



© WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)



RATGEBER

Hot-Stone-Massage

Die Steine, die Temperatur, der vollständige Ablauf – und die eine Regel, an der alles hängt

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Wärme als Werkzeug

Die Hot-Stone-Massage – im Deutschen auch Heiße-Steine-Massage – verbindet klassische Grifftechniken mit der Wärme erhitzter Basaltsteine. Auf etwa **58 bis 60 Grad** erwärmt, werden die Steine auf den Körper gelegt und zugleich für die Massage selbst benutzt. Die Wärme dringt langsam ein, wodurch sich viele Menschen schon vor dem ersten Griff entspannen.

Das macht die Anwendung besonders geeignet für alle, denen klassische Massagen zu direkt sind oder die schnell frieren. Und es macht sie zu der Anwendung mit dem größten Sorgfaltsbedarf – denn heiße Steine können die Haut schädigen.

Das Wichtigste in Kürze

- **Prinzip:** erhitzte Basaltsteine (ca. 58–60 °C) in Verbindung mit klassischen Grifftechniken.
- **Dauer:** 30 bis 90 Minuten, als Teil- oder Ganzkörperbehandlung.
- **Material:** Basaltsteine für die Wärme, ergänzend gekühlte Marmorsteine für den Kontrast.
- **Wirkung:** löst muskuläre Verspannungen, fördert die örtliche Durchblutung, wirkt tief entspannend.
- **Vorsicht bei:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mit Nervenbeteiligung, Schwangerschaft, Osteoporose, Krampfadern.
- **Häufig kombiniert mit:** der sanften Breuß-Rückenmassage.

DIE WICHTIGSTE REGEL DIESES HEFTS

Prüfen Sie jeden einzelnen Stein am eigenen Unterarm, bevor er auf die Haut einer anderen Person kommt. Was sich für die Hand noch angenehm anfühlt, kann auf empfindlicher Rückenhaut bereits zu heiß sein. Und legen Sie die Steine nie direkt auf die Wirbelsäule, sondern immer seitlich davon.

Woher sie kommt

Die Anfänge der Warmsteinmassage liegen in Asien — in welcher Region genau, ist bis heute nicht geklärt. Wahrscheinlich ist eine parallele Entwicklung an mehreren Orten, denn Wärme und Druck sind naheliegende Werkzeuge, wo immer Menschen Steine und Feuer haben.

Den größten belegbaren Einfluss hatten die **chinesischen Traditionen**, in denen Wärme und Akupressur seit Langem zusammen eingesetzt werden, um den Organismus zu harmonisieren. Erwärmte Steine finden sich außerdem in den Ritualen indigener Völker Nordamerikas. Aus diesen Wurzeln entstand die Anwendung, die heute in der Wellnessbranche zur Gruppe der **Thermo-Therapien** gezählt wird — also zu den Verfahren, die gezielt mit Temperatur arbeiten.

Ein vergleichbar zeremonieller Wellness-Ritus aus einer ganz anderen Weltgegend ist die hawaiianische **Lomi Lomi Nui** mit ihren fließenden, rhythmischen Bewegungen. Beide eint, dass sie mehr sein wollen als eine Abfolge von Griffen.

Was der Anwendung zugeschrieben wird

- **Stimulation des vegetativen Nervensystems** — der Wechsel von Anspannung zu Entspannung.
- **Lösen von Verkrampfungen und Blockaden** in der Muskulatur.
- **Aktivierung der Körpersysteme** durch den Wärmereiz.
- **Verbesserte Blut- und Sauerstoffversorgung** der behandelten Regionen.
- **Abbau von Stress** und ein Gefühl von Leichtigkeit.
- **Ein lang nachwirkender Erholungsmoment** — die Wärme wirkt über die Sitzung hinaus.

Wie die Wärme wirkt

Der Wirkmechanismus beruht auf der gezielten Übertragung von Wärme: Die erhitzten Steine geben ihre gespeicherte Temperatur langsam und gleichmäßig an Haut und Gewebe ab. Diese sanfte Tiefenwärme kann die örtliche Durchblutung anregen und die Muskulatur geschmeidiger machen, sodass sich Verspannungen leichter lösen lassen.

