

Kneten für das Wohlbefinden: Massage

Fühlen Sie sich abgespannt und müde, haben keine Energie mehr und es fällt Ihnen zunehmend schwer, abzuschalten? Die wohl älteste und zugleich einfachste Art, den Körper zu aktivieren und seiner Seele etwas Gutes zu tun, ist eine Massage.

Gute Massagen entspannen, lockern die Muskulatur, spüren Verspannungen auf und machen den Kopf frei. Schon eine einfache Massage beim Masseur tut so gut.

Es gibt Masseure (der Einfachheit halber sind damit auch die weiblichen Masseurinnen gemeint), die ihren Beruf mit Hingabe erfüllen. Bereits bei der Begrüßung wird einem beim Händedruck schon ein Einblick in die Zauberkräfte

währenddessen die Verspannungen von einem, lassen einen sich leichter fühlen und am liebsten würde man bei dem Ende der Massage gar nicht aufstehen wollen. Schwer und entspannt hat der Körperschmeichler sein Werk getan. Zu solch einem Masseur wird man immer wieder gerne kommen, ganz zu schweigen von den schwärmenden Worten, die man im Bekanntenkreis kreisen lässt.

Das ist die eine Seite der Welt der Masseure. Die andere Seite der Medaille bringt einen zum Davonlaufen.

Hier sind die Masseure gemeint, die ihren Beruf nicht aus Überzeugung zu ihrem Tun ausüben, sondern aus Zwang zum verdienten Geld oder weil es schick ist sich mit dem Titel eines Masseurs zu bezeichnen. Spürbar werden derartige Einstel-

wirklich keine Rede mehr.

Wie man sieht, gibt es solche und solche Zauberhände. Ungewiss bleibt das Wissen um die Fähigkeiten des einzelnen Masseurs bis zur tatsächlichen Massage. Sich hier im Bekanntenkreis

für das anschließende Schwitzbad vorzubereiten.

Begleitet von würzigem Duft und orientalischer Musik reibt der Badeknecht, der Tellak, den ganzen Körper mit dem Kese, einem Ziegenhaarhandschuh kräftig ab.

äussern, lieber von einer Masseurin behandelt zu werden. In manchen Hamams gibt es sogar verschiedenfarbige "Märkchen", die anzeigen, dass die Kundin nicht von einem Mann massiert werden möchte.



umzuhören, welcher Masseur empfehlenswert ist, kann dabei helfen die Massage als Wohltat zu empfinden und nicht als Opfer auf der Schlachtbank erleben zu müssen.

Durch die Rubbelkur werden alte Hautschüppchen entfernt, die Durchblutung gefördert.

Wer sich allerdings durch die Auswahl einer weiblichen "Knetkraft" eine zartere Behandlung erhofft, dem sei gesagt, dass die Masseurinnen genauso herzhaft zugreifen wie ihre männlichen Kollegen...



Rubbelkur für neue Lebensgeister

Besucher eines türkischen Dampfbads, eines Hamam, kommen meist auch in den Genuss einer Rubbel- und Seifenmassage. Ziel ist es, den Körper zu reinigen, gleichzeitig die Lebenskräfte zu aktivieren, und die Haut

Seifenmassage für kraftvolles Kneten

Bei der Seifenmassage „formt“ der Tellak aus Seife und einem Baumwollkissen einen riesigen Schaumball und seift die Haut damit ein. Dadurch können seine Finger, Fingerknöchel und Handballen den Körper kräftig kneten. Um die Haut wieder geschmeidig zu machen, wird sie zum Abschluss zum Beispiel mit wertvollem Rosenöl sanft eingerieben.

Nichts für Zartbesaitete

Wer sich für eine türkische Bädermassage entscheidet, darf nicht empfindlich sein. Die Griffe gehen bis an die Schmerzgrenze. Ein guter Hamam-Meister sollte nach Vorerkrankungen fragen und den Härtegrad seiner Massagegriffe danach richten.

Übrigens ist es ganz normal, bei einem Besuch im Hamam als Frau den Wunsch zu

der Hände vermittelt. In einem Wellnessbetrieb zeigen sich dessen Feinfühligkeit und der Dienstleistungsgedanke im kleinsten Detail. Gedämpftes Licht, ein angenehmer Duft im Raum und eine Atmosphäre mit Wohlfühlfaktor empfangen einen und stimmen schon für die folgende Massage ein.

Die Massage selbst führt solch ein Masseur mit sanftem bis mittlerem Druck aus, fragt auch mal nach, ob dieser Druck als wohltuend empfunden wird, und wird mit einer Sorgfalt und ruhigen Bewegungen die einzelnen Massagegriffe anwenden. Diese Zauberhände nehmen

lungen schon von Anfang an. Grelles Neonlicht und eine kalte Einrichtung, das Vergessen einer wärmenden Decke aufzulegen und ständiges Reden über sein oder ihr Privatleben lassen kaum eine Entspannung zu. Die Massage selbst wird lieblos ausgeführt und mit einer wahren Grobheit angewendet.

Hatte man zuvor nur leichte Verspannungen und wenige Schmerzen, dann kann man bei solch einem Schlachtermeister davon ausgehen, dass diese am Ende der Massage nicht nachgelassen, sondern sich sogar um ein Vielfaches verstärkt haben. Von Entspannung ist da nun

Martina Yaman

