los, nutzen Sie die Energie, die in Ihren Handflächen schlummert, und berühren Sie gleich heute einen Menschen.



Endnoten

- 1 Orenstein, Peggy: „The Way We Live Now – Stress test. Thinking Your Way Health“ in *New York Times Magazine*, 29. Juni 2008; <http://www.nytimes.com/2008/06/29/magazine/29wwlnlede-t.html>.
- 2 Knox, Richard: „For Many Americans, Stress Takes A Toll On Health And Family“ auf *NPR.org*, 7. Juli 2014; <http://www.npr.org/sections/health-shots/2014/07/07/323351759/for-many-americans-stress-takes-a-toll-on-health-and-family>.
- 3 „Research“. American Massage Therapy Association; <https://www.amtamassage.org/research/>.
- 4 Fawcett, Kirsten: „Massage As Medicine: Massage therapy is increasingly being embraced as an alternative medical treatment“ in *U.S. News & World Report*, 12. Februar 2015; <http://health.usnews.com/health-news/health-wellness/articles/2015/02/12/massage-as-medicine>.
- 5 Adams, Rose; White, Barb und Beckett, Cynthia: „The Effects of Massage Therapy on Pain Management in the Acute Care Setting“ in *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork*, 2010, 3(1), S. 4–11.
- 6 Linden, David J.: *Touch: The Science of Hand, Heart, and Mind*. New York: Viking. 2015, S. 197.
- 7 Field, Tiffany: *Touch*. Cambridge, MA: MIT Press, 2001.
- 8 Floyd, Kory: „What Lack of Affection Can Do to You: We’re facing a crisis of skin hunger, and it has real consequences“ in *Psychology Today*, 31. Aug. 2013; <https://www.psychologytoday.com/blog/affectiona-do/201308/what-lack-affection-can-do-you>.
- 9 Definition: „Skin Hunger (Hauthunger)“ auf *Urbandictionary.com*; <http://www.urbandictionary.com/define.php?term=skin+hunger>.



„DEN KÖRPER BEI GUTER
GESUNDHEIT ZU ERHALTEN IST EINE
PFLICHT ... ANDERNFALLS SIND WIR
NICHT IMSTANDE, UNSEREN GEIST
STARK UND FREI ZU ERHALTEN.“

– BUDDHA

Berührungstherapie: Mittel und Techniken

Was ist Berührungstherapie? Es gibt hunderte verschiedener Arten von Berührungstherapien (allein in diesem Buch 13) und während sie sich hinsichtlich Druck und Technik erheblich voneinander unterscheiden, vereint alle die gleiche ganzheitliche Philosophie: „*Optimale Gesundheit lässt sich durch das richtige Gleichgewicht im Leben erlangen*“. Wie andere ergänzende Heilmethoden sind alle Berührungstherapien ganzheitlich, „da sie den ganzen Menschen betrachten – Körper, Seele und Geist – im Streben nach optimaler Gesundheit und höchstem Wohlbefinden“. Bevor ich jede einzelne Technik erkläre, möchte ich deutlich definieren, was ich mit „Berührungstherapie“ meine. Wenn von Berührungstherapie die Rede ist, geht es normalerweise gezielt um therapeutische Berührung (siehe den Abschnitt „Therapeutic Touch“ auf S. 32) oder „Energitherapie“, bei der die Hände des Therapeuten auf den Körper eines Patienten gelegt werden oder knapp darüber schweben, um die Körperenergie wieder auszugleichen sowie Stress und Beschwerden zu lindern. Doch um in diesem Buch die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung der Berührung zu lenken, verwende ich Berührungstherapie als allumfassenden Ausdruck für alle systematischen Heilverfahren, die Berührungen einsetzen, um den Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. In den einzelnen Kapiteln werden die verschiedenen Verfahren der Berührungstherapie näher erläutert und wie für sie bestimmte Heilmittel gelten.

Techniken in der Berührungstherapie

Bevor Sie anfangen, die heilsamen Berührungen des jeweiligen Kapitels anzuwenden, ist es hilfreich zu verstehen, worum es bei den jeweiligen Berührungstherapietechniken geht, wie sie sich voneinander unterscheiden und warum Sie bei einem bestimmten Problem eine Technik und deren Hilfsmittel einer anderen vorziehen würden, und wie Heilung durch Berührung in Ihrem Körper geschehen kann. Obwohl jede Technik ihre eigene einzigartige Philosophie und Geschichte hat, basieren alle auf der ganzheitlichen Vorstellung, dass alle Teile des Körpers eng miteinander verbunden sind, somit behandeln diese Techniken den „ganzen Menschen“, nicht nur die körperlichen Symptome eines Problems. Während die Techniken in den einzelnen Kapiteln Stressabbau allgemein ermöglichen, empfehle ich, die Methoden anzuwenden, die die jeweiligen Anforderungen erfüllen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