Dazu kommt der zweite Teil: Der angenehme Wärmereiz verbindet sich mit dem ruhigen Rhythmus der Streichungen. Das vegetative Nervensystem kann dabei vom anspannenden in den entspannenden Modus wechseln. Aus genau diesem Zusammenspiel bezieht die Hot-Stone-Massage ihren Ruf als besonders ganzheitliche Wellnessanwendung.

Was die Anwendung unterstützen kann

- Eine angeregte Durchblutung der behandelten Körperregionen.
- Das Lösen muskulärer Verspannungen und Verhärtungen.
- Eine sanfte Förderung von Stoffwechsel und Lymphfluss.
- Ein gesteigertes körperliches und seelisches Wohlbefinden.
- Den Abbau von Stress und innerer Anspannung.

Diese Punkte beschreiben **mögliche Effekte** einer fachgerecht ausgeführten Anwendung — es sind keine garantierten Wirkungen. Eine medizinische Behandlung ersetzt die Hot-Stone-Massage nicht; bei gesundheitlichen Beschwerden bleibt die ärztliche Abklärung die erste Wahl.



Basaltsteine und angewärmtes Öl — mehr braucht die Anwendung an Material nicht. (KI-Bild)

Die Steine

Das Herzstück jeder Hot-Stone-Massage sind die **Basaltsteine**, auch Lavasteine genannt, weil sie vulkanischen Ursprungs sind. Ihre dichte, feinporige Struktur nimmt Wärme besonders gut auf und gibt sie über viele Minuten gleichmäßig wieder ab – genau das macht sie als Wärmespeicher so wertvoll.

STEIN	EIGENSCHAFT	EINSATZ
Basalt (heiß)	vulkanisch, glatt, speichert Wärme lange; erwärmt auf ca. 50–60 °C	klassische Wärmebehandlung auf Rücken und großen Muskelgruppen
Marmor (kühl)	bleibt von Natur aus kühl, für den Warm-Kalt-Kontrast	kurze, erfrischende Akzente, meist zum Abschluss
Große, flache	große Auflagefläche	Rücken, beidseits der Wirbelsäule aufgelegt
Mittlere	handlich zum Führen	Arme, Beine, Schultern
Kleine	fein platzierbar	zwischen Zehen und Fingern

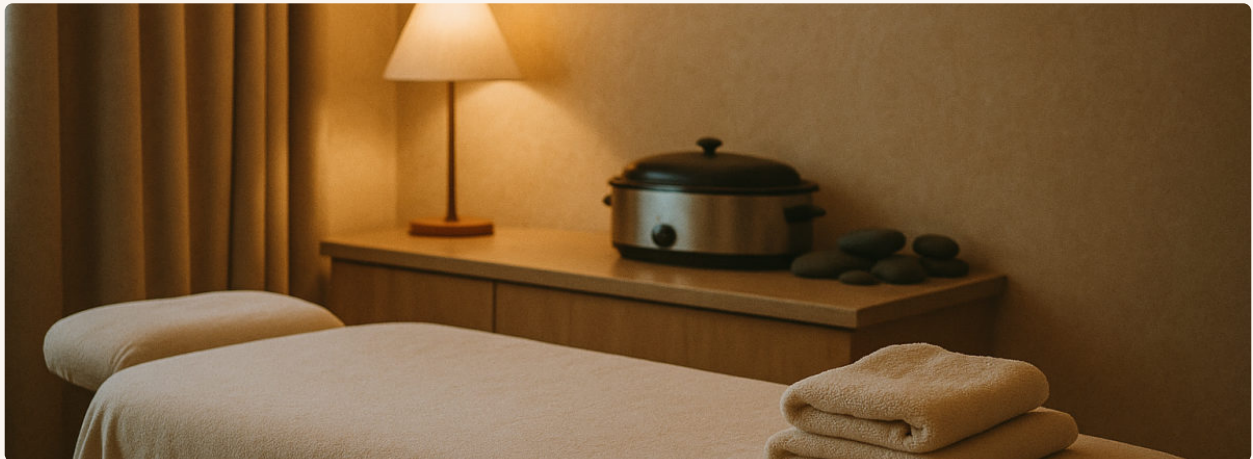
Für eine vollständige Ganzkörperbehandlung nutzen Fachkräfte meist ein Set aus **30 bis 60 Steinen** in verschiedenen Größen. Achten Sie beim Kauf auf echte, geprüfte Basaltsteine ohne Risse – minderwertige Steine speichern die Wärme ungleichmäßig und können beim Erhitzen springen.

