

Die Drei-Felder-Massage

Die Drei-Felder-Massage ist eine vor allem für Laien gedachte Methode zur Linderung von Beschwerden vom Scheitel bis zu den Zehen.

Sie wird an drei Stellen durchgeführt, die über das Nervensystem miteinander verknüpft sind. Diese sind der Schmerzbereich selbst, die Entsprechungszone an der Hand und die Entsprechungszone am Ohr, die im Folgenden erklärt werden.

Die Methode kann als Ergänzung zu einer professionellen Schmerzbehandlung dienen oder auch, wenn professionelle Hilfe nicht zur Verfügung steht. Sie kann allein oder zu zweit durchgeführt werden. Es müssen keineswegs immer alle drei Stufen zum Einsatz kommen. Oft genügt die Anwendung einer einzigen Stufe und Schmerzlinderung stellt sich ein.

Die Drei-Felder-Massage kombiniert das Wissen über herkömmliche Massage mit dem über Hand- und Ohrakupunktur.

Vorteile der Drei-Felder-Massage:

- Schmerzlinderung/-befreiung oft nach fünf Minuten
- kann überall durchgeführt werden
- kann allein oder mit Hilfe eines Partners durchgeführt werden

Wie man auf die Reizorte einwirkt

Drei-Felder-Massage und glücklicher Sex haben einige Dinge gemeinsam:

- Man muss an der richtigen/den richtigen Stellen stimulieren.
- Man muss einfühlsam stimulieren, anfangs zart, dann kräftiger und schließlich kraftvoll.
- Die Reizeinwirkung muss über eine bestimmte Dauer aufrechterhalten werden.

Im ersten Behandlungsbeispiel des Vorworts wurden nacheinander der Schmerzort, dann der Entsprechungspunkt an der Hand und schließlich der am Ohr massiert. Es bedurfte aller drei Stufen der Methode, um Schmerzfremheit zu erzielen. Im zweiten Behandlungsbeispiel hingegen reichten dafür fünf Minuten Massage am Schmerzort.

Stufe 1: Die Massage am Schmerzort:

Hier benötigst du etwa fünf Minuten, bis eine Schmerzlinderung erreicht wird. Bei großen Flächen, wie beispielsweise dem Rücken oder dem Oberschenkel, braucht es selbstverständlich etwas mehr Zeit.

Bleiben die Beschwerden nach diesem ersten Behandlungsschritt bestehen, gehe über zu Schritt 2.

Stufe 2: Die Massage an der Hand: Auch hier können fünf Minuten Behandlung vollkommen ausreichend sein; sollte sich nach wie vor keine Linderung einstellen, führe bitte auch Schritt 3 aus.

Stufe 3: Die Massage am Ohr: Auch die Behandlung des Entsprechungspunktes am Ohr sollte in etwa fünf Minuten andauern. Du kannst die Massage an Hand und Ohr in beliebiger Reihenfolge ausführen und gern auch mit dem Ohr beginnen.

Die Abfolge der drei Stufen ist keineswegs zwingend vorgeschrieben. Manchmal erlauben es die äußeren Umstände gar nicht, dass man den Schmerzort direkt behandelt. Bei Zehenschmerzen etwa infolge einer Prellung oder bei Gicht sollte man den Schmerzpunkt besser in Ruhe lassen.

Ob bei Auslassen der Stufe 1 zuerst an der Hand oder am Ohr massiert wird, kann von äußeren Bedingungen abhängen oder von persönlichen Vorlieben der Beteiligten. Es gibt Menschen, die lieber an der Hand massiert werden als am Ohr. Ferner spielt es auch eine Rolle, ob man sich besser im Bereich der Hand oder dem des Ohrs auskennt.

Man kann mit körpereigenen Mitteln oder mit Hilfsmitteln auf die Reizorte einwirken. Körpereigene Mittel sind z. B. die Fingerkuppe, die Fingerbeere, die Fingernägel, der Daumenballen, die Knöchel

der Fingergrundgelenke und die Finger-mittelgelenke, die Handkante und der ellenseitige Unterarm.

