© WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

WELLNESS InPerfektion

RATGEBER

Wellness-Massagen

Welche passt wozu? Sieben Anwendungen im Vergleich — Ablauf, Dauer und für wen sie sich eignen

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Sieben Wege, zur Ruhe zu kommen

Wer zum ersten Mal eine Wellness-Massage buchen will, steht vor einer langen Liste mit klangvollen Namen — und weiß hinterher oft immer noch nicht, was ihn erwartet. Dieser Ratgeber ordnet die sieben verbreitetsten Anwendungen: was dabei passiert, wie lange es dauert, wie es sich anfühlt und für wen es sich eignet.

Eines gilt für alle sieben: Es sind Wohlfühl- und Entspannungsanwendungen. Wo einer Methode traditionell weitergehende Wirkungen zugeschrieben werden, sagen wir das ausdrücklich dazu — als Teil ihrer Geschichte, nicht als Versprechen.

Öl anwärmen, Raum vorbereiten — der Anfang ist bei allen Verfahren derselbe. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Wer hinter diesem Ratgeber steht

Die WIP-Akademie der WellnessInPerfektion WIP GmbH bildet seit über 25 Jahren in Massage, Wellness und Prävention aus — online und in Präsenz in Berlin. Wir unterrichten jede der hier beschriebenen Anwendungen selbst.

WICHTIG VORWEG

Alle beschriebenen Anwendungen sind Wellness-Angebote und keine Heilbehandlungen. Sie ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Betreuung. Bei anhaltenden Beschwerden gehört die Abklärung zum Arzt — am Ende dieses Ratgebers steht, wann eine Massage grundsätzlich nicht infrage kommt.

Alle sieben auf einen Blick

Die Tabelle ordnet grob ein. Die Beschreibungen auf den nächsten Seiten gehen dann ins Detail.

ANWENDUNG	WAS DABEI PASSIERT	DAUER
Lomi Lomi Nui	Fließende, wellenförmige Streichungen mit Unterarmen und Händen über den ganzen Körper	60–90 Min.
Hot Stone	Erwärmte Basaltsteine (ca. 58–60 °C) werden aufgelegt und für die Massage genutzt	30–90 Min.
Shiatsu	Sanfter Fingerdruck entlang der Meridiane, bekleidet auf einer Futon-Matte	50–60 Min.
Breuß-Massage	Sehr behutsame Rückenmassage entlang der Wirbelsäule mit Johanniskrautöl	20–30 Min.
Craniosacral	Sehr leichte Berührungen an Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein	45–60 Min.
Schröpfen	Unterdruck über Schröpfgläser, trocken oder als gleitende Schröpfmassage	20–40 Min.
Aromamassage	Klassische Griffe mit ausgewählten ätherischen Ölen in einem Trägeröl	45–75 Min.

> Es gibt keine „beste" Massage — nur die, die zu Ihrem Anlass und Ihrem Empfinden passt.

Die sieben Anwendungen

Lomi Lomi Nui — die hawaiianische Tempelmassage

Eine fließende Ganzkörpermassage, bei der lange, wellenförmige Streichungen über Unterarme und Hände mit kraftvollen Knetungen und wiegenden Bewegungen verbunden werden. Der Rhythmus ist durchgehend, oft begleitet von Musik. Wer es mag, wenn eine Anwendung wie aus einem Guss wirkt und keine Pausen kennt, ist hier richtig.

Großflächige Arbeit mit dem Unterarm — typisch für Lomi Lomi. © Anna Jurkovska – stock.adobe.com

Hot Stone — Wärme als Werkzeug

Auf etwa 58 bis 60 Grad erwärmte Basaltsteine werden auf den Körper gelegt und zusätzlich für die Massage selbst benutzt. Die Wärme dringt langsam ein, wodurch sich viele Menschen schon vor dem ersten Griff entspannen. Gut geeignet, wenn Ihnen klassische Massagen zu direkt sind oder wenn Sie schnell frieren.

Erwärmte Basaltsteine werden aufgelegt und geführt. © Nestor – stock.adobe.com

Shiatsu — Fingerdruck statt Öl

„Shiatsu" heißt auf Japanisch Fingerdruck. Gearbeitet wird bekleidet auf einer Futon-Matte, mit ruhigem, senkrechtem Druck entlang der Meridiane der traditionellen japanischen Lehre. Ohne Öl, ohne Auskleiden — deshalb oft die erste Wahl für alle, denen eine klassische Massage zu freizügig ist.

Ruhiger, senkrechter Daumendruck — bekleidet und ohne Öl. © magann – fotolia.com

Breuß-Massage — die sanfteste im Feld

Eine sehr behutsame Rückenmassage entlang der Wirbelsäule, entwickelt von Rudolf Breuß (1899–1990). Gearbeitet wird mit Johanniskrautöl und Seidenpapier, in ruhigen Streich- und Dehngriffen. Sie ist kurz, sehr leise und wird häufig mit anderen Anwendungen kombiniert.

Ruhige Streichgriffe entlang der Wirbelsäule. © ronstik – stock.adobe.com

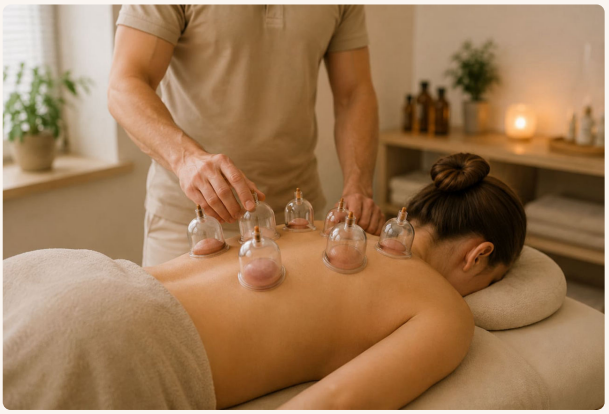
Craniosacral — Berührung, die kaum zu spüren ist

Eine sehr sanfte manuelle Methode aus der Osteopathie-Tradition: leichte Berührungen an Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein, oft minutenlang unbewegt gehalten. Für viele ist genau das der Reiz, andere finden es zu wenig. Die über die Entspannung hinausgehende Wirkung ist wissenschaftlich umstritten — das gehört zu einer ehrlichen Einordnung dazu.