Pflege und Hygiene

- Nach jeder Anwendung **Ölreste** mit warmem Wasser und mildem Reiniger gründlich entfernen.
- **Desinfektion** zwischen den einzelnen Behandlungen.
- **Vollständig trocknen** lassen, um Ablagerungen und Gerüche zu vermeiden.
- **Gelegentlich einölen**, damit die glatte Oberfläche erhalten bleibt.

Der Ablauf

Jede Hot-Stone-Massage besteht aus zwei Teilen: der Durchwärmphase und der eigentlichen Behandlung. Der folgende Ablauf ist ein Beispiel – in der Praxis wird er an die Person und den Anlass angepasst.



Vorbereiteter Raum: Die Steine werden im Wasserbad gleichmäßig durchgewärmt, bevor die Sitzung beginnt. (KI-Bild)

Vorbereitung	Ruhiger, warm temperierter Raum. Die Steine im Wasserbad gleichmäßig auf 50–60 °C durchwärmen. Jeden Stein am eigenen Unterarm prüfen.
Durchwärmen	Layout-Steine unter den Körper legen, weitere auf dem Körper platzieren: entlang der Wirbelsäule, auf Schultern, Armen und zwischen den Zehen. Zudecken, 3 bis 10 Minuten Ruhe.
Einstimmen	Steine und Hände einölen, den ganzen Körper behutsam ausstreichen. In Herzrichtung arbeiten, Öl auf etwa 45 °C anwärmen.
Beine & Rücken	Vom Fuß aufwärts zum Knie, dann Knie bis Oberschenkel. Danach der Rücken: erst sanfte Friktion, dann großflächig über Sakralbereich und unteren Rücken.
Ausstreichen	Den ganzen Rücken von oben nach unten, mit zwei mittleren Steinen jeweils nach links und rechts von der Wirbelsäule weg – ohne sie zu berühren.
Schultern & Arme	Kleine Kreislagen von innen nach außen, danach von der Schulter bis zum Handgelenk, abschließend die Finger.
Nacken	Mit kleineren Steinen und besonderer Vorsicht: von den Seiten her ausstreichen, dann langsam über die Schädelkanten kreisen.

Vorderseite	Dekolleté parallel zum Schlüsselbein von innen nach außen. Der Bauch nur nach Absprache und mit einem kühleren Stein.
Abschluss	Ohne Steine ausstreichen, kurz gekühlte Marmorsteine einsetzen, danach eine ausgiebige Ruhephase.

DANACH

Die Anwendung fordert den Kreislauf. Planen Sie sie eher auf den Feierabend und verzichten Sie danach für einige Stunden auf körperliche Anstrengung.

Sicherheit: die Temperatur

So entspannend die Anwendung ist – der Umgang mit erwärmten Steinen erfordert Sorgfalt. Der wichtigste Sicherheitsaspekt ist die Vermeidung von Verbrennungen. Schon kleine Unachtsamkeiten können die Haut schädigen.

- Die Steintemperatur **immer auf der eigenen Haut prüfen**, bevor ein Stein aufgelegt wird.
- Nie heißere Steine verwenden, als sie für die eigene Hand angenehm sind.
- Auf empfindlichen oder gut durchbluteten Stellen ein **dünnes Tuch zwischenlegen**.
- Regelmäßig nachfragen, ob die Wärme als angenehm empfunden wird.
- Die Anwendung **sofort unterbrechen**, wenn ein Stein als zu heiß empfunden wird.

Eine gute Anwendung ist nie ein Wärme-Wettbewerb. Im Zweifel lieber etwas zu kühl als zu heiß.

