
Die richtige Massagetechnik für folgende Beschwerden:

Augenschmerzen: Mit Daumen und Zeigefinger die an der Nasenwurzel liegenden Enden der Augenbrauen massieren. Dabei mit den Fingerkuppen pressen, danach die Nasenwurzel kneifen und die Haut nach vorne ziehen. Sanfter, gleichmässiger Druck.

Bauch- und Magenschmerzen: Hier eignet sich eine Fussreflexzonenmassage. Von der Mitte der Sohle bis zum Fussballen massieren Sie mit der Daumenkuppe erst kleine Kreise, danach üben Sie an- und absteigenden Druck aus, indem Sie die Fingerkuppe von einer in die nächste Zone streichen, ohne dabei den Hautkontakt zu verlieren. Bei der Reflexzonenmassage können Sie den Druck langsam steigern und wieder reduzieren.

Kopfschmerzen: Spreizen Sie alle Finger und krümmen Sie sie leicht. Massieren Sie dann mit den Fingerspitzen den ganzen Kopf in kleinen Kreisen. Drücken Sie sanft und gleichmässig, ohne zu pressen.

Müdigkeit: Massieren Sie an beiden Beinen die äussere, hintere Wadenmuskulatur von der Kniekehle hinunter bis zur Ferse. Üben Sie dabei den Druck mit allen fünf Fingern aus und wandern Sie langsam mit den Fingerkuppen zur Ferse. Halten Sie den sanften Druck an jeder Stelle ein paar Sekunden.

Nacken-/Schulterschmerzen, Verspannungen: Massieren Sie in der Mitte des oberen Schultergelenks. Ziehen Sie das Muskelgewebe sanft vom Körper weg und kneifen und kneten Sie anschliessend die Haut. Steigern Sie den Druck bis zur mittleren Stärke. Als Alternative können Sie auch einen Tennisball nehmen und diesen zwischen Ihren Rücken und eine Wand klemmen. Mit Ihren Bewegungen und entsprechendem Druck bewegen Sie den Ball an der Schulter- und Rückenpartie, wo es Ihnen wohltut.

Verstopfung: Massieren Sie die obere Hälfte der Fussinnenseite und Sohle, die Grosszehmitte sowie die untere Fusssohlenhälfte bis zum Ballen. Massieren Sie mit der Daumenkuppe und wechseln Sie wellenartig von einer Reflexzone zur nächsten. Massieren Sie kreisen mit mittlerem Druck, beim Wechseln von einer zur anderen Reflexzone mit an- und absteigender Kraft.

Eine weitere bewährte Methode bei Verstopfung: Massieren Sie den Bauch mit leichtem Druck der flachen Hand im Uhrzeigersinn.