*Berührung
entspannt den Körper
und
beruhigt den Geist.*

Akupressur

Akupressur ist eine der Therapien, die ich am liebsten anwende und lehre, weil man sie bei sich selbst oder anderen jederzeit und überall anwenden kann. Sie ähnelt der Akupunktur, doch anstelle von Nadeln wird an bestimmten Punkten des Körpers (normalerweise mit den Fingerspitzen) manuell Druck ausgeübt. Vor mehr als 5.000 Jahren als wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin entwickelt, basiert Akupressur auf der Vorstellung, dass unser Körper Lebensenergie namens „Chi“ oder „Qi“ besitzt, die auf 14 unsichtbaren Linien namens Meridianen fließt, die unsere Organe mit anderen Teilen unseres Körpers verbinden. Auf diesen Meridianen liegen die Akupunktur- und Akupressurpunkte und durch Stimulierung bestimmter Punkte können Sie im Nervensystem eine Reaktion auslösen, die die Durchblutung und das Fließen von Energie verbessern, Verspannungen lösen, tiefe Entspannung fördern und etwaige Ansammlungen von Lebensenergie im Körper befreien kann. Der chinesischen Philosophie zufolge werden Krankheiten und gesundheitliche Störungen durch eine Blockade im Energiefluss entlang eines Meridians verursacht. Durch die Ausübung von Druck an bestimmten Punkten können Sie die Energie freisetzen und viele akute und chronische Probleme, darunter Übelkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Rückenschmerzen und Muskelverspannungen lindern.

Aromatherapie

Ich liebe Aromatherapie und wende sie täglich bei mir und meinen Kindern an (Lavendel und Zitronenpelargonium sind meine Lieblingsdüfte). Diese komplementäre und alternative Therapie verwendet ätherische Öle und andere aromatische Pflanzenwirkstoffe, um die Gesundheit von Körper und Psyche zu verbessern und die Stimmung zu beeinflussen. Zur weiteren Entspannung von Körper und Geist wird Aromatherapie häufig in Verbindung mit Massagen eingesetzt. Sie beruht auf der Theorie, dass das Einatmen ätherischer Öle den Teil des Gehirns anregt, der für den Geruchssinn zuständig ist (das olfaktorische System), der wiederum ein Signal an das limbische System schickt, das die Gefühle steuert und Erinnerungen abrufen. Dadurch wird der Körper veranlasst, chemische Stoffe auszuschütten, die viele verschiedene Gefühlszustände bei Ihnen hervorrufen: Sie fühlen sich entspannt, ruhiger, voller Energie, sinnlich oder einfach glücklich, um nur einige zu nennen. Die in der Aromatherapie eingesetzten ätherischen Öle sollen eine direkte pharmakologische Wirkung haben. Ich empfehle Ihnen, sich in einem Reformhaus auf eine Duftreise zu begeben und einmal an vielen verschiedenen ätherischen Ölen zu schnuppern. Verwenden Sie diejenigen, zu denen Sie sich gleich zu Anfang hingezogen fühlen. Für den Einsatz auf der Haut geben Sie einige Tropfen des ätherischen Öls stets auf einige Esslöffel geruchsloses, natürliches Pflanzenöl („Trägeröl“) wie beispielsweise Mandel- oder Traubenkernöl. Geben Sie ätherische Öle nicht direkt auf die Haut, da ätherische Öle sehr stark sind und einen brennenden Schmerz verursachen können.

Babymassage

Als Ausbilderin für Babymassage und Mutter von drei Kindern glaube ich wirklich, dass alle Eltern und Personen, die ein Baby versorgen, Babymassage erlernen sollten. Diese Therapie hilft Eltern und Betreuern, das neue Baby zu beruhigen, zu pflegen und eine Bindung zu ihm aufzubauen. In vielen Kulturen ist Babymassage eine uralte Tradition im Rahmen der Erziehung, die heute auch in unserer Kultur an Popularität gewinnt. Viele Krankenhäuser nehmen Babymassage jetzt in ihr Programm für Neugeborene auf. Bei der Babymassage streichen Sie leicht und rhythmisch über Körper und Kopf des Babys (Öl oder Lotion ist optional) und dehnen seine Arme und Beine sanft. Babymassage ist eine entspannende Form nonverbaler Kommunikation, durch die Sie die Fürsorge für und die Liebe zu Ihrem Baby ausdrücken können. Sie stärkt auch die Bindung zwischen Eltern und Kind. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass für einen Säugling Berührungen für den Aufbau der Grundlage seines psychischen Wohlbefindens von entscheidender Bedeutung sind. Zu den bemerkenswerten Vorteilen der Babymassage zählen Gewichtszunahme, Unterstützung der Verdauung (was weniger Schreien bedeutet), verbesserte Durchblutung, Linderung von Schmerzen durch Zahnen und besserer Schlaf. Der Nutzen für die Eltern kann ein Leben lang andauern. Neben einer stärkeren Vertrautheit und einer tieferen Bindung kann Babymassage das Selbstvertrauen der Eltern steigern und die Kommunikation mit ihrem Baby verbessern. Ich habe Babymassagetechniken bei meinen drei Jungs vom Tag ihrer Geburt an eingesetzt und diese Techniken halfen uns damals enorm, so wie es Massagen noch heute tun. Ich hatte zuverlässige Techniken zur Hand, die ich einsetzen konnte, um bei Blähungen den Bauch zu beruhigen und die Säuglinge zu trösten, wenn sie reizbar und unruhig waren. Auch heute noch bitten meine Jungen um eine Rücken- und Fußmassage, die ihnen hilft, sich zu entspannen und einzuschlafen. Das Beste daran ist, dass sich alle drei in ihrem Körper wohlfühlen und gerne andere Menschen berühren und selbst berührt werden.

