



Wellness-Special für den Sommer

Jamu Energy

Die indonesische Jamu-Medizin hat ihre Wurzeln in der jahrtausendealten Ayurveda-Tradition und nutzt die reichhaltige Pflanzenwelt Südostasiens. Die Schätze der Erfahrungsheilkunde werden innerhalb der Familien weitergegeben. Daraus haben sich Hebammen-Heilmethoden, Anwendungen zur Gesundheitspflege und zum allgemeinen körperlichen und seelischen Wohlbefinden entwickelt – wie zum Beispiel die Sommer-Wellness-Behandlung „Jamu Energy“.

Sie enthält Elemente aus dem Ayurveda, der Jamu-Medizin und der craniosacralen Therapie, die aber an europäische Verhältnisse angepasst wurden. „Jamu Energy“ harmonisiert den Energiefluss und wirkt besonders in der warmen Jahreszeit ausgleichend, erfrischend und kühlend. Die Behandlung im Institut läuft wie folgt ab:

■ Zur **Einstimmung**, aber auch zur ersten Kontaktaufnahme wird dem Gast eine warme **Kompresse in den**

Mit steigenden Temperaturen nimmt das Interesse an Behandlungen wie Hot Stone oder Kräuterstempelmassagen ab. Eine Alternative kann hier das „Jamu Energy“-Treatment sein: Die aus Indonesien stammende Wellness-Anwendung wirkt ausgleichend, erfrischend und kühlend.

Nacken gelegt. Energieblockaden und -stauungen im Kopf werden dadurch ausgeglichen und der Gast hat Zeit „anzukommen“: Eine auf 45 °C erwärmte Kompresse wird in eine Plastikfolie gewickelt und dem Gast um Hals und Nacken gelegt. In das Kompressenwasser werden einige Tropfen Basilikumöl gegeben. Dazu wird ein kühlender Nana-Minze-Tee gereicht. Auf das Scheitelmarmas (Adhipati) gibt man ein kühlendes Kopföl (z.B. Mandelöl oder Kshirabala-Thailam) und massiert mit leichten kreisenden Bewegungen der Fingerspitzen die Marmas (Marmas = Energiepunkte) des Kopfes.

■ Anschließend wird ein warmes **Fußbad** vorbereitet: In eine dekorative Bambusschüssel gibt man warmes Wasser, Meersalz, einige Ingwerstückchen, geschnittenes Lemongrass, Limettenscheiben und pflegende Kokosmilch. Nach zehn Minuten „Badezeit“ werden die Füße und Unterschenkel mit einem **Kokosöl-Salzpeeling** massiert.

Wohltat für den Kopf

■ **Kopfmassage** – Der Gast legt sich auf die Behandlungsliege; ideal ist eine Ayurvedaliege mit einem Shirodhara-Kopfteil. Es wird etwas Kopföl in die Handflächen gegeben und der

Kopf mit kreisenden Bewegungen von der Mitte nach außen massiert. Dabei wird Adhipati (Marmapunkt am Kopf, Fontanelle) sanft umkreist. Nun werden beide Hände um den Kopf gelegt und mit den Fingerspitzen wird kreisend die Kopfhaut massiert.

■ **Gesichtsmassage** – Beide Hände umfassen den Kopf, beide Daumen liegen auf Adhipati und bewegen kreisend die Kopfhaut. Dann werden mit den Daumenspitzen die Marmas über den Augenbrauen ausgestrichen und mit leichtem Druck die Energiepunkte an der Nasenwurzel stimuliert. Mit den Zeigefingerspitzen wird von der Nasenmitte eine Acht auf die Mitte der Oberlippe und dann auf die Mitte des Kinns gezogen. Auf den Marmas verweilen die Fingerspitzen mit etwas kräftigerem Druck. Anschließend wird der Kieferwinkel sanft zum Ohr hin ausgestrichen. Dieser Massageablauf wird drei Mal durchgeführt.

■ **Kopfpackung** – In weiße Tonerde (Thai: Dinsaw Pong) werden u.a. frische Papaya und Ananas, Kokosnussöl, Kokosmilch sowie einige Tropfen Minze-Aromaöl mit einem Mixstab homogenisiert. Die Packung wird schon vor der Behandlung vorbereitet und in einer dekorativen Kokosnussschale präsentiert. Das Haar wird mit warmem Wasser befeuchtet, die Packung auf das handtuchtrockene Haar

aufgetragen und ein warmes Handtuch um den Kopf gewickelt. Die Kopfpackung sollte ca. 20 Min. einwirken.

Warmes Öl, kühle Steine

■ **Bein- und Fußbehandlung** mit Elementen der ayurvedischen Padabhyanga: Warmes Mandelöl wird langsam vom Fuß bis über das Knie gegossen, dann wird der Unterschenkel mehrfach mit beiden Händen ausgestrichen, dann beidseits der Achillessehne und um die Knöchel massiert. Beide Daumen gleiten auf die Fußunterseite und streichen die Fußsohle bis zu den Zehengrundgelenken aus. Anschließend kreisen beide Daumen von der Ferse zu den Zehen mit etwas mehr Druck. Zum Schluss werden die Waden nochmals ausgestrichen.

■ **Beinmassage mit warmen und kalten Steinen:** Dazu werden zwei auf 60 °C erwärmte Basaltsteine und zwei eisgekühlte Marmorsteine vorbereitet. Der Unterschenkel wird an der Innen- und Außenseite mit einem warmen und einem kalten Stein schnell gegenläufig gestrichen, dann überkreuzend. Durch die schnelle wechselnde Massagebewegung werden die Temperaturrezeptoren der Haut derart irritiert, dass keine Unterscheidung zwischen Warm und Kalt mehr möglich ist. Es entsteht ein wohliges, erfri-

INFO+

„Jamu Energy“ im Institut

Dieses erfrischende Sommer-Wellness-Treatment kann mit wenig Aufwand in jedem Kosmetikinstitut durchgeführt werden.

- **Dauer:** Die Behandlungszeit beträgt ungefähr 80 Min.
- **Kosten:** Der Materialaufwand für die Kopfpackung, die Öle und das Fußbad liegt bei etwa 15 Euro. Die Basalt- und Marmorsteine kosten je nach Qualität pro Stein zwischen 10 und 20 Euro.
- **Preis:** Der Behandlungspreis für das „Jamu Energy“-Treatment sollte mit 75–128 Euro kalkuliert werden.
- **Ausbildung:** Das „Jamu Energy“-Treatment ist Teil eines Ausbildungszyklus zum „geprüften Jamurveda® Professional“. Weitere Informationen im Internet unter www.dr-jabs.de/de/medwell/cosmedics-abz.php

schendes Hautgefühl. Anschließend werden die Beine für eine zehnminütige Ruhepause abgedeckt.

- Die **Kopfpackung wird nun ausgespült**, das Haar leicht mit einem Handtuch getrocknet und einem groben Kamm in Form gebracht.
- Zum Abschluss wird dem Gast ein erfrischender **Mango-Granatapfel-Cocktail** gereicht. ■

Dr. med. Hans-Ulrich Jabs | Der Mediziner und Dipl.-Biochemiker hat sich in seiner Med-Well-Praxis für funktionelle Medizin u.a. auf Medical Wellness spezialisiert. Im seinem Ausbildungszentrum leitet er Kurse zum „geprüften Jamurveda® Professional“ (www.dr-jabs.de).

