



Hot Stones im Winter - Die warme Entspannung

Kalte Füße mit warmen Steinen vertreiben

Vielseitige Hot Stones für den Winter

Hot Stones schenken dem müden, unterkühlten und verspannten Körper im Winter wohlthuende Wärme. Die klassische Hot Stone Massage ist jedoch nicht die einzige Möglichkeit für eine wohlige Aufwärmung. Vor allem die Hände und Füße leiden unter der Kälte. Hier können flache Steine wunderbar als Wärmespender in die Socken oder Handschuhe gesteckt werden. So kann man abends beim Fernsehen schnell entspannen. Eine weitere Möglichkeit ist die Rückenauflage vor dem Zubettgehen. Hierbei werden zwei Reihen flacher Hot Stones in fünf bis zehn Zentimeter Abstand auf das Bett gelegt. Nun legt man sich mit der Wirbelsäule zwischen die zwei Reihen und akann die "Wärmeflasche der besonderen Art" genießen.

Tiefe Entspannung an kalten Tagen

Durch Hot Stones kann verspannte Muskulatur im Winter aufgelockert werden. "Die kalten Temperaturen lassen die Muskeln oft versteifen", erklärt Ronald Lemke, Experte im Massage-Bereich. Dies verschlechtert wiederum die Gewebedurchblutung. Folglich frieren wir und haben kalte Hände und Füße. Eine Hot Stone Massage oder Behandlung von Rücken und Bauch kann hingegen die Durchblutung fördern, Muskeln entspannen und die Verdauung aktivieren. (vgl. 1) Die hohe Temperatur der Steine bleibt aufgrund des Lavasteins zudem sehr lange erhalten. Das Wohlbefinden kann sich dadurch merklich verbessern, weil alleine die Wärme zu dieser Jahreszeit gut tut.

Hot Stones richtig anwenden

Die heißen Steine sind zwar eine Wohltat für die Haut, können bei falscher Handhabung jedoch auch schmerzhaft sein. Gerade im Winter, wenn die Haut durch die Kälte durchgefroren wurde, ist Vorsicht geboten. Hot Stones sollten bei der Massage nicht zu schnell auf die kühle Haut gelegt werden. Der große Temperaturunterschied könnte schmerzhaft wirken. Nach einem langen Spaziergang in der Kälte sollte zur Aufwärmung zunächst eine auflockernde Ölmassage erfolgen. Danach können die heißen Steine mit einem Tuch auf die Haut gelegt werden. "Erst die langsam ausbreitende Wärme sorgt für eine angenehme Lockerung der Muskeln", weiß Ronald Lemke. Keinesfalls dürfen die Hot Stones heißer als 50 Grad sein oder zu Beginn direkt aufgelegt werden. Hot Stones kaufen sollte man nur bei seriösen Händlern, die ihre Steine unabhängig haben prüfen lassen. Nur so ist gewährleistet, dass sich die Steine auch tatsächlich richtig anwenden lassen.

Quelle:

1) Eichhorn-Schleinkofer, Sissi (2010): Mit Hot Stones entspannen, 1. Aufl., München, Südwest Verlag, S. 43f.

Bild: © 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