Cranio-Sacral-Therapie (CST)

Diese Therapie wende ich an, wenn ich Kopfschmerzen habe, die länger als einen Tag anhalten. Cranio-Sacral-Therapie ist eine extrem sanfte, nicht invasive Heilmethode, bei der sehr leichter Druck (nicht mehr als das Gewicht eines 5-Cent-Stücks) auf Kopf, Hals und Rücken ausgeübt wird. Durch Dekomprimieren dieser Bereiche kann CST den Fluss der Rückenmarksflüssigkeit zwischen Kopf und Kreuzbein verbessern und Verspannungen im Weichteilgewebe lösen, das das zentrale Nervensystem umgibt. Dieses nährt das Gehirn und beruhigt das Nervensystem, damit Sie sich tief entspannen können und sich Ihr Körper selbst heilen kann. CST kann Schmerzen lindern, Verspannungen lösen, Ihr gesamtes Wohlbefinden verbessern und Ihnen helfen, ausgeglichen zu bleiben, damit Ihr Körper besser funktioniert. Sie kann bei zahlreichen chronischen und akuten Problemen, darunter Migräne und Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, Fibromyalgie, Störungen in Zusammenhang mit Stress und Verspannungen, Störungen des zentralen Ner-

vensystems, TMJ-Syndrom, Skoliose, Autismus, ADD/ADHS, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und weiteren Erkrankungen, eingesetzt werden.

Tiefengewebsmassage

Tiefengewebsmassage ist die von mir bevorzugte Berührungstherapietechnik, wenn ich regelmäßig Sport treibe. Sie ist nicht jedermanns Sache, da sie etwas schmerzhaft sein kann, doch sie ist sehr wirksam beim Lösen chronischer Muskelverspannungen und zudem steigert sie die Durchblutung von Bereichen, die verspannt oder schmerzempfindlich sind. Neben den Händen können Sie Ihre Ellbogen, Unterarme und sogar Füße einsetzen, um Druck auszuüben. Ähnlich wie bei der klassischen Massage setzt die Tiefengewebsmassage einige der Streichbewegungen ein, doch die Bewegungen sind langsamer und der Druck geht tiefer und konzentriert sich darauf, die untere Schicht der Muskeln, Sehnen und Faszien (das die Muskeln, Knochen und Gelenke umgebende Bindegewebe) zu erreichen. Wenn Sie an chronischer Muskelverspannung leiden oder eine Verletzung haben, entwickeln sich in den Muskeln häufig Adhäsionen (Bänder aus schmerzdem, steifem Gewebe), die die Durchblutung verlangsamen, die Bewegung einschränken sowie Schmerzen und Entzündungen verursachen können. Tiefengewebsmassage bricht diese Adhäsionen auf, um Schmerzen zu lindern und die normale Durchblutung und Bewegungsfreiheit wiederherzustellen. Vor allem bei chronischen Schmerzen und Muskelverspannung (in Rücken, Beinen, Nacken, Schultern), bei der Heilung von Verletzungen (darunter sich wiederholende Verletzungen durch Belastung wie Karpaltunnelsyndrom), Ischiasschmerz, Fibromyalgie und weiteren Erkrankungen ist sie besonders hilfreich. Einer aktuellen Studie zufolge hat Tiefengewebsmassage eine positive Wirkung auf die Verringerung von Schmerzen bei Patienten mit chronischen Schmerzen im unteren Rücken.¹

Lymphmassage

Diese Technik wende ich an, wenn ich mich träge und schwer fühle und meinem Körper neue Energie geben will (also quasi täglich!). Lymphmassage, alias manuelle Lymphdrainage (MLD) oder Lymphdrainagetherapie, ist eine sehr sanfte Technik, die das Lymphsystem anregt und zu tiefer Entspannung, Entgiftung und Heilung führt.

Das Lymphsystem, ein Teil des Blutkreislaufs, ist ein Netzwerk aus Gewebe und Organen, das den Körper durchzieht. Es besteht aus kleinen Schläuchen, genannt „Lymphgefäße“, Lymphknoten und Lymphflüssigkeit, sowie Mandeln, Polypen, Milz und Thymusdrüse. Dieses leistungsfähige System schwemmt eine klare Flüssigkeit namens „Lymphflüssigkeit“ aus den Geweben und bewegt sie Richtung Herzen, wo sie schließlich wieder im Blutkreislauf mündet. Während die Lymphflüssigkeit durch den Körper fließt, werden Bakterien und andere Mikroben aufgefangen und in den Lymphknoten festgehalten, wo sie von weißen Blutkörperchen angegriffen und zerstört werden. Bevor die Lymphflüssigkeit wieder in das Blut fließt, wird sie von Milz, Thymusdrüse und Lymphknoten gefiltert.

Das lymphatische System hat mehrere Funktionen: Es verwaltet die Flüssigkeitsspiegel im Körper, indem es überschüssige Flüssigkeit aus den Geweben ins Blut zurückbringt. Es absorbiert und transportiert Fettsäuren und Fette vom Verdauungssystem. Es transportiert weiße Blutkörperchen zu den Lymphknoten hin und von den Lymphknoten weg in die Knochen. Schließlich trägt es dazu bei, den Körper von Giftstoffen, Bakterien, Abfallstoffen und anderen unerwünschten Substanzen zu befreien, um dem Immunsystem zu helfen, den Körper gegen eindringende Viren und Krankheiten zu verteidigen.