Die Massage soll etwa fünf Minuten lang durchgeführt werden, bei großen Arealen wie am Rücken entsprechend länger. Effektiver als die Massage mit Fingerkuppe oder Fingerbeere ist die Massage mit dem Finger- oder Daumnagel. Dafür erfordert sie aber deutlich mehr Vorsicht: Bei zu brüskem Vorgehen ist schnell die Massagestelle wundgeschauert. Dann kann erst nach Tagen wieder an dieser Stelle massiert werden. Fast alle Patienten, denen ich meine Methode erklärt habe, haben diese Erfahrung gemacht.

Diese vermehrte Vorsicht bei Druckstärke und Einwirkdauer gilt auch für jegliche instrumentelle Massage, also die Massage mit einer Scheckkarte, einem Pfannenwender, dem Rücken eines Kamms, einer abgerundeten Kugelschreiberkappe, dem abgerundeten Ende eines Schraubenziehers oder Phasenprüfers, einem Raclette-Löffel oder einem chinesischen Suppenlöffel. Besonders praktisch für die Massage größerer Flächen wie Nacken, Schulternackebereich, Brust- und Lendenwirbelsäule oder Hüftgelenk sind der große Dermalroller und der Gua-Sha-Schaber. Beide Werkzeuge sind im Akupunkturbedarfshandel erhältlich. Der kleine Dermalroller kann an der Hand eingesetzt werden. Für die Massage an behaarten Stellen des Kopfes schätze ich

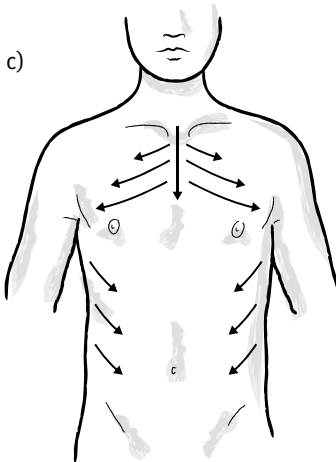
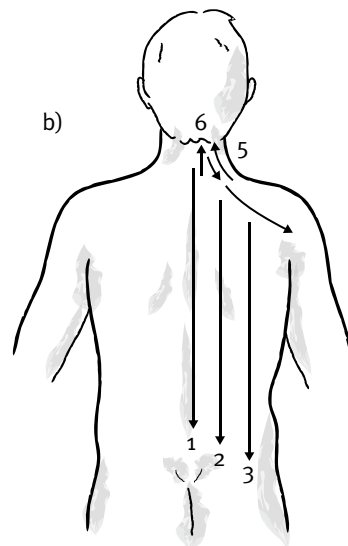
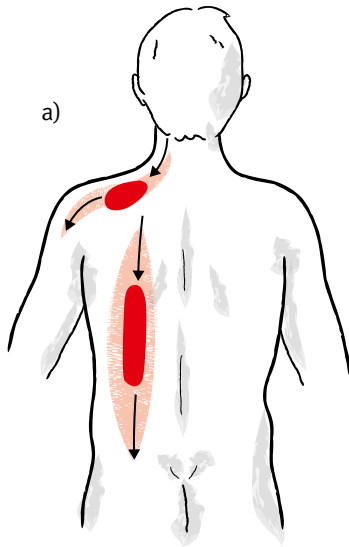
persönlich sehr die Handbürste mit der Bezeichnung »Tangle Teezer«.

Stufe 1: Die Massage am Schmerzort

Die Behandlung kann im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Seid ihr zu zweit, könnt ihr mit gezielten Fragen den genauen Schmerzbereich herausfinden, behandelst du dich selbst, findest du ihn durch Betasten. Lege die Ausdehnung des Schmerzbereichs – mit Ober-, Unter- und Seitengrenzen – so genau wie möglich fest.

