**Entschlackungsmassage: Durchführung, Ablauf und Wirkung**

Als Entschlackungsmassage bezeichnet man eine Form von Streichmassage. Auf diese Weise soll Lymphflüssigkeit aus dem Körpergewebe abgeleitet werden. Dabei werden spezielle streichende Handbewegungen an den Lymphdrüsen vorgenommen. Es gibt einige unterstützende Maßnahmen, die empfohlen werden. Zu den **Anwendungsgebieten der Entschlackungsmassage** zählen somit Wasseransammlungen; aber auch bei Cellulite oder im Rahmen einer Diät kann sie wirksam sein. Informieren Sie sich über die Durchführung, Wirkung und Anwendungsgebiete der Entschlackungsmassage.

**Wie wirkt die Entschlackungsmassage?**

Ziel und Zweck einer [Entschlackungsmassage](http://www.paradisi.de/Wellness/Massagen/Entschlackungsmassage/) ist die Entschlackung des menschlichen Körpers durch Abtransport von [Lymphflüssigkeit](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Anatomie/Lymphe/) aus dem Gewebe. Mit Hilfe der Entschlackungsmassage sollen [Wasseransammlungen](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Symptome/Oedeme/) aus dem Gewebe abgeleitet und der Lymphfluss verbessert werden. Dazu wird eine [Massage an den Lymphbahnen](http://www.paradisi.de/Wellness/Kuren_und_Anwendungen/Lymphdrainage/) vorgenommen, bei der streichende Bewegungen durchgeführt werden.

Zusätzlich wird

* die Haut gestrafft,
* das Immunsystem gestärkt und
* die Entspannung gefördert.

Häufig kombiniert man die Entschlackungsmassage mit anderen Massagen. Auf diese Weise wird ihr Effekt verstärkt. Der Therapeut kann sich einzelnen Körperstellen widmen oder aber den gesamten Körper massieren.

Der Vorgang kann beschleunigt werden, indem man diverse Essenzen, Öle oder Lebensmittel einsetzt. Wirksam sind in diesem Zusammenhang

* Birkenöl
* Algen
* Äpfel und
* Honig.

Für eine noch stärkere Wirkung der Massage kann zuvor eine Bürstenmassage durchgeführt werden.

**Schlacken**

Schlacken, die auch als Giftstoffe bezeichnet werden, sammeln sich mit der Zeit im Körper an. Sie gelangen durch verschiedene Faktoren wie Nahrung, [Medikamente](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Medikamente/Arzneien/) oder Umweltgifte in den Organismus.

Dort sammeln sie sich in den [Lymphdrüsen](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Anatomie/Lymphknoten/) und im [Bindegewebe](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Anatomie/Bindegewebe/) an. Ebenso können sich Schlacken nach einem [operativen Eingriff](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Therapien/Operationen/) bilden.

Durch das vermehrte Ansammeln von Schlacken im Körper kann es zu verschiedenen Beschwerden oder zu einer erhöhten Ödemanfälligkeit (Einlagerung von Wasser) kommen. Mit Hilfe einer Entschlackungsmassage sollen der Lymphfluss und der [Stoffwechsel](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Anatomie/Stoffwechsel/) angeregt werden, damit die Wasseransammlungen besser aus dem Gewebe abgeleitet werden können. Dabei kann eine Entschlackungsmassage auch mit anderen Massagen kombiniert werden, um die Wirkung zu verstärken.

**Durchführung**

Angeboten werden Entschlackungsmassagen vor allem in [Wellness-Hotels](http://www.paradisi.de/Wellness/Wellnesshotels/Wellnesshotels/), [Kosmetik-Studios](http://www.paradisi.de/Beauty_und_Pflege/Haut-_und_Koerperpflege/Kosmetikstudios/) und [Thermen](http://www.paradisi.de/Wellness/Baeder/Thermalbad/). Die Massage kann am ganzen Körper, aber auch lediglich an einzelnen Körperregionen vorgenommen werden.

**Materialien**

Bei der Durchführung einer Entschlackungsmassage können verschiedene [Öle](http://www.paradisi.de/Beauty_und_Pflege/Duefte/Aetherische_Oele_naturrein/), Essenzen und sogar [Lebensmittel](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Kochen_und_Backen/Nahrungsmittel/) zur Anwendung kommen. Durch den Einsatz von mineralhaltigem [Meersalz](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Kochen_und_Backen/Salz-_und_Pfefferstreuer/Artikel/22410.php) kann beispielsweise der [Entschlackungsprozess](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Diaeten/Entschlacken/) der Haut unterstützt werden. Zudem wird sie mit wertvollen [Spurenelementen](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Vitalstoffe/Spurenelemente/) angereichert.

Auch [Honig](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Naturkost/Honig/) kann im Rahmen einer Entschlackungsmassage zum Einsatz kommen, da er Schlacken und Ablagerungen aus dem Gewebe zieht und die Haut dabei samtweich macht. Ebenso können [Äpfel](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Naturkost/Aepfel/), Birkenöl oder [Algen-Produkte](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Vitalprodukte/Algenprodukte/) verwendet werden.

Początek formularza

Dół formularza

**Ablauf**

Während der Entschlackungsmassage führt der Masseur **spezielle streichende Handbewegungen an den Lymphbahnen** aus, um diese zu stimulieren und zu öffnen, damit die angestaute Flüssigkeit besser abgleitet werden kann. Zur Unterstützung kann zuvor auch eine [Bürstenmassage](http://www.paradisi.de/Wellness/Massagen/Buerstenmassage/) durchgeführt werden. Die Dauer einer Entschlackungsmassage liegt normalerweise bei 30–60 Minuten.

Die Entschlackungsmassage kann **auch selbstständig in den eigenen vier Wänden** durchgeführt werden. Um die Entschlackung zu unterstützen, sind zudem [sportliche Aktivitäten](http://www.paradisi.de/Fitness_und_Sport/Sonstige_Sportarten/Sportliche_Betaetigung/) sowie ein regelmäßiger [Saunabesuch](http://www.paradisi.de/Wellness/Sauna_und_Solarium/Sauna/) ratsam.