Gelegentlich können Krankheit, Stress, schlechte Ernährung oder eine OP das Lymphsystem überlasten, so dass es lethargisch und unwirksam wird. Durch manuelle Anregung des Lymphsystems durch leichten Druck und rhythmische, kreisförmige Bewegungen mit den Händen oder einer trockenen Bürste mit weichen Borsten (hierher rührt der Begriff „Trockenbürsten“) können Sie das Lymphsystem beschleunigen, wodurch es bis zu zehn mal mehr Flüssigkeit als sonst verarbeitet. Dies steigert den „Lymphfluss“, der Abfallprodukte, tote Zellen, überschüssige Proteine und Giftstoffe aus den Geweben herausfiltert. Er erhöht die Produktion von Lymphozyten, die die körpereigene Fähigkeit, Infektionen zu bekämpfen, steigert. Lymphmassage aktiviert die Reaktion des parasympathischen Nervensystems und hat eine entspannende Wirkung auf den ganzen Körper. Zudem kann sie dazu beitragen, Blähungen zu mindern, das Hautbild zu verbessern, Cellulite zu bekämpfen, und Ihnen helfen, besser auszusehen und sich besser zu fühlen.

Eine aktuelle Studie belegt, dass MLD die Tätigkeit des Sympathikus wirksam verringert.² Der Sympathikus ist für die körpereigene „Fight-or-flight response“, also „Kampf- oder Flucht-Reaktion auf Stress verantwortlich, dazu zählen erhöhter Puls und beschleunigte Atmung, erhöhter Schweißfluss und Blutdruck sowie eine verlangsamte Verdauung. Eine Verringerung der Aktivitäten des Sympathikus kann dazu beitragen, diese negativen Auswirkungen im Körper zu mindern, was besonders bei anhaltendem Stress hilfreich ist. (Lymphmassage sollten Sie meiden, falls Sie Lymphödeme haben und zunehmende Schwellungen, Lymphangitis, kongestive Herzinsuffizienz oder Schmerzen beobachten.)

Onkologische Massage

Onkologische Massage umfasst abgewandelte Massagetherapietechniken, die die Komplikationen von Krebs und der Krebsbehandlung berücksichtigen. In onkologischer Massage geschulte Massagetherapeuten haben ein fundiertes Wissen über die Krankheit, deren Nebenwirkungen und wie sie den Körper beeinflussen kann, über die Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen und wie man Massagetechniken entsprechend der besonderen Form von Krankheit sicher abwandelt und was im einzelnen Patienten vorgeht. Massagen während der Krebsbehandlung sind äußerst vorteilhaft und ich finde, sie sollten jedem Krebspatienten zur Verfügung stehen. . Obwohl einige Krankenhäuser derzeit ambulanten und stationären Patienten Onkologie-Therapie anbieten, ist sie nicht in dem Maße verfügbar, wie sie es sein sollte. In den letzten Jahren arbeitete ich mit City of Hope, einem führenden Krebs-Center in Kalifornien, zusammen, um die onkologische Massage mehr Patienten näherzubringen. Bei Workshops lehre ich einfache und sehr sichere Techniken,

die jeder zu Hause anwenden kann, um Patienten zu entspannen, die sich einer Krebsbehandlung unterziehen. In Kapitel 9 erkläre ich einige Berührungstherapietechniken, die Familie, Freunde und Pflegepersonal sicher anwenden können, um Krebspatienten vor, nach und sogar während der Behandlung zu entspannen.

Schwangerschaftsmassage

Während meiner drei Schwangerschaften war Schwangerschaftsmassage mein Lebensretter, da es die einzige Zeit war, in der ich mich wirklich entspannen konnte. Auch bekannt als pränatale oder postnatale Massage, ist Schwangerschaftsmassage der allgemeine Begriff für jede praktische Massage vor, während oder nach der Schwangerschaft. Diese sichere Technik ähnelt der normalen schwedischen Massage, denn sie entspannt die Muskeln, beruhigt schmerzhafte Bereiche und verbessert die Durchblutung und Mobilität, doch sie verwendet Stellungen (wie die Seitenlage) und Bewegungen, die abgewandelt werden, um die Bedürfnisse schwangerer Frauen und deren sich verändernden Körper zu erfüllen. Mit einer wachsenden Gebärmutter und Verschiebungen bei Hormonspiegel und Stoffwechsel, ist Schwangerschaft eine Zeit der körperlichen und emotionalen Veränderungen und fast jede schwangere Frau erfährt während der Schwangerschaft irgendeine Art von Beschwerden. Die in diesem Buch vorgestellten Schwangerschaftsmassagetechniken können dazu beitragen, viele dieser Probleme, darunter Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Übelkeit, Abgeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und geschwollene Knöchel und Beine, zu lindern. Neben Stressabbau und Entspannung bietet sie auch eine großartige Möglichkeit für Partner, Familie und Freunde, die werdende Mutter emotional zu unterstützen, in einer Zeit in der sie es am meisten benötigt.