Beginne dann mit leichten, raschen Bewegungen. In der Wissenschaft wird diese Phase als »Oxytocin-Phase« bezeichnet. Oxytocin (»Hormon, das für eine schnelle Geburt sorgt«) ist ein Hormon, das Ruhe, Erholung und Entspannung und den Geburtsvorgang ermöglicht. Auch bei der Stressregulierung spielt das Hormon eine wichtige Rolle, da es den Blutdruck und den Kortisolspiegel senkt. Oxytocin wird gelegentlich auch als »Kuschelhormon« bezeichnet.

Wenn nach einigen Minuten der zu Behandelnde mit der Hand des Behandelnden und die Hand des Behandlers mit ihrem Arbeitsfeld vertraut sind, kann die zweite Phase der örtlichen Massage beginnen. Diese wird nun mit stärkerem Druck durchgeführt. Eine Massage mit starkem Druck führt im Körper zur Aus-



- ◆ a) Ausdehnung und Richtung der Massage über dem Schmerzbereich
- b) Massagerichtung an der Rückseite des Rumpfs
- c) Massagerichtung an der Vorderseite des Rumpfs

schüttung von Endorphinen. Endorphine sind vom Körper gebildete Botenstoffe, die Schmerzen lindern. Der Druck soll stark, aber niemals unangenehm sein. Studien haben gezeigt, dass Streichungen von 5 cm pro Sekunde und eine Handtemperatur von 32 Grad am angenehmsten sind. Beginne bei einer Massage am Rücken an der gedachten Obergrenze der Beschwerden, arbeite dich auf einer gedachten Mittellinie zur Untergrenze der Beschwerden und dann

vom Mittellinienbereich zu den Seiten vor.

Die besten Ergebnisse bei Anwendung der Stufe 1 habe ich erreicht, wenn ich auf den Schmerzbereich mit zügigen Bewegungen nicht irgendein Gleitmittel wie Kokosöl, Rosenöl o. Ä. aufgetragen habe, sondern dafür schmerzlindernden Cremes/Salben verwendet habe wie z. B. Kytta-Salbe, ABC-Wärmecreme, Right Bone Lotion (Zheng Gu Shu), Voltaren etc. und nach ein/zwei Minuten sanfter Massage dann sehr kräftig massiert habe, bis nahe an die Schmerzgrenze.

Zwei Grundregeln bitte ich immer zu beachten:

- Die Massage sollte kräftig, aber keinesfalls schmerzhaft sein. Beginne mit leichten Massagestrichen und steigere bei einer Partnerbehandlung allmählich den Massagedruck – immer in Rücksprache mit dem zu Behandelnden.
- Die Massagedauer pro Behandlungsschritt sollte fünf Minuten dauern, damit die Behandlung wirken kann.

Beim Einsatz mehrerer Behandlungsstufen kann es hilfreich sein, zwischen den Behandlungsstufen einige Minuten auf und ab zu gehen. Der Einsatz von Haut- oder Massageöl ist sinnvoll, aber nicht zwingend erforderlich.

Für die Massage an der Innenseite der Gliedmaßen gibt es eine wichtige Regel zu beachten: Massiere immer zum Rumpf hin. An der Innenseite der Gliedmaßen liegen große venöse Gefäße, die das Blut zum Rumpf hin zurücktransportieren. Massiere also nie gegen die Flussrichtung der venösen Gefäße, da du sonst den Blutrückfluss behinderst! An den Außenseiten der Gliedmaßen kann hingegen vom Rumpf weg zu den Gliedmaßen massiert werden. Bei Massagen am Rücken, an Ober- und Unterschenkel und an den Armen massierst du in Längsrichtung. Im Bereich der Schulterblätter mit seinen Schulterblattgräten und im Bereich der Rippen folgst du deren Knochenverläufen. Einen Überblick über die Streichrichtungen gibt dir die Abbildung (Seite 11).

