



RATGEBER

Die Breuß-Massage

Die sanfteste Rückenmassage — Johanniskrautöl, Seidenpapier und ein Ablauf, bei dem die Ruhe die Arbeit macht

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Die Massage, bei der nicht der Druck entscheidet

Die Breuß-Massage ist eine sehr behutsame Rückenmassage entlang der Wirbelsäule. Kein Walken, kein Kneten, keine ruckartigen Bewegungen – stattdessen ruhige Streichungen, der Zangengriff und sanfte Dehnungen, ausgeführt mit **Johanniskrautöl** und **Seidenpapier**. Eine Anwendung dauert nur 20 bis 30 Minuten.

Sie ist damit fast das Gegenteil dessen, was viele von einer Massage erwarten. Genau darin liegt ihr Reiz – und genau deshalb ist sie schwerer gut auszuführen als eine kräftige Rückenmassage: Wer hektisch arbeitet, merkt es selbst nicht, die behandelte Person aber sofort.

Das Wichtigste in Kürze

- **Prinzip:** sanfte, energetisch orientierte Rückenmassage entlang der Wirbelsäule.
- **Begründer:** Rudolf Breuß (1899–1990), österreichischer Heilpraktiker.
- **Ausstattung:** Johanniskrautöl und Seidenpapier – beides feste Bestandteile, nicht optional.
- **Griffe:** Streichungen, Zangengriff, Kreisungen, Druckpunkte sowie Streck- und Dehngriffe.
- **Dauer:** etwa 20 bis 30 Minuten.
- **Häufig kombiniert mit:** der Dorn-Methode und der Hot-Stone-Massage.

EHRlich EINGEORDNET

Die Breuß-Massage ist **nicht medizinisch anerkannt**. Sie darf ausschließlich als Entspannungsverfahren im Wellness-Bereich angeboten werden, ersetzt keine ärztliche Behandlung und stellt kein Heilversprechen dar. Wer Ihnen etwas anderes sagt, überschreitet die Grenze – und riskiert rechtlichen Ärger. Als das, was sie ist, ist sie eine wunderbar wohltuende Anwendung.

Rudolf Breuß und seine Idee

Rudolf Breuß lebte von 1899 bis 1990 in Österreich und beschäftigte sich mit dem Zusammenspiel von körperlicher Anspannung und seelischer Belastung. Daraus entstand die nach ihm benannte Rückenmassage, bei der die Wirbelsäule im Mittelpunkt steht.

Der Grundgedanke: Durch behutsame Streckungen und Lockerungen sollen die Wirbelkörper und die Strukturen dazwischen wieder mehr Raum bekommen. Die Muskulatur entspannt sich, der Rücken „streckt“ sich spürbar. Ob das anatomisch genau so geschieht, ist wissenschaftlich nicht belegt – dass sich der Rücken danach länger und leichter anfühlt, berichten die allermeisten Menschen trotzdem.

Was von der ursprünglichen Form geblieben ist

Vieles an der heutigen Anwendung ist über die Jahrzehnte hinzugekommen. Zwei Dinge stammen aber unverändert aus der Urform und sind bis heute unverzichtbar: das Johanniskrautöl und das Seidenpapier.

Das Johanniskrautöl

Während andere Verfahren die Ölwahl freistellen, ist es hier fest vorgeschrieben. Praktisch sorgt es dafür, dass die Griffe in einer fließenden Bewegung gelingen und die Haut geschmeidig bleibt. In der Überlieferung wird ihm darüber hinaus eine wärmende, pflegende Wirkung zugeschrieben – das ist Teil der Tradition der Methode, nicht ein nachgewiesener Effekt.

Das Seidenpapier

Es wird auf die behandelte Partie gelegt und hält während der Griffe die Körperwärme. Außerdem verändert es die Berührung spürbar: Die Hand gleitet anders, weniger direkt. Wer die Anwendung einmal mit und einmal ohne erlebt hat, versteht sofort, warum es dazugehört.

EIN HINWEIS ZUM JOHANNISKRAUT

Johanniskraut kann die Empfindlichkeit der Haut gegenüber Sonnenlicht erhöhen. Planen Sie eine Anwendung deshalb nicht unmittelbar vor einem ausgedehnten Sonnenbad und weisen Sie behandelte Personen darauf hin.

Was der Anwendung zugeschrieben wird

Breuß ging davon aus, dass körperliche Anspannung und seelische Belastung nicht zu trennen sind – und dass die Wirbelsäule der Ort ist, an dem sich beides zeigt. Aus dieser Annahme erklärt sich, warum der Anwendung ein so breites Spektrum zugeschrieben wird.