Reflexzonenmassage

Reflexzonenmassage ist so viel mehr als nur eine Fußmassage. Sie ist eine alte Heilmethode, die auf der Theorie beruht, dass jeder einzelne Teil des Körpers durch Nervenbahnen mit Händen, Füßen und Ohren verbunden ist. Durch Drücken bestimmter Punkte namens Reflexpunkte an Händen, Füßen oder Ohren können Sie eine Reaktion des Nervensystems auslösen, die den Energiefluss im Körper verbessern, Stress und Schmerzen lindern, den Energiepegel steigern, das Immunsystem ankurbeln, die Durchblutung erhöhen, die Heilung fördern und das gesamte Wohlbefinden verbessern kann. Im Grunde reinigt die Reflexzonenmassage die Energiebahnen, die blockiert waren. Die Reflexzonenkarte auf Seite 31 kann Ihnen erklären, wo Sie drücken müssen, um bestimmte Körperteile, die Hilfe benötigen, zu stimulieren. Falls Sie an Füßen, Händen oder Ohren schmerzempfindliche Bereiche oder Stellen ertasten, die sich wie Sandkörner anfühlen, so kann dies auf eine Schwäche oder ein Ungleichgewicht in dem entsprechenden Körperteil hinweisen. Achten Sie auf die Bereiche, die am empfindlichsten sind, denn sie benötigen am meisten Stimulation. Denken Sie auch daran, an beiden Füßen (falls Sie an den Füßen arbeiten) und an beiden Händen (falls Sie an den Händen arbeiten) die gleichen Punkte zu stimulieren, damit sie sich am Ende nicht unausge-

glichen fühlen. Die meisten Punkte sind an der gleichen Stelle an den Füßen, mit Ausnahme des Herzens, das nur auf dem linken Fuß ist, und der Leber, die nur auf dem rechten Fuß ist. Reflexzonenmassage ist eine großartige Therapie, die man bei sich selbst anwenden kann, denn Hände und Füße sind leicht erreichbar. Sie ist ebenfalls ideal für Menschen, die sich hinsichtlich ihres Körpers befangen fühlen. Am wichtigsten ist jedoch, dass sie sich einfach wunderbar anfühlt!

Laut einer Studie an der University of Portsmouth kann Reflexzonenmassage ein ebenso wirksames wie schmerzstillendes Mittel sein. Forscher fanden heraus, dass Teilnehmer an der Studie etwa 40 Prozent weniger Schmerzen fühlten und imstande waren, den Schmerz 45 Prozent länger auszuhalten, wenn sie Reflexzonenmassage als Methode zur Schmerzlinderung anwendeten.³

Schwedische Massage

Dies ist die geläufigste und bekannteste Massagetechnik, die entspannend und energisierend sein kann. Ich genieße sie, wenn ich eine wohltuende Massage anstelle einer tiefergehenden und schmerzhafteren Massage will. Die schwedische Massage verwendet Öl oder Lotion und lange, sanfte, gleitende und knetende Striche sowie leichte, rhythmische, klopfende Streichbewegungen auf den obersten Schichten der Muskeln mit leichtem bis festem Druck. Häufig kombiniert mit der Bearbeitung und dem Dehnen der Glieder, lindert sie Muskelverspannungen, verbessert die Durchblutung und kann helfen, Verletzungen zu heilen. Die vier häufigsten Streichbewegungen der schwedischen Massage sind:

- *Effleurage*: sanfte, streichende Bewegungen, die das Weichteilgewebe entspannen
- *Petrissage*: rhythmisches Kneten, Drücken und Rollen der Haut
- *Friktion*: gezieltere, tiefe, kreisförmige Bewegungen in bestimmten Bereichen, wodurch die Muskelfasern aneinander reiben. Das erhöht die Durchblutung und kann Narbengewebe auflösen.
- *Perkussion*: kurzes, abgehaktes Klopfen mit den hohlen Händen, Fingern oder der Handkante, um den Körper anzuregen. Diese Technik wird häufig ganz am Ende der Massage eingesetzt.



Thai-Massage oder Partnermassage

Viele der Partnermassagetechniken, die ich in diesem Buch anwende, sind Abwandlungen der Thai-Massage, einem Hauptzweig der traditionellen thailändischen Medizin, den Practitioner als medizinische Behandlung bei einer breiten Palette von Beschwerden betrachten, darunter Asthma, Migräne, Angst, körperlicher und emotionaler Druck, Muskelverspannungen, blockierte Energie und Schlafstörungen. In Thailand ist Thai-Massage übrigens Teil der Ausbildung für traditionelle thailändische Ärzte. Diese Ganzkörpermassage, bei der Blockaden an den Energielinien des Körpers aufgelöst und dadurch die Durchblutung und der Lymphfluss im ganzen Körpers angeregt werden, ist meine bevorzugte Methode, mit dem geringsten Aufwand tief in verhärtete Muskeln einzudringen. Diese Technik ähnelt Yoga, denn sie umfasst Yoga-ähnliche Positionen und Dehnungen, Rhythmus und Gelenkmobilisierung sowie eine tiefe Kompression mit Händen, Füßen und Ellbogen. Im Vergleich zu anderen Berührungstherapietechniken, bei denen es mehr Hautkontakt gibt und der Empfänger angeregt wird, gedanklich abzuschalten und sich zu entspannen, ist der Patient bei dieser Technik bekleidet, um den Umgang mit dem Körper zu ermöglichen, und sie ermutigt zu mehr Engagement und Kommunikation zwischen der Person, die massiert, und dem Empfangenden. Viele der Stellungen und Dehnungen kommen beiden Personen zugute. Deshalb gilt sie auch als „Partnermassage“. Neben tiefer Entspannung, erhöhter Flexibilität und mehr Energie kann die Thai-Massage die Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Partner vertiefen und zu Mitgefühl und Vertrauen inspirieren. Ich mag diese Technik sehr, denn sie entspannt den, der die Massage schenkt, ebenso sehr wie den Empfänger!