Bei meinen Patienten sehr beliebt – da sehr effektiv – sind zwei asiatische Massagearten: Gua Sha und die Geckoball-Methode. Die Geckoball-Methode ist eine Methode zur Selbstbehandlung am Rücken, »Gua Sha« ist eine chinesische Methode der Partnerbehandlung.

Der Gua-Sha-Schaber: »Gua Sha« ist eine Methode der chinesischen Volksmedizin, die bei Erkältungen, Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, bei Fieber und Bauchschmerzen angewendet wird. Gua Sha wird aber auch durchgeführt, um diese Beschwerden prophylaktisch zu vermeiden. Hauptsächlich werden Rücken, Nacken, Kopf, Schultern und Brust behandelt, aber auch Arme, Beine und Gelenke. Vor der Anwendung wird ein hautfreundliches Öl auf die zu behandelnde Körperregion aufgetragen. Mit der Massage beginnst du oberhalb des oberen Randes der Behandlungsfläche, arbeitest dich Schritt für Schritt nach unten und dann zu den Seiten hin. Die Haut soll dabei nicht zu sehr gespannt werden. Um Leberflecke oder Hautpickel massierst du herum, indem du sie mit der Fingerkuppe bedeckst. Massiere so intensiv, dass eine deutliche Rötung der Haut sichtbar wird, aber so, dass der Behandelte die Massage noch als angenehm empfindet. Bei Gua Sha kann es zu kleinen Blutergüssen kommen, die wie Knutschflecke aussehen. Das ist normal und Ausdruck der korrekt ausgeführten Massagetechnik. Nach der Behandlung fühlt sich der Behandelte erleichtert, wohl und warm. Schmerz wird oft rasch

aufgelöst, die Stimmungslage bessert sich auf bemerkenswerte Weise. Bevor die Behandlung wiederholt wird, sollten alle kleinen Blutergüsse vollständig verheilt sein.

Die Geckoball-Methode: Für die Selbstbehandlung von Beschwerden am gesamten Rücken empfehle ich meinen Patienten gern das Geckoball-System nach Dr. Zhou. Hier sind zwei tennisballgroße Hartgummibälle mit insgesamt vier Magneten im Inneren mit einer Schnur verbunden, so dass die Abstände der Bälle an die eigene Schmerzregion angepasst werden können. Mit leicht gebeugten Knien stehst du nun an die Wand gelehnt und hältst das Ballpaar zwischen Rücken und Wand. Durch eine wippende Bewegung bei leicht gebeugten Knie- und Hüftgelenken bewegst du die Bälle nun auf und ab. Nach 60–80 Wippbewegungen stellt sich im behandelten Rückenbereich ein wohliges Kribbeln ein. Du kannst diese Übung mehrmals am Tag ausführen. Bei konsequenter Anwendung lassen sich viele Rückenbeschwerden deutlich reduzieren.

Der Dermaroller: Für Beschwerden am Nacken und im Schulter-Nacken-Bereich setze ich gerne den Dermaroller ein. Mit ihm kann man am Nacken auf- und abrollen oder dem Schulter-Nacken-Bereich folgend eine intensive Massage durchführen. Der kleine Dermaroller mit einem spitzen und einem kugeligen Ende und zwei drehbaren genoppten Walzen im Mittelstück kann am Körper, an der

Hand und am Ohr eingesetzt werden. Zur Massage am Nacken und im Schulter-Nackens-Bereich fasst man den Roller an den Enden, setzt ihn über dem Schmerzbe- reich auf und bewegt ihn mit dosiertem Druck in Längsrichtung auf und ab bzw. hin und her. Das spitze Ende eignet sich zum Aufspüren drucksensibler Punkte an Hand und Ohr. Das kugelige Ende ermög- licht eine intensive Druckausübung auf Akupunkturpunkte, aber auch eine in- tensive Massage an bestimmten Berei- chen der Ohrmuschel.

