Kapitel 1

„Hallo, Herr Heilpraktiker“

Oder: Jetzt muss ich auch noch zur Massage

„Hallo, Herr Heilpraktiker. Meine Freundin, die Nadine, hat für mich einen Termin gebucht. Und na ja, da bin ich halt jetzt. Wie lang dauert die Massage?“

„Eine halbe Stunde.“

„Können wir gleich anfangen?“

„Ja, in fünf Minuten. Ich muss mir nur noch kurz die Hände desinfizieren und mich etwas stärken.“

„Fünf Minuten? Was soll ich denn so ewig machen?“

„Ziehen Sie sich schon mal aus.“

„Wie jetzt?“

„Legen Sie sich da aufs Handtuch.“

„Sind Sie verrückt?“

„Aber nein. Sie brauchen nur den Rücken freizumachen.“

„Es ist sehr fröstelig hier.“

„Finden Sie? Das tut mir leid. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 22 und 29 Grad. Wir haben 24.“

„Theoretisch vielleicht. Ich fühle mich wie in einer Tiefkühltruhe.“

„Weil Sie so überhitzt sind.“

„Hä?“

„Natürlich. Außerdem läuft eine Bankheizung, die wärmt von unten den Bauch. Und wenn Sie mögen, lege ich eine Wolldecke über Ihre Beine. Schließlich sollen Sie sich doch entspannen.“

„Ich fürchte, das wird eine Katastrophe. Denn wissen Sie, ich habe am ganzen Körper solche Schmerzen.“

„Ah ja. Wo genau?“

„Na, im Rücken. Und mein Kopf brummt wie ein Trucker auf der Schnellstraße. Ehrlich, ich dreh fast durch.“

„Oh, dagegen finden wir was. Ich baue in Ihre Wellnessmassage ein paar Sondergriffe ein. Sie werden sehen, danach fühlen Sie sich wie neu geboren.“

„Also … Ihr Wort in Gottes Ohr. Hauptsache, wir fangen endlich an, damit ich weiterkomme. Ich hab doch heute noch so viel zu tun. Außerdem lähmt mich die Müdigkeit. Kaum bin ich aufgestanden und habe zwei, drei Dinge erledigt, da fallen mir schon wieder die Augen zu.“

„Hmm. Verstehe.“

„Ich lass mich nur auf die Massage ein, weil Nadine das beschlossen hat.“

„Mit Entspannungsmusik oder ohne?“

„Weiß doch ich nicht, ob die Nadine dabei Musik gehört hat. Am besten gefallen ihr *Metallica* und *Iron Maiden*.“

„Und Sie sind auch so eine harte Person?“

„Ich bevorzuge Chuck Berry. Aber warum wollen Sie das wissen? Ändert das etwas an Ihrer Massagetechnik?“

„Sie meinen die Art, wie ich Sie anfasse?“

„Hören Sie doch auf. Wenn ich gewusst hätte, dass es mit Ihnen so kompliziert wird … Das artet ja schon wieder voll in Stress aus.“

„Ich könnte auch Naturgeräusche spielen. Und noch eine Frage: Soll ich eher sanft oder intensiv massieren?“

„Sie wollen mir weh tun?“

„Natürlich nicht. Wie schon gesagt, ist unser Ziel, dass Sie sich wohl fühlen.“

„Bei dem Licht? Wie in einem Gruselkabinett.“

Das ist Infrarot. Geht in die Tiefe und verbessert Ihre Durchblutung. Also können wir Schmerzen lindern. Es hilft sogar bei Schnupfen, damit sich der Schleim in der Nase löst und die Nebenhöhlen frei werden.“

„Ich bin aber nicht krank.“

„Natürlich nicht. Nur … Liegen Sie bequem?“

„So weit. Aber mich stört dieses … Ding an den Füßen.“

„Der Lagerungskeil. Moment, ich nehme ihn fort. Überhaupt sollten Sie mir immer mitteilen, wenn Sie etwas als unangenehm empfinden.“

„Ja, gut.“

„Und was wünschen Sie für ein Aromaöl? Zitrus, Pinie oder einen anderen Duft?“

„Total egal.“

„Natürlich. Kamille würde Ihre Nerven beruhigen, aber da warte ich noch auf die Bestellung. Deshalb … Lavendel. Das ist gut gegen Stress.“

„Schön. Und wenn Sie nicht so viel reden würden, könnte ich mich leichter fallen lassen.“

Infobox: Massage

Oft wird der Massage unterstellt, nur als Psychotherapie zu dienen. Der Körperkontakt durch den Therapeuten wirkt sich wohltuend aus. Und echt: Sanfte Berührungen bringen den Organismus dazu, Glückshormone freizusetzen.

Trotzdem wäre es falsch, die Massage nur als Streicheleinheit abzutun. Denn sie wirkt wie Aspirin, aber ohne Nebenwirkungen. Und sie ist seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturkreisen gebräuchlich.

Stark verfeinert, gibt es heute zahllose Massagearten. Sie unterscheiden sich je nach Dauer, Kombination der Griffe und Intensität. Zwei Grundformen haben sich herausgebildet:

* Medizinische Massage
* Und Wellnessmassage.

Eine »Wohlfühlbehandlung« hat die reine Entspannung zum Ziel. Dafür wählt der Fachmann leichte Bewegungen aus, fließend und streichend. Das Tempo rinnt langsam und in gleichmäßigem Rhythmus weiter. Diese Technik

* Entspannt das Nervensystem
* Fördert die Durchblutung
* Regt den Stoffwechsel an
* Und stärkt das Immunsystem.