Therapeutic Touch

Therapeutic Touch (abgekürzt TT) ist eine Energietherapie, die die Heilung fördert und Schmerzen und Angstgefühle mindert. Dabei macht man sich die Energie oder „Lebenskraft“ zunutze, die uns umgibt und die ständig für uns verfügbar ist, um Gleichgewicht und Wohlbefinden zu schaffen. Seit mehr als tausenden von Jahren ist diese Energie unter dutzenden von Begriffen bekannt: Sie heißt „Chi“ in China, „ki“ in Japan, „prana“ in der hinduistischen und tibetanischen Kultur, „mana“ in Polynesien und „baraka“ in Nordafrika. Der Begriff der Energietherapie ist rational und schlicht zugleich. Da Krankheiten und Störungen die elektromagnetischen Eigenschaften von Molekülen, Zellen, Gewebe und Organen verändern, kann Energietherapie, darunter Therapeutic Touch, Körperteile im Ungleichgewicht positiv beeinflussen.⁴

Statt Druck auf die Haut auszuüben, legen Sie bei dieser Technik die Hände auf oder knapp über den Körper einer Person und spüren das Energiefeld in diesem Bereich, was sich häufig wie Wärme oder Hitze anfühlt, und streichen alle Energieungleichgewichte mit sanften, beruhigenden Handbewegungen heraus. Ähnlich wie Reiki, ist TT ist ein Mittel, dem Menschen heilende Energie zu spenden, der sie benötigt. Sie ist sicher für jeden, besonders für ältere Menschen und alle Personen, die mit einer Krankheit kämpfen, da sie das „Chi“ (den Energiefluss) des Körpers subtil wieder ins Gleichgewicht bringt. TT hat viele Vorteile in puncto Heilung, u. a. lindert sie

Beschwerden wie Schmerzen, Fieber, Schwellungen, Infektionen, Wunden, Geschwüre, Schilddrüsenprobleme, Koliken, Verbrennungen, Übelkeit, PMS, Durchfall und Kopfschmerzen. Sie wird eingesetzt, um die Symptome von Angstzuständen, Alzheimer, AIDS, Asthma, Autismus, multipler Sklerose, Schlaganfall, Koma und Krebs zu behandeln. Bei einer Studie im Jahre 2003 linderte TT Schmerzen, senkte den Blutdruck, linderte Erschöpfungszustände und emotionale Probleme bei Krebspatienten, die sich einer Chemotherapie unterzogen.⁵ Tausende von Pflegekräften, hauptsächlich Krankenschwestern, haben TT weltweit erlernt und es ist eine Technik, die jeder erlernen kann, um sie zu Hause zu praktizieren.

Triggerpunkttherapie bzw. Self-Myofascial Release (SMR)

Diese Therapie löst häufig die Reaktion „Aaah, das tut so gut“ aus. Dabei wird starker Druck auf bestimmte verhärtete Bereiche im Muskelgewebe, sogenannte „Trigger Points“, ausgeübt, die jeder hat. Sie erzeugen Schmerzen und Steifheit in anderen Körperteilen, so kann beispielsweise ein Triggerpunkt in Ihrem Nacken Kopfschmerzen verursachen und ein anderer Triggerpunkt in Ihrem Rücken Schulterschmerzen. Triggerpunkte sind Verwachsungen oder „Knoten“ in den Muskeln, die sich aus kleinen Rissen entwickeln, die durch Überlastung der Muskeln entstehen und entweder durch Überbeanspruchung oder Traumata verursacht werden. Wenn Muskelrisse nicht richtig verheilen, können die Schichten der Faszien in Knoten zusammenkleben, was Schmerzen verursacht und die Bewegungsfreiheit einschränkt. Durch Triggerpunkttherapie können Sie sich selbst helfen durch die Ortung und Aktivierung bestimmter Triggerpunkte am Körper, die Schmerzen verursachen können. Durch Serien lokalisierter Drucks und Lösen können Sie angespannte Muskelbereiche lösen und Schmerzen, Steifheit und Druck auf natürliche Weise lindern. Für mich persönlich funktioniert Triggerpunkttherapie an bestimmten Bereichen meines Nackens wie ein Zauber und sie hat unzählige Migräneanfälle daran gehindert, meinen Tag zu ruinieren!

Werkzeuge für heilsame Berührungen

Ogleich die meisten Techniken in diesem Buch allein mit den eigenen zwei Händen angewandt werden können, bevorzugen einige Menschen beim Massieren das beruhigende Gleiten von Ölen oder Lotionen auf ihren Händen. Und es gibt einige Methoden auf diesen Seiten, die einfache Werkzeuge erfordern – hauptsächlich Haushaltsgegenstände –, die Sie vermutlich bereits zu Hause haben. Aber keine Sorge, Sie brauchen wirklich nicht viele Werkzeuge, um Entspannung, Heilung und Stresslinderung zu erzielen! Doch wie immer ist es gut, vorbereitet zu sein. Hier ist also meine Liste:

