

Hot Stone Massage: Was bewirkt sie?

Die Massagetechnik, bei der heiße Steine zum Einsatz kommen, verspricht Entspannung pur. Geht es dabei nur um heiße Steine oder steckt mehr dahinter?

Sie sind auf der Suche nach der ultimativen Entspannungsmöglichkeit? Wie wäre es mit auf dem Körper platzierten Steinen? Die Hot Stone Massage ist eine sehr beliebte Massagetechnik, die ein wohl-warmes Gefühl auslöst.



Was ist die Hot Stone Massage?

Bei der Warmsteinmassage kommen ausschließlich Basaltsteine zum Einsatz. Die Hot Stone Massage hat ihren Ursprung in mehreren Kulturen: Nicht nur die Chinesen, sondern Schamanen auf der ganzen Welt nutzten bereits vor mehreren tausend Jahren heiße Steine für ihre Therapien und Behandlungen.

"Hot" heißt diese Wärmetherapie übrigens nicht nur, weil es fulminanter klingt, sondern weil die Steine tatsächlich heiß und nicht nur etwas wärmer sind: Die

Lavasteine werden mittels spezieller Wärmegeräte im Wasserbad auf 50 bis 60 Grad Celsius erhitzt.

Wie funktioniert die Hot Stone Massage?

Die Hot Stone Massage wird als Ganzkörper- oder Teilkörpermassage durchgeführt. Je nach Einsatzgebiet kommen Steine unterschiedlicher Größe und Beschaffenheit zum Einsatz: Die Größe der Massagesteine richtet sich nach der Größe der Muskelgruppen.

- Sogenannte "Legesteine" sind flach und eignen sich meist zum Unterlegen.
- Kleine, leichte Steine eignen sich für die Hände.
- Andere speziell geformte Steine passen zwischen Finger oder Zehen.

Während der Massage werden die Steine auf bestimmte Energiepunkte, entlang von Meridianen und auf belastete Körperzonen gelegt, damit Wärme abgegeben und sich entfalten kann. Qualitativ hochwertige [Duftölen](#) runden die Behandlung zu einem ganzheitlich sinnlichen Erlebnis ab. Das Setzen der Punktiersteine bearbeitet bestimmte Punkte und verspannte Körperstellen gezielt. Diese Massagetechnik eignet sich auch, um Reflexzonen zu massieren.

Eine Massageeinheit dauert in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten.

Was bewirkt die Hot Stone Massage?

Die Warmsteinmassage bietet eine Menge Vorzüge:

- Wärme ist der Schlüssel zur Tiefenentspannung und durch die Verwendung der heißen Lavasteine werden Blockaden und Verspannungen gelöst.
- Müde Muskeln kommen wieder auf Hochtouren.
- Die Hot Stone Massage kurbelt den [Stoffwechsel](#) und die Verdauung an.
- Die Warmsteinmassage unterstützt beim [Entgiften](#) und regt den Lymphfluss an, das Gewebe wird gestärkt.
- Doch nicht nur der Körper, sondern auch der Geist kann entspannen, [Stress](#) wird reduziert und [Schlafprobleme](#) werden gemildert.