Was beschrieben wird

- **Lösen von Verhärtungen** und Spannung in der Rückenmuskulatur.
- **Streckung der Wirbelsäule** – die Strukturen zwischen den Wirbeln sollen wieder Raum bekommen. Viele Menschen berichten, sie fühlten sich danach „länger“.
- **Mehr Beweglichkeit** im Rücken durch die begleitenden Dehngriffe.
- **Tiefe Entspannung** – durch die betont langsame Arbeitsweise stärker als bei kräftigen Massagen, sagen viele, die beides kennen.
- **Ruhigerer Schlaf** und ein Nachlassen innerer Unruhe.
- **Regeneration** nach körperlicher oder seelischer Beanspruchung.

WIE DIESE LISTE ZU LESEN IST

Das sind überlieferte und beschriebene Wirkungen. Die Breuß-Massage ist nicht medizinisch anerkannt und darf ausschließlich als Entspannungsverfahren angeboten werden. Sie richtet sich an Menschen, die zur Ruhe kommen wollen – nicht an Menschen, die eine Behandlung brauchen. Wo Rückenbeschwerden neu, stark oder anhaltend sind, gehört die Abklärung zuerst in ärztliche Hände.

Für wen sie sich eignet

Erwachsene, Kinder und ältere Menschen gleichermaßen – die Anwendung ist so sanft, dass Alter selten ein Hinderungsgrund ist. Besonders geschätzt wird sie von Menschen, denen kräftige Massagen zu viel sind, und von allen, die mit dauerhaft hoher Anspannung leben. Sie lässt sich zur reinen Erholung nutzen, vorbeugend bei viel Stress oder begleitend in Erholungsphasen.

Die Griffe

Die Auswahl ist überschaubar — und die Liste dessen, was **nicht** erlaubt ist, ist fast genauso wichtig.

Was dazugehört

- **Streichungen** — lang, ruhig, beidseits der Wirbelsäule.
- **Der Zangengriff** — das Kernstück, für die sanfte Streckung und Dehnung.
- **Kreisungen** — von der Lendenwirbelsäule aufwärts, anfangs sehr sanft.
- **Druckpunktarbeit** — punktuell, an verhärteten Stellen, mit Zurückhaltung.
- **Streck- und Dehngriffe** — behutsam geführt, nie ruckartig.

Was ausdrücklich nicht dazugehört

- **Walken** — zu grob für diese Anwendung.
- **Kneten** — gehört in die klassische Massage, nicht hierher.
- **Ruckartige Bewegungen** jeder Art.

Bei der Breuß-Massage entscheidet nicht der Druck, sondern die Ruhe. Die behandelte Person spürt sofort, ob Sie hektisch oder achtsam vorgehen.



Ruhige, lange Streichungen beidseits der Wirbelsäule — das Grundmuster der gesamten Anwendung. (KI-Bild)

Der Ablauf

Die Breuß-Massage folgt einem festen Raster. Der folgende Ablauf beschreibt die verbreitete Form; moderne Varianten verzichten auf die energetische Arbeit am Schluss.

Vorgespräch	Klären, worum es geht und was zu beachten ist. Ohne dieses Gespräch beginnt keine Anwendung.
Lagerung	Bauchlage, Beine leicht erhöht und in leichter Grätsche, Arme locker an den Körperseiten. Diese Haltung bleibt bis zum Ende unverändert.
Einölen	Johanniskrautöl großflächig auf dem Rücken verteilen. Das ist kein Vorspiel, sondern schon Teil der Anwendung – lassen Sie sich Zeit.
Einstimmen	Gleichmäßige Ausstreichungen in Richtung Kreuzbein. Sobald sich der Rücken fühlbar lockert, weiteres Öl auftragen.
Kreisungen	An der Lendenwirbelsäule beginnen und langsam bis zur Halswirbelsäule aufsteigen. Sanft beginnen, die Intensität erst im Verlauf steigern.
Zangengriff	Im Lendenbereich ansetzen und sich behutsam nach oben vortasten. Der Streck- und Dehnvorgang wird sechs- bis zehnmal wiederholt.
Streichungen	Beide Hände wechselnd von oben nach unten, vom Nacken über das Gesäß hinaus und über das Seidenpapier – am Steißbein enden.
Ruhephase	Zudecken und in Ruhe nachwirken lassen. Diese Phase gehört zur Anwendung, sie ist keine Pause.
Abschluss	Die Aufweckzeremonie beendet die Anwendung: Hände kurz in kaltes Wasser, dann das Steißbein berühren.

AN VERHÄRTETEN STELLEN

Dort mit etwas mehr Druck arbeiten und länger verweilen – aber anfangs vorsichtig. Wer eine empfindliche Stelle gleich zu Beginn überstrapaziert, erreicht das Gegenteil. Steigern Sie den Druck erst, wenn Sie merken, dass die Stelle darauf reagiert.

Breuß und Dorn — was ist der Unterschied?