Hände sind die besten Werkzeuge



Massageöl

Ich empfehle hundertprozentig naturreine, geruchlose Bio-Pflanzenöle (Lebensmittelqualität, falls möglich) wie Mandel-, Jojoba- oder Traubenkernöl (ohne Duftstoffe). Geruchlosen Ölen können Sie jederzeit ätherische Öle aus der Aromatherapie hinzugeben. Die Haut ist das größte Organ des Körpers und sie saugt das meiste von dem auf, was wir darauf verteilen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Sie, wenn Sie etwas *auf* Ihren Körper geben können, auch imstande sein sollten, es *in* Ihren Körper zu geben. Dank Massageöl und -lotion gleiten Ihre Hände sanft über den Körper und die Haut wird gleichzeitig gepflegt. Ich ziehe es vor, Massageöl zu verwenden, da es im Vergleich zu Lotionen besser gleitet. Doch für eine Tiefengewebsmassage, wenn ich mehr Steuerung und weniger Rutschigkeit möchte, benutze ich eine Lotion.

Massagelotion

Ich empfehle parabenfreie Bio-Körperlotionen. Kürzlich haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass einige chemische Substanzen, die üblicherweise in Körperpflegeprodukten, darunter Körperlotionen, enthalten sind, möglicherweise schädlich für den Körper sind und das Hormonsystem stören, Allergien verursachen und Krebs beschleunigen können. Um auf der sicheren Seite zu sein, lesen Sie das Etikett mit den Inhaltsstoffen und versuchen Sie, Lotionen zu meiden, die folgende Stoffe enthalten:

- Phthalate
- Propylenglykol
- Mineralöl
- PABA (=para-Aminobenzoessäure) Vaseline
- Paraffin DEA
- Natrium-Lauryl-Sulfat
- Synthetische Duftstoffe
- Künstliche Farbstoffe

Ätherische Öle für die Aromatherapie

Die Hinzugabe einiger Tropfen eines Aromatherapieöls zu Ölen ohne Duftstoffe oder Lotionen gibt Ihrer Massage noch mehr *Pfiff*. Ich mag entspannende und regenerierende Düfte wie Lavendel, Rosmarin, Römische Kamille und Zitronenpelargonie. Experimentieren Sie mit Ihren Lieblingsdüften. Je nachdem, wie stark Ihr Öl duften soll, geben Sie zwei bis vier Tropfen ätherisches Öl in 60 Milliliter geruchloses, natürliches „Trägeröl“, wie Mandel-, Traubenkern- oder Sesamöl.

Bürste mit weichen Borsten

Eine Naturbürste mit weichen Borsten, idealerweise mit einem langen Handgriff, mit dem Sie jeden Teil Ihres Körpers erreichen können, ist zum Trockenbürsten der Haut sehr nützlich. Trockenbürsten ist eine Form der Lymphmassage, die das Lymphsystem anregt und dem Körper helfen kann, sich von Giftstoffen zu reinigen, die Durchblutung zu steigern und den Energiepegel zu erhöhen. Sie bürs-ten mit kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn zum Herzen hin, wobei Sie an den Füßen beginnen und sich am Körper hocharbeiten. Das mache ich gerne jeden Morgen vor dem Duschen und immer, wenn ich mich träge fühle, denn es ist ein schneller und regenerierender Wachmacher.

Tennisbälle (zwei)

Ein Tennisball ist ein großartiges Massageinstrument, mit dem Sie Muskelkater und Schmerzen lindern und die Durchblutung des Körpers steigern können. Wenn Sie keinen Massagetherapeuten aufsuchen können und es niemanden gibt, der diese schwer zu erreichenden Stellen (wie Rücken, Nacken oder die Rückseite der Oberschenkel) massieren kann, gelangen die Rollbewegungen auf einem Tennisball in die tiefsten Schichten von Muskeln und Bindegewebe, wodurch „Knoten“ aufgelöst und Muskeln gedehnt werden. In diesem Buch werden Tennisbälle bei der Tiefengewebsmassage und bei der Cranio-Sacral-Therapie eingesetzt.

Eine Schaumstoffrolle

Eine Schaumstoffrolle ist für mich ein verlässliches Instrument für myofasziale Selbstentspannung, eine Technik, mit der Sie „Knoten“ in den Muskeln auflösen, die Durchblutung anregen, die Flexibilität erhöhen und Stress abbauen können. Die Rolle dringt bis in die Faszien Ihrer Muskeln vor, ähnlich wie bei einer Tiefengewebsmassage, wobei Giftstoffe und Narbengewebe gelöst und die Muskeln umstrukturiert werden. Die Rollen haben einen Durchmesser von etwa 15 Zentimeter und variieren in der Festigkeit (je fester die Rolle, umso tiefer geht die Massage). Diese Rollen sind



Berührung



ist
der erste
Sinn, den der

Körper
entwickelt.



in den meisten Sportartikelgeschäften und online erhältlich. Ich empfehle jedem, eine Schaumstoffrolle im Schrank bereitzuhalten, sie ist für eine Tiefengewebsmassage in Eigenregie unbedingt erforderlich und macht ziemlich süchtig.

Kissen

Kissen werden für eine bequeme Positionierung verwendet. Ich empfehle, Bettkissen in Standardgröße zu verwenden.