Kurz gesagt, erhält der Kunde eine Anti-Stress-Massage. So läuft der Körper in den Ruhezustand ein

Ergänzend können medizinische Massagen helfen. Sie erfüllen den Zweck, nach einer Verletzung oder anderen, krankheitsbedingten Beschwerden die Bewegungsfreiheit zurückzugeben. Dabei übt der Masseur stärkeren Druck auf die betroffenen Stellen aus.

Doch auch nervliche Überlastung ruft im Körper Blockaden hervor. Automatisch bewirken psychische Probleme, dass die Muskelspannung sich erhöht. Viele Leute ziehen unbewusst die Schultern hoch und verkrampfen. Daraus entwickeln sich zwei häufige Volkskrankheiten:

* Rückenschmerzen
* Und Kopfweh.

Statistisch gesehen, bleibt die Ursache von Rückenschmerzen in 85 Prozent aller Fälle medizinisch ungeklärt. Kopfschmerzen quälen 70 Prozent der Bevölkerung. Doch Massagen leiten verkantete Wirbel auf ihre Position zurück, lockern die Muskulatur und tragen zur Schmerzlinderung bei.

„He! Was machen Sie denn da?“

„Ihre Ohrläppchen kneten. Damit vertreiben wir die Müdigkeit.“

„Sagt wer?“

„Der Dalai Lama. Ich massiere Ihre Ohrenränder und biege sie leicht nach außen. Das bringt den Kreislauf in Schwung.“

„Wie albern.“

„Sie werden es ja merken. Schließlich hat Ihre Freundin gedacht, dass Ihnen eine Wellnessmassage gut tun wird.“

„Mir glühen die Ohren. Zuerst, weil Sie dauernd gequatscht haben und jetzt … Wie lange wollen Sie da noch herumfummeln?“

„Hat der Druck in Ihrem Kopf schon nachgelassen?“

„Ein bisschen vielleicht. Aber die Nadine hat mich einfach überrollt. Ich meine, sie legt einen Termin fest, ohne mich zu fragen. Finden Sie das nicht übergriffig? Ich muss dann extra herfahren und …“

„Wissen Sie denn, was Stress ist?“

„Machen Sie Witze?? Stress bestimmt bei mir den ganzen Tag, von früh bis spät. Ich habe einen Mann, der ständig etwas anderes will. Ich habe einen Sohn, der in die zweite Klasse geht, und den Jüngeren im Kindergarten. Dauernd klebt mir Horst, unser Chiwawa, an den Beinen. Und Sie fragen ernsthaft, ob ich sagen kann, was Stress bedeutet?“

„Für mich sieht es danach aus, dass die Belastung bei Ihnen von außen und von innen kommt.“

„Ah. Wird mir jetzt zu philosophisch. Außerdem bin ich nicht hier, um ein Plauderstündchen abzuhalten, oder?“

„Natürlich nicht. Ich habe aber Mittel gegen Stress im Angebot. Vielleicht mögen Sie das eine oder andere ausprobieren.“

„Ach, Sie wollen Geschäfte machen. Nee. Ich bin einfach nur hier, um den Gutschein einzulösen, damit ich meine Freundin nicht enttäusche. Dann geht es ruckzuck wieder nach Hause, weil ich muss noch Essen kochen, den Hund ausführen und Sie können sich das ja gar nicht vorstellen.“

„Wissen Sie was, Frau Mücke? Ich empfehle Ihnen, sich manchmal eine kurze Pause zu gönnen. Ich habe ein Heft mit Entspannungsübungen, die jeder eigenständig durchführen kann. Dafür will ich kein Geld. Nehmen Sie das mit, womöglich hilft es Ihnen ja. Und wenn nicht, kommen Sie gern wieder vorbei. Dann schauen wir uns an, warum Ihnen die Techniken nicht zusagen und was Sie besser machen könnten.“

„Na gut. Wenn Sie meinen … Zeig ich den Prospekt der Nadine. Damit bringe ich ihr einen Nachweis, dass ich den Gutschein wirklich eingelöst habe. Ich hoffe nur, sie fragt nicht ständig, wie es mir gefallen hat.“

Anti-Stress-Tipps: Massage leicht gemacht

Um sich selber zu erfrischen, gibt es unzählige Massagetechniken. Wir empfehlen zwei davon:

* Die Nackenmassage

Setzen Sie sich aufrecht hin. Das verspricht am meisten Bewegungsfreiheit und die stärkste Resonanz im Körper.

Betasten Sie nun Ihre Muskelstränge im Nackenbereich. Wo spüren Sie Verhärtungen und angespannte Stellen?

Fangen Sie an, diese Regionen in kleinen Kreisen zu massieren. Dabei können alle Finger unterstützen.

Üben Sie zuerst nur wenig Kraft aus. Wenn das nicht reicht, damit sich die Verspannungen lösen, steigern Sie den Druck. Bei Bedarf führen Sie die Nackenmassage auch mehrmals täglich durch.

* Die Ohrenmassage

Falls Sie Ohrringe tragen, legen Sie diese ab. Dann massieren Sie gegen den Uhrzeigersinn.

Reiben Sie die Ohrmuschel mit der flachen Hand, bis ein Wärmegefühl entsteht. Fahren Sie immer wieder von oben nach unten den Rand entlang. Außerdem kneten Sie den Knorpel. Und schließlich werden, mit Daumen und Zeigefinger, die Ohrläppchen gezupft.

Sie können beide Ohren gleichzeitig massieren oder nacheinander. Es empfiehlt sich, die Behandlung mindestens für zwei Minuten umzusetzen. Geht Ihre Mattigkeit beim ersten Mal nicht weg, sollten Sie die Ohrmassage stündlich wiederholen.