Beide Verfahren werden häufig zusammen angeboten, verfolgen aber ganz unterschiedliche Ansätze. Die Breuß-Massage ist die sanfte, lösende Anwendung — die Dorn-Methode arbeitet mit gezieltem Druck an Wirbeln und Gelenken.

Wer Dieter Dorn war

Die Methode entstand um **1975** im Allgäu, und ihr Urheber war kein Therapeut: **Dieter Dorn** betrieb ein Sägewerk und einen Landwirtschaftsbetrieb. Seine Ausgangsannahme war, dass alltägliche Fehlbelastungen und zu wenig Bewegung auf Dauer zu Fehlstellungen im Bewegungsapparat führen — vor allem an Wirbelsäule und Becken. Daraus entwickelte er ein Vorgehen aus gezielter Druckpunktstimulation und Mobilisation, das Elemente der Chiropraktik mit Gedanken der traditionellen chinesischen Medizin verbindet.

In der Kombination ergänzen sich beide gut: Die Breuß-Massage lockert die Muskulatur, sodass der Rücken auf die Dorn-Arbeit gelöster reagiert — und sie lässt die Anwendung danach in Ruhe nachwirken. Deshalb hört man häufig den Sammelbegriff **Dorn-Breuß**.

MERKMAL	BREUSS-MASSAGE	DORN-METHODE
Ansatz	sanfte, energetisch orientierte Rückenmassage	manuelle Arbeit an Wirbeln und Gelenken
Technik	fließende Streichungen mit Johanniskrautöl	gezielte Druckpunktarbeit und Mobilisation
Intensität	sanft, lösend	kräftiger, korrigierend
Dauer	20–30 Minuten	je nach Vorgehen unterschiedlich
Reihenfolge	in der Kombination meist danach — sie entspannt und lässt nachwirken	in der Kombination meist zuerst

Auch hier gilt die nüchterne Einordnung: Beide Verfahren sind Wellness- und Entspannungsanwendungen. Weitergehende Wirkungen, die ihnen im Umfeld zugeschrieben werden, sind wissenschaftlich nicht belegt und sollten deshalb auch nicht versprochen werden.

Wann keine Breuß-Massage

So sanft die Anwendung ist — es gibt Situationen, in denen sie unterbleibt.

- Bei **akuten Erkrankungen**, schweren Entzündungsprozessen oder Fieber.
- Bei **frischen Verletzungen** im Rückenbereich und nach Operationen an der Wirbelsäule.
- Über **offenen oder entzündeten Hautstellen** sowie bei Hautinfektionen im Behandlungsbereich.
- Bei **schweren psychischen Erkrankungen**, die eine ärztliche oder stationäre Behandlung erfordern.
- Bei **unklaren, neuen oder anhaltenden Rückenbeschwerden**: erst ärztlich abklären lassen, dann entspannen.
- Bei bekannter **Lichtempfindlichkeit** der Haut — wegen des Johanniskrautöls.

Woran Sie eine gute Anwendung erkennen

- Es gibt ein ruhiges Vorgespräch, bevor Sie sich hinlegen.
- Die Lagerung wird sorgfältig eingerichtet — Beine erhöht, Arme locker.
- Es wird **nicht geknetet und nicht gewalkt**.
- Es gibt eine echte Ruhephase am Ende, keine Verabschiedung im Stehen.
- Es werden **keine Heilungsversprechen** gemacht, auch nicht angedeutet.



Johanniskraut: Das daraus gewonnene Öl ist bei der Breuß-Massage fester Bestandteil, nicht Beiwerk.

Wenn Sie es selbst lernen möchten

Die Abfolge ist vielschichtig und die Sensibilität lässt sich nicht aus einem Text lernen — deshalb gehört diese Anwendung nicht in Laienhände. In unserem Kurs lernen Sie Geschichte, Griffe, Ablauf und Gegenanzeigen und üben unter Anleitung, bis der Rhythmus sitzt. Häufig wird die Breuß-Massage dabei gemeinsam mit der Hot-Stone-Massage unterrichtet: Wärme und Ruhe ergänzen sich gut.

- ▶ **Alle Online-Ausbildungen im Überblick**
www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen
- ▶ **Präsenz-Ausbildungen in Berlin**
www.wellnessinperfektion.de/presenz-ausbildungen
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zur Breuß-Massage**
www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/breuss-massage
- ▶ **Das WIP-Zertifikat**
www.wellnessinperfektion.de/infos/zertifikat

© 2026 WellnessInPerfektion WIP GmbH · Bayreuther Str. 8 · 10787 Berlin · wellnessinperfektion.de

Die Breuß-Massage ist ein Wellness- und Entspannungsverfahren ohne medizinische Anerkennung. Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Beratung.

Titelbild und die mit (KI-Bild) gekennzeichnete Abbildung wurden künstlich erzeugt (© WellnessInPerfektion WIP GmbH); übrige: lizenziertes Bildmaterial.