Sehr leichte, lang gehaltene Berührungen. © Africa Studio – stock.adobe.com

Schröpfen — das Verfahren mit dem Unterdruck

Schröpfgläser erzeugen auf der Haut einen Unterdruck. Beim trockenen Schröpfen bleiben die Gläser stehen, bei der Schröpfmassage werden sie über die geölte Haut geführt — Letztere ist die sanfte Wellness-Variante. Rundliche Male auf der Haut sind normal und verschwinden nach einigen Tagen. Wer keine sichtbaren Spuren möchte, wählt besser etwas anderes.



Trockenes Schröpfen am Rücken. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Schröpfgläser in verschiedenen Größen. © Andrey Popov – fotolia.com

Aromamassage — klassische Griffe mit Duft

Im Kern eine klassische Massage, bei der ausgewählte ätherische Öle in einem neutralen Trägeröl verwendet werden. Der Duft ist dabei kein Beiwerk, sondern der eigentliche Unterschied: Er prägt, wie die Anwendung erlebt und erinnert wird. Wichtig ist eine saubere Verdünnung und ein vorheriger Verträglichkeitstest.

Ätherische Öle werden immer verdünnt verwendet.

Die gängigsten Rohstoffe im Überblick.

Beide Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Welche passt zu Ihnen?

Die ehrlichste Antwort: ausprobieren. Wenn Sie sich vorher entscheiden möchten, hilft diese kleine Zuordnung nach dem, was Ihnen wichtig ist.

WENN SIE…	DANN PASST AM EHESTEN	WARUM
sich nicht ausziehen möchten	Shiatsu	wird bekleidet auf der Matte gearbeitet
schnell frieren	Hot Stone	Wärme kommt vor dem ersten Griff
kräftige Massagen mögen	Lomi Lomi Nui	großflächig und mit Körpereinsatz
sehr empfindlich sind	Breuß oder Craniosacral	die beiden sanftesten Verfahren
wenig Zeit haben	Breuß-Massage	wirkt schon in 20 bis 30 Minuten rund
keine Spuren wollen	alles außer Schröpfen	Schröpfmale bleiben einige Tage sichtbar
abschalten wollen	Aromamassage	der Duft trägt die Entspannung mit

Woran Sie eine gute Anwendung erkennen

Unabhängig vom Verfahren gibt es Merkmale, die für Qualität sprechen — und solche, bei denen Sie hellhörig werden sollten.

- Es gibt ein kurzes Vorgespräch: Wünsche, empfindliche Stellen, Vorerkrankungen.
- Nach dem Druck wird während der Anwendung mindestens einmal gefragt.
- Der Kontakt bricht nicht ständig ab, und am Ende gibt es eine Nachruhe.
- Es werden **keine** Heilungsversprechen gemacht. Wer Ihnen zusagt, Krankheiten zu behandeln, überschreitet die Grenze des Wellness-Bereichs.

Wann keine Massage

Diese Liste gilt für alle sieben Anwendungen gleichermaßen.

- Bei Fieber, akuten Infekten, Entzündungen oder Schwellungen.
- Über offenen oder entzündeten Hautstellen, frischen Verletzungen und Blutergüssen.
- Bei Thromboseneigung, Gerinnungsstörungen oder blutverdünnenden Medikamenten nur nach ärztlicher Rücksprache.
- Bei ausgeprägten Krampfadern nicht mit kräftigem Druck arbeiten.
- In der Schwangerschaft vorab mit Ärztin, Arzt oder Hebamme sprechen — besonders bei Schröpfen und intensiven Duftanwendungen.
- Bei unklaren, neuen oder anhaltenden Beschwerden: erst abklären lassen, dann entspannen.

IM ZWEIFEL

Sagen Sie vorher, was Sie einnehmen und was Sie haben. Eine gute Fachkraft wird dann anpassen oder absagen — und beides ist ein gutes Zeichen.

Ruhige Nachbereitung gehört zu jeder Anwendung. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Wenn Sie mehr wollen

Jede der sieben Anwendungen lässt sich erlernen — die meisten davon bei uns. Wer daraus einen Beruf machen möchte, braucht Anatomie, sicheres Erkennen von Gegenanzeigen, Gesprächsführung und vor allem Übung unter Anleitung. Unsere Ausbildungen gibt es online mit freier Zeiteinteilung oder als Präsenzseminar in Berlin, mehrere davon staatlich zugelassen.

- **Alle Online-Ausbildungen im Überblick**
  www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen
- **Präsenz-Ausbildungen in Berlin**
  www.wellnessinperfektion.de/praesenz-ausbildungen
- **Massagearten im Überblick: der ausführliche Ratgeber**
  www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/massagearten
- **Staatlich zugelassene Lehrgänge**
  www.wellnessinperfektion.de/staatlich-zugelassen

© 2026 WellnessInPerfektion WIP GmbH · Bayreuther Str. 8 · 10787 Berlin · wellnessinperfektion.de
Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Beschwerden wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt.
Bildnachweise stehen unter den Abbildungen; künstlich erzeugte Abbildungen tragen den Vermerk „KI/künstlich erzeugt“.