Stufe 2: Die Massage an der Hand

Massage ohne Hilfsmittel Zur Massage an der Hand werden die Daumen oder die anderen Finger eingesetzt. Sie werden dabei abgewinkelt oder flach gehalten.

Die Fingerspitzen und die Bereiche seit- lich der Fingernägel lassen sich inten- siv mit den Fingernägeln massieren, so- fern diese nicht zu spitz oder splittrig sind. Den zu massierenden Fingerbereich kannst du bei der Selbstbehandlung auch gegen den Handteller, den Daumen- oder Kleinfingerballen pressen und durch die anschließenden Längsbewegungen einen kräftigen Massagedruck erzeugen. Bei ei- ner Partnerbehandlung des Handtellers oder des Handrückens umfasst der Mas- sierende die Hand des Massierten von den Seiten und beginnt dann mit den an-

einandergelegten Daumen kräftig zu massieren (Seite 15).

Bei abgewinkelttem Finger kommt die Fingerkuppe, bei flachgehaltenem Finger die sogenannte Fingerbeere zum Einsatz.

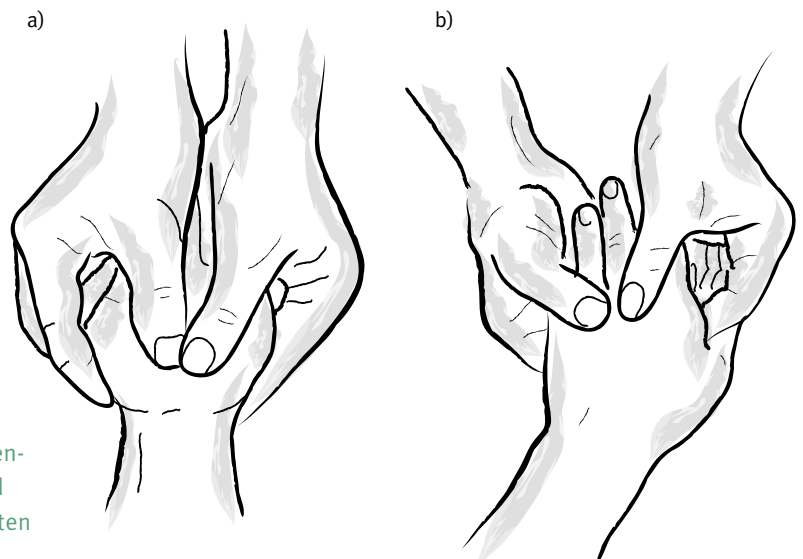
Die Massage erfolgt stets in Längsrich- tung der Hand bzw. der Finger. Die Aku- pressur einzelner Punkte kann mit punk- tuellem Druck erfolgen, aber auch als rüttelnde oder rotierende Bewegung. Daumen und Zeigefinger können paar- weise eingesetzt werden, nebeneinander oder aneinandergelegt. Besonders inten- siv wirken Massagen an der Hand, die mit Daumen- oder Fingernagel durchgeführt werden. Diese sollten natürlich sauber, glattrandig und nicht zu lang sein.

Eine Massage mit leichtem Einsatz der Fingernägel führt oft schon nach zwei bis drei Minuten zum Erfolg, die Massage mit Fingerbeere oder Fingerkuppe erst nach vier bis fünf Minuten.

Massage mit Hilfsmitteln Scheckkarte, Raclette-Löffel oder die koreanische Form des Dermarollers können bei der Massage des Handrückens und der Fin- ger sehr wirkungsvoll eingesetzt wer- den. Wie bei der Massage mit Finger- oder Daumennagel rate ich zu größter Vorsicht. Etliche meiner Patienten haben sich bei ihren ersten Versuchen trotz aus- gesprochenener Warnung die Haut aufge- scheuert.



