



Handmassage – eine wohltuende Erfahrung als Jahresauftakt

Der erste "Stammtisch" des Freundeskreises der Naturheilkunde ließ die kalte Jahreszeit vergessen: Renate Fühl von der Weleda AG brachte uns nicht nur den Sanddorn mit seinen vielen Facetten näher, sondern zeigte uns bei einem Sanddorn-Aperitif auch, wie eine wohltuende Handmassage mit dem Öl und der Creme dieser Pflanze ausgeführt wird.

Ähnlich dem Schlehengewächs erreicht der Sanddorn als sperriger, dorniger Strauch bis zu fünf Meter Höhe. Er ist anspruchslos und wächst auf kargen und sandigen Böden. Seine Früchte sind leuchtend orangerote, kugelförmige Beeren. In ihnen liegt auch der eigentliche Nutzen. Denn aus den Beeren kann sowohl Saft als auch Öl, je nach Anbaugebiet, gewonnen werden. Bei uns überwiegt die Verwendung als Saft. Geschätzt wird er vor allem wegen seines sehr hohen Gehaltes an Vitamin C (etwa zehnmal mehr als in einer Zitrone) und weiteren wertvollen Vitaminen und Antioxidantien (Vitamin A, Beta-Carotin und Flavonoide), die eine wichtige Rolle beim Zellschutz spielen. Da Sanddorn pur (Ursaft) fast unangenehm sauer und herb schmeckt, wird er meist mit anderen Säften vermischt getrunken (Apfel, Karotte) oder es werden Zucker, Honig, Ahornsirup oder ein andere Süßungsmittel zugesetzt. Frau Fühl hatte beide Saft-Varianten dabei, pur und als Elixier, und überraschte gleich zu Beginn mit dem Vorschlag, diesen Vitalstoff-Saft in der kalten Jahreszeit oder in Zeiten erhöhter körperlicher und geistiger Anforderungen als Tee (auf ein Glas heißes Wasser genügt ein Teelöffel voll oder die Verschlusskappe gefüllt und dann vermischt) zu trinken. So verwendet, reicht eine Flasche 0,33 ltr. immerhin für 20 stärkende und vitalisierende Teegläser. Je nach Wunsch wurde gemixt. Der Sanddorntrunk überzeugte. Sanddorn-Ursaft und -Elixier verfeinern aber auch Quark, Joghurt oder Müsli.

Fast unbekannt ist in Europa das Sanddornöl. Dabei ist es reich an ungesättigten Fettsäuren (Linol- und Linolensäure), Beta-Carotin und Vitamin E und ausgezeichnet hautverträglich, erfuhren die Anwesenden. Das Weleda-Sanddorn-Pflegeöl enthält außerdem Sesamöl und weitere natürliche ätherische Öle. Es riecht nach belebender Frische von Mandarinen und Orangen. Eigentlich braucht man nur eine kleine Portion, da das Pflegeöl sehr ergiebig ist und sich leicht verteilen und einmassieren lässt, optimal für unsere Hände, die in der kalten Jahreszeit besonders viel Aufmerksamkeit brauchen, denn Heizungsluft und der schnelle Wechsel zwischen Wärme und Kälte führen dazu, dass die Haut schneller austrocknet und aus ihrem natürlichen Gleichgewicht gerät. Ebenso wie sich der menschliche Körper auf den Fußflächen oder auf das Ohr projizieren lässt, spiegelt sich das Abbild des Körpers auch auf den Händen wieder. Für jedes Organ, für jeden Bereich im Körper gibt es eine Reflexzone oder einen Reflexpunkt auf der Hand, vornehmlich auf den Handinnenflächen. Über diese Reflexzonen lassen sich nun die Organe im Körper beeinflussen. So sieht dies zumindest die naturheilkundliche Medizin. Doch an diesem Abend ging es weniger um den medizinischen Aspekt, Renate Fühl's Massage-Anleitungen dienten ausschließlich der Erholung, dem Wohlfühlen und dem Stressabbau. Und diese vereinfachte Form der Handmassage begeisterte, denn sie kann allein oder mit dem Partner an jedem Ort und zu jeder Zeit, selbst in der Mittagspause ausgeführt werden. 15 – 20 Minuten sind ausreichend.

Und sie ist schnell erlernt: Dazu einfach eine kleine Menge Sanddorn-Pflegeöl auf die Handfläche geben, wurde den Mitgliedern gezeigt. Sie begannen, das Öl mit der rechten Seite über die Hand und den rechten Unterarm zu verteilen. „Zunächst zum Ellenbogen sanft hin und wieder zurück streichen, dann den Handrücken mit kreisförmigen Bewegungen des Daumens leicht kne-ten“, so die Anweisung, „dann die Hand umdrehen und zunächst den Daumenballen umkreisen, und anschließend jeden Finger bis zur Spitze hin und wieder zurück massieren. Dabei auch je-



Freundeskreis Naturheilkunde

weils das Nagelbett mit einbeziehen. Ist das Sanddornöl auf diese Weise gut einmassiert, kommt die Sanddorn-Handcreme zum Einsatz. Ein etwa 2cm langer Salbenstrang reicht aus, das Öl auch in die tieferen Regionen der Haut eindringen zu lassen. Wird die Handmassage so abgeschlossen, hat dies den Vorteil, dass die Hautoberfläche wieder ölfrei ist. Optimal ist es natürlich, dies konnten die Mitglieder des Freundeskreises selbst erleben, ein Gegenüber, noch besser, der Partner „spielt“ den Masseur. Die Vorgehensweise ist die gleiche, zudem ist es eine ideale Gelegenheit, miteinander zu reden und Zeit für einander zu haben. Beeindruckend ist auch, dazwischen die schon massierte Hand mit der noch unmassierten zu vergleichen. Da die vitalisierte, warme und gut durchblutete Haut, daneben die blasse Hand. Der Unterschied war überzeugend. Durch leicht verständliche und anschaulich erklärte Anleitungen hatte es Frau Fühl bestens verstanden, dass für die über 30 Teilnehmer der stressige Alltag schnell in Vergessenheit geraten war. Es war ein wirklich gelungener Auftakt ins Jahr 2008 der Veranstaltungsreihe des Freundeskreises der Naturheilkunde. Auch der nächste Abend am 21.2. mit Frau Dr. Schneider zum Thema „Säure-Basen-Gleichgewicht“ verspricht interessante Erkenntnisse.

Weitere Informationen über den Freundeskreis oder, wenn Sie Mitglied werden möchten, erhalten Sie gern unter Telefon 07171 71118 oder per E-mail an naturheilkunde@mutlangen.de