



Hot Stone Massage gegen Rückenschmerzen

Sesselhocker können sich selbst helfen

Rückenschmerzen: Das Hauptleiden der Deutschen

In Europa sind es vor allem die Deutschen, welche von Rücken- und Nackenschmerzen geplagt sind. Nach einer immer noch aktuellen Statistik der Forsa von 2009, leiden in Deutschland mit 53 Prozent die meisten Menschen an Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Frauen sind in der Regel häufiger betroffen als Männer. Nach Selbstauskunft machen die meisten Betroffenen ihren Beruf oder Bewegungsmangel im Alltag dafür verantwortlich. Bei Büroangestellten können solche Rückenschmerzen mit der Zeit sogar chronisch werden. Doch für viele ist es nicht leicht, Bewegung in den Berufsalltag einzubauen. Neben Sport, sind andere wirkungsvolle Gegenmaßnahmen in der Freizeit umso wichtiger.

Selbstbehandlung mit Hot Stones

Hot Stones eignen sich nicht nur als Massagesteine, sondern auch als entspannende Rückenauflage. Bei Rückenschmerzen tut neben Bewegung auch Wärme gut. Wer jedoch keine Zeit oder keinen Partner für eine wohltuende Hot Stone Massage hat, kann sich problemlos selbst helfen. Mit dem so genannten Rücken-Layout, von Sissi Eichhorn-Schleinkofer, kann die Rückenmuskulatur ohne viel Bewegung und Aufwand gelockert werden. (vgl. 1) Dazu benötigt man mindestens 10 flache Hot Stones, ein Handtuch und ein Wasserbad. Die Steine werden auf etwa 50 °C im Wasser erhitzt und auf dem Handtuch paarweise entlang der Wirbelsäule platziert. Nun legt man sich mit dem Rücken auf die warmen Steine und genießt die Auflösung der Verspannungen. So ein Hot Stones Rücken-Layout kann bei Bedarf jeden Abend wiederholt werden.

Wann man Hot Stones meiden sollte

Rückenschmerzen können verschiedene Ursachen haben und sollte nicht pauschal mit Hot Stones behandelt werden. So können auch Bandscheibenvorfälle, Rheuma oder eingeklemmte Nerven zu Rückenleiden führen. "Bei jeglichen Erkrankungen des Bewegungsapparates, sollte immer der behandelnde Arzt gefragt werden", rät Ronald Lemke, Experte im Massage-Bereich. Menschen, die unter Hauterkrankungen oder Entzündungen leiden, sollten hingegen gänzlich auf die Hot Stone Behandlung verzichten. Bei Verspannungen, Muskelkater oder einem erschöpfenden Arbeitstag, ist eine Selbstbehandlung mit Hot Stones jedoch ideal.

Quelle:

1. Eichhorn-Schleinkofer, Sissi (2010): Mit Hot Stones entspannen, 1. Aufl., München, Südwest Verlag, S. 60f.

Bild-Copyright: Darren Baker - fotolia.com

Pressekontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke
Langenbeckstr. 7
24116 Kiel

<https://massage-expert.de>
info@trendshed.de

Firmenkontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke
Langenbeckstr. 7
24116 Kiel

<https://massage-expert.de>
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 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. 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