► Massage mit flachgehaltenem Daumen (a) und Massagen mit angewinkeltem Daumen (b)



► Massage mit zusammengelegten Daumen (a) und Massage mit abgewinkelten Daumen (b)

Ein wertvolles Hilfsmittel zur Massage der Finger, z. B. bei Beschwerden im Nackenbereich oder an den Gliedmaßen, ist der Fingermassagering – auch Fingerroller genannt. Er findet Platz in jeder Tasche, sogar im Geldbeutel. Er kann zum Einsatz gebracht werden, wenn man in der Warteschlange steht, wenn man auf einen Telefonanruf wartet und natürlich auch in aller Ruhe zu Hause. Man stülpt den Fingerroller über den zu behandelnden Fingerbereich und beginnt dann, in rascher Folge den Ring am Finger auf und ab zu rollen. Zur Massage an Hohlhand und Handrücken stülpt man den Fingerroller auf den Mittelfinger und rollt damit auf der Massagefläche auf und ab. Bei zu brüskem Vorgehen kann es auch

hier zu Hautläsionen kommen. Bei Metall-Allergien ist besondere Vorsicht geboten und eventuell vom Gebrauch ganz abzuraten. Nach etwa drei Minuten Massage mit dem Fingerroller setzt ein Kribbeln im Finger ein, dann solltest du den Fingerroller vom Finger abnehmen und eine kleinen Pause einlegen – oder du massierst mit dem Finger weiter. Meine Patienten mit Problemen im Ellbogengelenk, Handgelenk, Kniegelenk oder Sprunggelenk, die den Fingermassagering einsetzten, gaben positive Rückmeldungen, ebenso wie Patienten mit Kopf- und Nackenschmerzen, besonders, wenn sie gleich zu Beginn der Beschwerden den Fingerroller einsetzten. Mit dem Fingerroller allein wird man die Schmerzen wohl nicht besiegen, aber er ist als Ergänzung zu den anderen Schritten eine wertvolle Hilfe. Die Fingermassageroller werden von verschiedenen Unternehmen

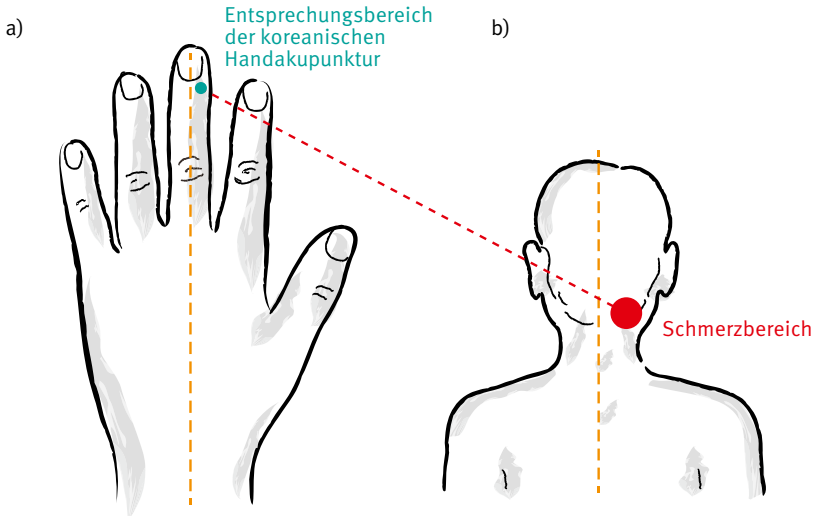
♥ Massage mit der Daumennagelspitze (a) und Massage mit der Daumennagelrückseite (b)

a)



b)





◆ Der Punkt M5 ist der Punkt, den sich Dr. Yoo in der Nacht seiner Entdeckung selbst gestochen hat (a). Der rot markierte Bereich am Hinterkopf ist das Areal um den chinesischen Punkt Fengchi »Wind-Teich« oder »Gallenblase 20« (b). Da es sich um Entsprechungspunkte handelt, sind beide Bereiche in der Abbildung verbunden.

♥ Die großen Gelenke an der Hand

