

Wellness- und Massagebedarf

Kurzanleitung:

DIE KRÄUTERSTEMPEL – MASSAGE



Bei Fragen kontaktieren Sie uns einfach per Email: allesguteshop@gmx.eu oder telefonisch: +43 676 50 19 720

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und viel Freude beim Arbeiten mit unseren Kräuterstempel !

Ihr www.allesguteshop.eu Service – Team

Einleitung:

Die Kräuterstempelmassage ist eine alte traditionelle Wärmebehandlung aus dem asiatischen Raum. Mit dieser Massage wird der Körper sowohl auf psychischer als auch auf physischer Basis angesprochen. Es wird eine absolute Entspannung beim Kunden erreicht. Der ganze Körper wird mit speziellen, vorgewärmten Ölen eingesalbt und mit



Stempelsäckchen massiert. Eigentlich stammt die Kräuterstempelmassage aus dem Ayurveda - Bereich zur Therapie des Menschen mit mehr oder weniger feststehenden Behandlungsabläufen und Zutaten für die Stempel. Wie bei jeder Form von Massage gibt es jedoch unzählige Varianten der Ausführung und es eröffnen sich ungeahnte Kombinationsmöglichkeiten. Jeder Therapeut bzw. Masseur wird dabei sicher schnell seinen eigenen Stil finden.

Wirkungsweise:

Die Wirkstoffe werden durch das Erwärmen in heißem Öl / Wasser herausgelöst und gelangen durch die Massage direkt über die Haut in den Körper. Je nach Zusammensetzung des Stempels erzielen Sie so eine spezielle Wirkung beim Kunden. Dazu kommt eine allgemeine Wirkung, wie die Anregung der Durchblutung, Entschlackung und Entgiftung. Durch eine vorgetäuschte Verbrennung wird ein Repair-Mechanismus aktiviert.

Allgemeine Hinweise:

Diese Anleitung soll einen ersten Einblick in die Gestaltungsmöglichkeiten geben. Intensive Schulung erfahren Sie beim Studium der **CD-ROM „Kräuterstempel – Massagen“** – erhältlich in unserem Shop, oder in einem Seminar unter professioneller Leitung. Jeder Masseur sollte mit Eigenverantwortung handeln und selbst einschätzen, ob sein Wissen für diese Behandlungsform ausreichend ist und er sich die Arbeit am Kunden zutraut. Schließlich wird mit sehr hohen Temperaturen gearbeitet, keinesfalls darf es zu Verbrennungen kommen.

[CD - ROM](#)

In diesem Zusammenhang weisen wir darauf hin, dass wir nicht für Schadensfälle haften!

Es gelten die allgemeinen Kontraindikationen, wie z.B. Entzündungen, Herz / Kreislauferkrankungen, Krebs. Auf keinen Fall bei Schwangeren und Kindern anwenden! Falls Sie eine medizinische Vorbildung besitzen und sich mit Heiß / Kalt – Reizen auskennen, können Sie es eventuell zutrauen. Schließlich ist ein Kräuterstempel ja ähnlich wie eine „Heiße Rolle“ oder eine „heiße Kompresse“ aus der Hydrotherapie anzuwenden. Aber wie gesagt, das liegt in Ihrer Entscheidung und Verantwortung. Machen kann man viel, es darf nur nichts passieren.

Anwendung:

Bei dieser Massage werden Kräuter, Gewürze und Pflegestoffe individuell zusammen gestellt, in ein faustgroßes Baumwollsäckchen gefüllt und auf eine Temperatur zwischen 65 – 80 Grad Celsius erhitzt. Auch hier gibt es viele Variationsmöglichkeiten. Sie können die Stempel in heißem Öl oder in Wasser erhitzen.

Um sicher zu sein, dass die Stempel nicht zu heiß sind, sollten Sie eine Temperatur gesteuertes Warmhaltegerät verwenden. Wir bieten deshalb im Shop www.allesguteshop.eu solche Geräte an.

Achten Sie aber darauf, dass das Öl auch zum Erhitzen geeignet ist. Es sollte die Haut pflegen, darf aber nicht zu teuer sein, denn Sie können es nur für einen Kunden

[Massage Öl/Wasser Warmer](#)

verwenden und müssen es danach entsorgen. Es sollte aber auch nicht unangenehm riechen, wie z.B. Olivenöl. Die wohlriechenden Kräuter kommen dann nämlich kaum zur Geltung. Sehr geeignet ist z.B. MANDELÖL, aber auch nicht ganz billig. Sie können aber auch einmal im Supermarkt im Speiseöl - Regal suchen. Denn was wir sogar essen können, das kann nun für die Haut wirklich nicht schlecht sein und hat oft sicherlich eine höhere Qualität als manch ein Kosmetikprodukt. Durch Zugabe von ein paar Tropfen ätherischen Öls können Sie das Dufferlebnis steigern. Sie können die Stempel aber auch in Wasser oder Wasserdampf erhitzen. Dann sollten Sie den Körper aber vorher erst gut einölen, damit Sie besser über die Haut gleiten können. Eine besonders hohe Pflegewirkung erzielen Sie auch, wenn Sie z.B. flüssige süße Sahne erhitzen, vielleicht mit etwas ROSENÖL? Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, vielleicht fällt Ihnen ja auch das eine oder andere dazu ein. Es gibt spezielle Erhitzer, die aber sehr teuer sind. Es eignen sich auch Friteusen (kann man auch mit Wasser befüllen), elektrische Pfannen oder Wärmegeräte für die HOT STONE MASSAGE oder beheizbare Wasserbecken aus der Gastronomie ([Bain-Maries](#)). Wir füllen immer eine Schüssel aus Edelstahl mit Öl und stellen sie dann in ein beheizbares Wasserbecken.