Wann ärztlicher Rat nötig ist

- Hautrötungen, die nicht abklingen, oder Anzeichen einer Verbrennung.
- Kreislaufprobleme, Schwindel oder Unwohlsein während der Behandlung.
- Anhaltende Schmerzen, die sich durch die Massage verstärken.
- Unklare Beschwerden, deren Ursache nicht eindeutig ist.

Wann keine Hot-Stone-Massage

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck** – die Wärme weitet die Gefäße und belastet den Kreislauf zusätzlich.

- **Diabetes und Neuropathien** — ein gestörtes Temperaturempfinden erhöht die Verbrennungsgefahr, weil zu heiße Steine nicht rechtzeitig wahrgenommen werden.
- **Schwangerschaft** — Wärme und Kreislaufbelastung sind hier nicht zu empfehlen.
- **Akute Entzündungen, Fieber und Infekte** — Wärme kann entzündliche Prozesse verstärken.
- **Krampfadern und Thrombosen** — an den betroffenen Stellen ist die Wärmeanwendung tabu.
- **Osteoporose und sehr empfindliche Personen** — Druck und Wärme nur stark dosiert oder gar nicht.

Zwei häufige Ergänzungen

Die Breuß-Massage

Häufig wird die Hot-Stone-Massage mit der **Breuß-Massage** kombiniert — einer sanften, sehr behutsamen Rückenmassage nach Rudolf Breuß, die mit Johanniskrautöl und Seidenpapier arbeitet. Sie dauert nur 20 bis 30 Minuten und bildet einen ruhigen Gegenpol zur Wärmebehandlung. Beide lassen sich bei uns in einem gemeinsamen Seminar erlernen.



Die Breuß-Massage arbeitet am Rücken, ruhig und ohne Steine — der Gegenpol zur Wärmebehandlung. (KI-Bild)

Die Chakra- und Edelstein-Variante

Bei dieser Spielart werden die Steine entlang der sieben Hauptenergiezentren platziert, teils mit farbigen Edel- oder Halbedelsteinen. Sie versteht sich als entspannendes Wohlfühlritual, dem in der esoterischen Tradition eine harmonisierende Wirkung zugeschrieben wird — ein wissenschaftlicher Wirknachweis hierfür existiert nicht. Wer sie anbieten möchte, sollte sie **sachlich und ohne Heilversprechen** als zusätzliches Entspannungserlebnis beschreiben.

Zu Hause: was geht und was nicht

Ein einfaches Set aus Basaltsteinen lässt sich auch privat nutzen – mit deutlich reduzierter Erwartung und besonderer Vorsicht.

- Die Steine **kontrolliert im Wasserbad** erhitzen und die Temperatur **messen**, nicht schätzen.
- Jeden Stein am eigenen Unterarm testen und eher im **unteren Wärmebereich** bleiben.
- Steine **nur seitlich der Wirbelsäule** auflegen, niemals direkt auf Knochen.
- Die Gegenanzeigen beachten – und im Zweifel nicht massieren.

Wenn Sie es selbst lernen möchten

Für die professionelle Anwendung führt an einer Ausbildung kein Weg vorbei: Die Temperaturführung, die Steinlage und die vollständige Grifffolge lassen sich schwer beschreiben, aber gut zeigen. Am flexibelsten gelingt der Einstieg über unsere Online-Ausbildung – ortsunabhängig, im eigenen Tempo und mit Zertifikat. Wer lieber vor Ort übt, findet die Technik in unseren Berliner Seminaren, dort häufig gemeinsam mit der Breuß-Massage.

► **Hot-Stone-Massage – Online-Ausbildung mit Zertifikat**

www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen

► **Präsenz-Ausbildungen in Berlin**

www.wellnessinperfektion.de/praesenz-ausbildungen

► **Der ausführliche Ratgeber zur Hot-Stone-Massage**

www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/hot-stone-massage-anleitung

► **Staatlich zugelassene Lehrgänge**

www.wellnessinperfektion.de/staatlich-zugelassen

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

Die Hot-Stone-Massage ist eine Wellness-Anwendung und kein Heilverfahren. Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Beratung.

Titelbild und alle Abbildungen dieses Hefts wurden künstlich erzeugt (© WellnessInPerfektion WIP GmbH), gekennzeichnet mit (KI-Bild).