Handtücher

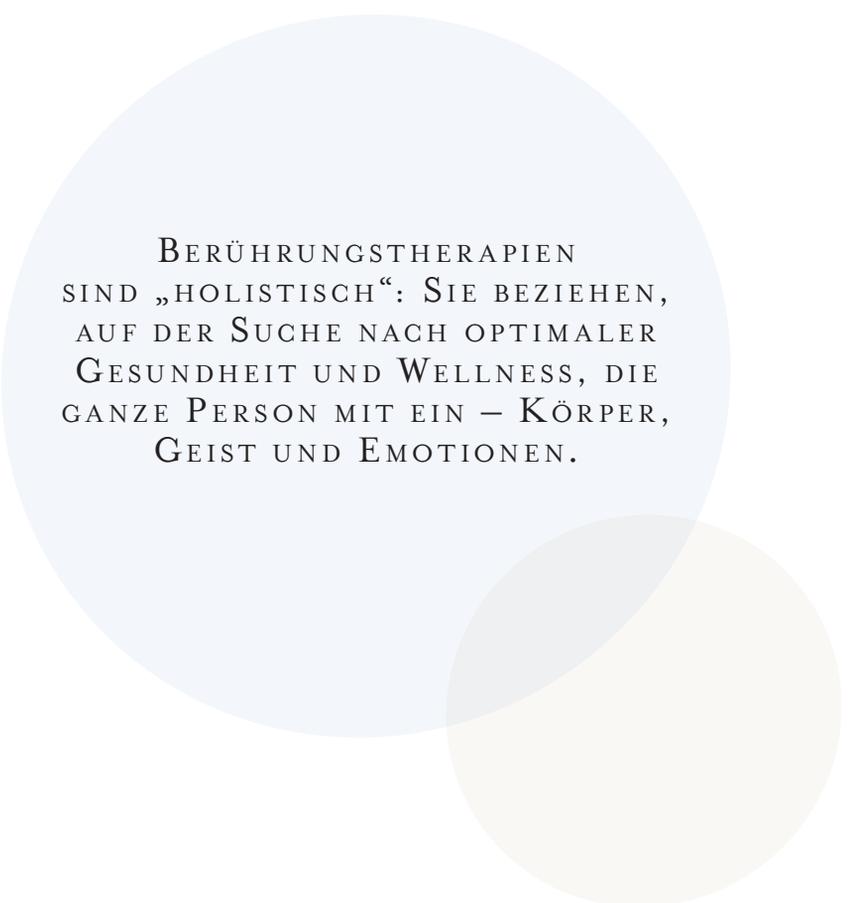
Falls Sie Öl benutzen, benötigen Sie ein Handtuch, um Öltropfen aufzuwischen. Bitte beachten Sie, dass Öl auf Stoffen Flecken hinterlassen kann, lassen Sie also die hübschen Handtücher im Schrank und verwenden Sie alte.

Einige Dinge, die Sie beachten sollten, bevor sie loslegen

1. Waschen Sie sich die Hände mit Seife und Wasser. Das ist nicht nur hygienisch, sondern entfernt negative Energie.
2. Legen Sie Schmuck ab, der stören könnte (d. h., Ringe, die kratzen könnten, Armbänder, die herunterbaumeln).
3. Schaffen Sie eine behagliche Atmosphäre durch sanfte, beruhigende Musik, Beleuchtung (gedämpftes Licht) und Düfte (Duftkerzen oder Räucherstäbchen können helfen, in die richtige Stimmung zu kommen).
4. Stellen Sie sicher, dass Sie alles, was Sie brauchen (Öl, Lotion, Handtuch), in Reichweite haben und bringen Sie sich bequem in Position.
5. Ich ziehe gerne meine Schuhe aus, denn das fühlt sich sehr erdend an, finde ich.
6. Zentrieren Sie sich, indem Sie die Augen schließen und einige Male tief durchatmen. So beruhigt sich Ihre Energie und Ihre Aufmerksamkeit bündelt sich.
7. Kommunizieren Sie stets mit der Person, die Sie berühren werden, und fragen Sie sie, wie sie sich fühlt, wenn Sie sie berühren.
8. Entspannen Sie sich.

Endnoten

- 1 Majchrzycki, M.; Kocur, P. und Kotwicki, T.: „Deep-Tissue Massage and nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs for Low Back Pain: A Prospective Randomized Trial“ in *Scientific World Journal*, 23. Februar 2014; doi: 10.1155/2014/287597.
- 2 Kim, S.J.; Kwon, O.Y und Yi, C.H. „Effects of Manual Lymph Drainage on Cardiac Autonomic Tone in Healthy Subjects“ in *International Journal of Neuroscience*, 2009, 119(8), S. 1105-17.
- 3 Samuel, Carol A. und Ebenezer, Ivor S. „Exploratory Study on the Efficacy of Reflexology for Pain Threshold and tolerance using an ice-pain experiment and sham TENS control“ in *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Mai 2013, 19(2), S. 57-62.
- 4 Oschman, James L.: *Energy Medicine: The Scientific Basis*. London: Churchill Livingstone, 2000.
- 5 Post-White, J. et al.: „Therapeutic Massage and Healing Touch Improve Symptoms in Cancer“ in *Integrative Cancer Therapy*, Dezember 2003, 2(4), S. 332-44.



BERÜHRUNGSTHERAPIEN
SIND „HOLISTISCH“: SIE BEZIEHEN,
AUF DER SUCHE NACH OPTIMALER
GESUNDHEIT UND WELLNESS, DIE
GANZE PERSON MIT EIN – KÖRPER,
GEIST UND EMOTIONEN.