



Die Kraft der Berührung

Inneres Gleichgewicht durch wohltuende Massagen

(Mynewsdesk) Seit 2600 v. Chr. ist den Menschen der positive Effekt von Massagen als Heilkunst bekannt. Erste Beschreibungen von speziellen Massagehandgriffen finden sich in China, seitdem wurden vielfältige Massagetechniken entwickelt.

Massagen haben eine Vielzahl von positiven Effekten: Sie steigern die Durchblutung und versorgen den Körper so mit mehr Sauerstoff, verbessern den Lymphfluss und Zellstoffwechsel im Gewebe und können zudem blutdrucksenkend wirken. Indem die Abwehrzellen im Körper aktiviert werden, stärkt eine Massage das Immunsystem.

Auch für Sportler sind Massagen ideal: Sie lösen Verspannungen, lockern die Muskulatur und beschleunigen die Regeneration indem sie gesundheitsfördernde Hormone unterstützen. Zudem produziert der Organismus während einer Massage Stoffe, welche, genau wie Schmerzmittel, entzündungshemmend wirken.

Basierend auf vier Bausteinen bietet die VitaSol Therme in Bad Salzuffen ein ganzheitliches Konzept, welches durch die richtige Mischung aus Aktivität und Entspannung zu einer optimalen Erholung - dem sogenannten "wellpeak" führt. Nach der Bewegung, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und Muskulatur aufzubauen, und den wechselwarmen Anwendungen zur Förderung der Durchblutung ist die Wirkung von Massageanwendungen, welche den dritten Baustein bilden, noch effektiver: Durch die bereits erwärmte Muskulatur kann diese besser gelockert und Verspannungen leichter gelöst werden. Die Phase der mentalen Erholung & gesunden Nahrungsaufnahme sorgt abschließend dafür, den wellpeak zu erreichen.

Doch nicht immer muss eine Massage medizinisch begründet sein. Vielfach dient sie auch der reinen Entspannung oder dem Stressabbau und verbessert so das körperliche und seelische Wohlbefinden. Dass Körper und Seele eng miteinander verknüpft sind, wusste schon Teresa von Ávila im 16. Jahrhundert. Ihre Aussage "tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen" gilt auch heute, 500 Jahre später, genauso für uns.

Doch warum fühlen wir uns nach einer Massage nicht nur physisch, sondern auch psychisch entspannt?

Die Wirkung einer Massage konzentriert sich nicht nur auf die behandelte Stelle des Körpers, sondern erstreckt sich über den gesamten Organismus einschließlich der Psyche. Durch die angenehme Wärme, entspannte Atmosphäre und gezielte Berührungen fühlt man sich schnell geborgen und ein allgemeines Wohlbefinden und das Gefühl von Ruhe kehren ein. Auf diesem Weg kann man schnell den Alltag hinter sich lassen, leicht abschalten und in eine Welt der Entspannung eintauchen. Unterstützt werden kann die entspannende Wirkung beispielsweise durch Düfte, Öle oder Kräutermischungen. Die VitaSol Therme bietet hier ein vielfältiges Angebot ? ob bei Aromakerzenöl- oder Kräuterpampelmassage, der Gast erfährt durch eine persönliche Beratung, welche Art der Massage und welche Duftkomponente seinen tagesaktuellen Bedürfnissen entspricht.

Sanfte, gezielte Berührungen auf der Haut beeinflussen zudem auch unseren Hormonspiegel auf positive Weise: So werden Stresshormone gesenkt und auf diesem Weg innere Unruhe und Stress reduziert, sodass eine psychische Entspannung erreicht wird. Sogar der Rückgang depressiver Verstimmungen kann als Resultat von Massagen verzeichnet werden.

Gleichzeitig werden die Botenstoffe Endorphin und Oxytocin freigesetzt. Endorphine, die wir als die sogenannten Glückshormone kennen, reduzieren zum einen Schmerzen und bauen zum anderen Stress ab. Oxytocine, welche durch Hautkontakt ausgeschüttet werden, sorgen für den Rückgang des Stresshormons Cortisol. Es senkt zudem den Blutdruck vermindert das Schmerzempfinden und fördert Heilungsprozesse.

Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit, wo Achtsamkeit und die 100-prozentige Konzentration auf sich selbst zur Mangelware geworden sind, bieten Massageanwendungen die Möglichkeit, zu sich und dem eigenen inneren Rhythmus zu finden. Durch die Kraft der Berührung können Körper, Geist und Seele gleichermaßen und auf ganzheitliche Weise wieder ins Gleichgewicht kommen.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/tepkgm>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/die-kraft-der-beruehrung-55082>

=== Aromakerzenölmassage in der WellnessLounge der VitaSol Therme (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/htn1op>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/aromakerzenoelmassage-in-der-wellnesslounge-der-vitasol-therme>

Pressekontakt

VitaSol Therme GmbH

Frau Corinna Will
Extersche Str. 42
32108 Bad Salzuffen

c.will@vitasol.de

Firmenkontakt

VitaSol Therme GmbH

Frau Corinna Will
Extersche Str. 42
32108 Bad Salzuflen

vitasol.de
c.will@vitasol.de

Die Philosophie der VitaSol Therme basiert auf den vier Bausteinen einer optimalen Erholung: Bewegung, wechselwarme Anwendungen, körperliche Erholung und mentale Erholung. So erwartet den Gast in der ThermenLandschaft eine Vielfalt ganz besonderer Sole-Attraktionen. Besonderes Wohlfühlfeeling bietet das Intensivsolebecken mit 12-prozentiger Sole. Bei entspannender Unterwasserwassermusik verfliegt der Alltagsstress ganz von selbst. Außerdem darf in der neuartigen Soleinhalation samt Miniatur-Gradierwerk, dem Glas-Dampfbad sowie der großen Sole-Regenwolke entspannt werden.

Neben dem umfangreichen Fitness- und Wellnessangebot lockt der weitläufige SaunaPark mit finnischen Saunen. Auch kulinarisch wird man verwöhnt. Die leichte Küche im KochWerk sorgt für ein erfrischendes Geschmackserlebnis.