Achten Sie darauf, dass sich eine genaue Temperaturanzeige am Gerät befindet, damit es nicht zu Verbrennungen kommen kann. Am besten verwenden Sie einen Induktionswärmer, wie er in unserem Shop für kleine Anwendungen angeboten wird. Riechen Sie vor dem Massieren an den Stempeln, ob auch nichts verdorben oder verschimmelt riecht, falls sie diese mehrmals verwenden. Idealerweise massieren Sie mit vier Stempeln. Jeweils zwei Stempel nehmen Sie zum Massieren bis sie abgekühlt sind.



[Kräuter-Stempel](#)

Die anderen zwei Stempel bleiben im heißen Wasser- / Ölbad und werden dann mit den erkalteten Stempeln getauscht. Fassen Sie die Stempel dabei an den oberen Griffen und drücken Sie die unteren Säckchen gegeneinander. So können Sie das heiße Öl / Wasser herausquetschen und verhindern, dass dem Kunden heißes Öl auf den Körper tropft. Zu Beginn der Anwendung wird der Körper mit zwei Kräuterstempeln abgeklopft / getupft, d.h. kurze thermische Reize gesetzt, gefolgt von kurzen, schnellen Streichbewegungen. Sie können auch kreis- oder herzförmige Bewegungen ausführen.

Wenn Sie nur zwei Stempeln zum Massieren nehmen, lassen Sie immer einen im Öl bzw. Wasser, sodass Sie denn anderen beim Erkalten austauschen können und keine langen Pausen für das Erwärmen entstehen. Sie können aber auch nur mit einem Stempel arbeiten. Nehmen Sie sich dann eine kleine Schüssel und drücken Sie den Stempel dann von innen gegen die Schüssel, um das überschüssige Wasser / Öl herauszudrücken. Halten Sie dabei die Schüssel verkehrt herum mit der Öffnung nach unten, damit Wasser / Öl zurück in den Wärmebehälter läuft.

Hat der Stempel eine hautfreundliche warme Temperatur erreicht, wird entlang der Energiebahnen sanft und kreisend der ganze Körper massiert. Besonders an verspannten Stellen nimmt man die Wärme als Wohltat wahr. Der genaue Ablauf bleibt Ihnen individuell überlassen.

Wenn Sie eine Gesichtsmassage anbieten, reinigen Sie zunächst das Gesicht mit einer Reinigungsmilch und einer warmen Kompresse. Als Abschluss nach der Massage eine kalte Kompresse auflegen (kleines Gästehandtuch). Arbeiten Sie im Gesicht nie mit heißen Temperaturen! Kontrollieren Sie die Stempel vor der Massage. Eventuell herausstehende Heuhalme können die Haut verletzen.

Das Angebot an Kräuterstempelmassagen bezieht sich meist auf 30minütige und 60minütige Massagen. Meistens wählen die Kunden, die kürzere Massage, vermutlich wegen des Preises. Dann wird nur der Rücken oder auf Wunsch auch die Beine und Füße massiert. Die 60minütige ist eine Ganzkörpermassage. D.h. zuerst wird der Rücken, dann die Arme und Beine in Bauchlage massiert. Danach dreht sich der Kunde um, und Arme und Beine werden in der Rückenlage massiert.

Hinweis: Es ist besser mit dunklen Handtüchern zu arbeiten, da Verfärbungen durch

Pflanzenstoffe eintreten können.

Hinweise zu den Inhaltsstoffen:



Als Füllmaterial befindet sich in allen Stempeln bestes **Therapieheu**:

*Heublumen sind die Blüten verschiedener Gräser, die auf Wiesen wachsen. Aus Laboruntersuchungen weiß man, dass in einer Hand voll Heublumen rund 50 Pflanzensorten vertreten sind. Diese enthalten wiederum rund 1000 natürlich Wirkstoffe. Dazu gehören ätherische Öle, Flavinoide und Gerbstoffe. **Bei offenen Wunden, akuten Entzündungen oder akuten rheumatischen Schüben und natürlich bei Heuallergie darf man Heublumen nicht anwenden!***

Hervorragend bei verspannter Muskulatur. Die Stempel sind in Handarbeit und aus natürlichen Rohstoffen entstanden. Die Stempel können daher in Ihrer Beschaffenheit Unterschiede aufweisen, was jedoch in keiner Weise die Qualität mindert. Die Stempel sollten trocken gelagert werden. Sollte es einmal Grund zur Beanstandung der Qualität geben, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung. Die Kräuterstempel sind keine Arznei- oder Heilmittel. Bitte verwenden Sie sie nur im Wellness (SPA) –bereich und mit entsprechender Ausbildung.

