



## Hotstones und Cold Stones - Ein unschlagbares Team

*Die effektive Massage nach dem Sport*

Wie Cold und Hot Stones entspannen können

Eine kombinierte Massage aus Cold und Hot Stones ist besonders effektiv bei hartnäckigen Verspannungen. Diese spezielle Massage-Form wird auch Geothermotherapie genannt. Sie wirkt aufgrund ihrer wechselnden Wärme- und Kältereize auf der Haut. "Die Wärme-Kälte Anwendung mit Cold und Hot Stones trainieren die Anpassungsfähigkeit der Gefäße im Gewebe", erklärt Ronald Lemke, Experte im Massage-Bereich. Während die warmen Basaltsteine die Haut aufheizen und die Durchblutung erhöhen, bewirken die kalten Marmorsteine genau das Gegenteil. Zunächst werden die kalten Steine häufig als störend empfunden. Das Gefühl der Entspannung und Leichtigkeit stellt sich jedoch spätestens in der anschließenden Ruhephase ein.

Relaxen nach dem Sport ist wichtig

Wer regelmäßig Sport treibt oder gerade anfängt sich fit zu machen, hat häufig mit Verspannungen oder Muskelkater zu kämpfen. Dem kann und sollte man jedoch vorbeugen. Neben regelmäßigen Dehnübungen vor dem Sport, können auch Massagen nach dem Sport sehr hilfreich sein. Die Wärme-Kälte Massage ist aus zweierlei Gründen gerade für Sportler bestens geeignet. Die ständige Umstellung des Gewebes aufgrund der Wärme- und Kältereize stärkt das Abwehrsystem. Die starke Wechseldurchblutung im Muskelgewebe fördert hingegen die Entspannung. Bei hartnäckigen Verhärtungen können die Steine zusätzlich gerieben und geklopft werden. Die Vibrationen wirken wie eine beruhigende und lösende Massage von innen. (vgl. 1)

Wer mit Wärme-Kälte Massagen aufpassen sollte

Die starken Wärme- und Kältereize der kombinierten Cold und HotStone Massage können den Organismus unter Umständen belasten. Die beachtlichen Temperaturschwankungen der Steine von plus 55 °C bis minus 10 °C, sollten nur gesunden Menschen zugemutet werden. Wer sich krank und unwohl fühlt oder gar erkältet ist, sollte auf diese Behandlung verzichten. "Bei Menschen mit Gefäßerkrankungen kann das Weiten und Zusammenziehen der Gefäße während der Massage zu Beschwerden führen", weiß Ronald Lemke und empfiehlt zunächst die Konsultation des behandelnden Arztes. Der Masseur sollte die Massage in jedem Fall mit den Hot Stones beginnen und diese nicht höher als auf 55 Grad Celsius erhitzen.

Bild-Copyright: © pressmaster - fotolia.com

Quellen:

(1) Eichhorn-Schleinkofer, Sissi (2010): Mit Hot Stones entspannen, 1. Aufl., München, Südwest, S. 31.

### Pressekontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke  
Langenbeckstr. 7  
24116 Kiel

<https://massage-expert.de>  
[info@trendshed.de](mailto:info@trendshed.de)

### Firmenkontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke  
Langenbeckstr. 7  
24116 Kiel

<https://massage-expert.de>  
[info@trendshed.de](mailto:info@trendshed.de)

TrendShed, der Experte rund um das Thema Wellness, bietet Informationen und Produkte zu den Themen Gesundheit, Massage, Entspannung, Beauty, Fitness und Meditation. Das Unternehmen steht für fairen Handel, Qualität und Zuverlässigkeit.

Therapeuten und Privatkunden können im Massage-Fachhandel auf [www.Massage-Expert.de](http://www.Massage-Expert.de) rund um die Uhr online einkaufen. Bei Massage-Expert wird innerhalb von 24 h versendet, ab 60 Euro versandkostenfrei in Deutschland.

Mit den Massage-Anleitungen erlernen Einsteiger die Grundzüge der Hot Stone Massage, Kräuterstempelmassage, Erotikmassage und viele mehr. Außerdem bietet Massage-Expert Massageöl und alles weitere Massagezubehör.

VitalYou! - gesund und aktiv leben. Das ist das Motto des Portals auf [www.vitalyou.de](http://www.vitalyou.de). Nutzer finden wertvolle Informationen und Anleitungen zu den Themen Wellness, Beauty und Meditation. Therapeuten können sich bei VitalYou! präsentieren und potenzielle Kunden informieren.

Anlage: Bild