Bitte nicht bei Schwangerschaft anwenden, da zahlreiche ätherische Öle enthalten sind. Die angegebenen Wirkungen beruhen nur auf Erfahrungswerten und sollen keine therapeutischen Hinweise sein.

Gesichtsmassage:

- kontrollieren Sie die Stempel auf eventuellen Schimmelgeruch
- kontrollieren Sie, ob der Stempel nicht piekt (Heualme oder Kräuterstengel)
- fragen sie unbedingt, ob Allergien bestehen
- Weichen Sie die Stempel ca. 10 Minuten im Wasser ein, damit sie nicht so hart sind
- erwärmen Sie dann die Stempel im Wasser auf 40 bis 50 Grad Celsius
- reinigen Sie das Gesicht mit einer Reinigungs lotion und entfernen Sie Make up – Reste
- legen Sie eine warme Kompresse auf (kleines Gästehandtuch in warmes Wasser tauchen und gut auswringen)
- fragen Sie den Kunden, ob er die Wärme im Gesicht gut verträgt
- Ölen Sie das Gesicht mit einem leichten Öl ein (Mandelöl oder Jojobaöl)
- tupfen Sie die Stirn mit zwei Stempeln ab, beginnen Sie in der Mitte der Stirn und wandern Sie bis seitlich zu den Schläfen
- führen Sie kreisende Bewegungen mit den Stempeln aus, wieder von Stirnmitte zu den Schläfen
- tupfen Sie die Wangen ab mit den Stempeln
- kreisen Sie auf den Wangen
- setzen Sie die Stempel am Nasenrücken an, jeweils ein Stempel auf einer Seite und streichen Sie mit den stempeln nach außen bis hin zu den Schläfen
- kreisen Sie auf den Schläfen mit ganz leichtem Druck
- setzen Sie die Stempel am Kinn an und streichen Sie nach außen hin bis zu den Schläfen
- im Anschluss legen Sie eine kalte Kompresse auf, damit sich die Poren der Haut wieder zusammen ziehen
- eincremen nicht nötig, Öl auf der Haut belassen
- Nachtruhe oder sonstige kosmetische Behandlungen im Anschluss



* * *

Spezielle Anwendungsvorschläge und Hinweise zu den einzelnen Stempeln:

AKTIV – Kräuter:

WIRKUNG:	Belebend und erfrischend
Inhaltstoffe:	Rosmarin, Kamille, Eukalyptus, Pfefferminze, Salbei und Heublumen
Kombi-Vorschläge:	Klassische Massage, Kneippsche Anwendungen



Es reicht, wenn Sie zur Massage heißes Wasser nehmen. Es muss nicht unbedingt Öl sein. Die Wirkstoffe lösen sich dann im Wasser wie bei einem Teebeutel. Sie können den Körper vor der eigentlichen Stempelmassage kurz klassisch massieren, dann erreichen Sie eine noch bessere Lockerung der Muskulatur. Nehmen sie zur Massage ein Basisöl und mischen Sie einige Tropfen ätherischen Öls mit hinein. Sehr gut eignet sich Pfefferminzöl im Sommer, da es die Haut kühlt.

SCHLAF – GUT:

WIRKUNG:	beruhigend
Inhaltstoffe:	Melissenblätter, Johanniskraut, Lindenblüten, Kalmuswurzel, Hopfenblüten, Lavendelblüten, Baldrian und Heublumen
Kombi-Vorschläge:	Entspannungsbad oder warmes Fußbad mit Aromaöl (Lavendel)



Sehr gut geeignet für die abendliche Massage zum Entspannen.

ZITRUSTRAUM:

WIRKUNG:	Erfrischend, anregend, belebend
Inhaltstoffe:	Orangenblüten, Orangenschalen, Zitronenschalen, Melissenblätter, Lemongras und Heublumen
Kombi-Vorschläge:	Aromaöl-Bad mit Zitronenscheiben



Stellen Sie eventuell auch eine Duftlampe auf, die Zitrusduft verströmt.

YIN YANG:

WIRKUNG:	Traditionelle asiatische Kräutermischung
Inhaltstoffe:	Zingiber cassumunar, Turmeric, Aormatica Salisb, Galangal, Patchouli, Cinnamomum, Tamarind leaves, Derris Scandens Benth, Cryptolepis, Lemon Grass, Leech lime
Kombi-Vorschläge:	Kräuterpeelings /getrocknete Kräuter mit etwas Öl zu einem Brei mischen



Exotische Blüten sind ideal zur Dekoration. Sie sollten Kräutertee oder ein fruchtiges Getränk servieren. Sie können auch Obst während der Nachruhe anbieten. Ideal ist eine Entspannungsmusik mit Asia - Klängen. Eventuell Räucherstäbchen, wenn der Kunde damit einverstanden ist.

Ihr www.allesguteshop.eu Service - Team