

Massage für Kinder

Berührung, die gut tut

Das Spielgruppenalter ist für die Kinder ein Lebensabschnitt voller Herausforderungen: Ablösung, Selbstständigkeit, Sprache, Motorik, erste Freundschaften. Da kann selbst ein geerdetes Kind aus dem Häuschen geraten. Was hilft? Probieren Sie es mit einer sanften und beruhigenden Massage. ■ Marion Sontheim



©Madeleine Steinbach | fotolia.com

Das A und O für eine Kindermassage ist ein gutes Massageöl. Besser als Babyöl, das häufig aus Mineralöl hergestellt wird, ist kaltgepresstes Pflanzenöl geeig-

net, zum Beispiel das von der Sonnenblume oder eines aus Mandeln. Schliesslich wird das grösste Organ des Kindes, die Haut, damit bedeckt. Für eine besondere Duftnote einfach einen Tropfen ätherisches Öl wie Lavendel oder Rosengeranie hinzufügen (ca. einen Tropfen je 5 ml Pflanzenöl). Auf scharfe ätherische Öle wie Kampfer oder Eukalyptus sollten Sie bei Kindern verzichten. Nicht vergessen: Das Öl vor der Massage etwas anwärmen, das geht auf der Heizung, in einem Flaschenwärmer oder direkt in den Händen.

Ort und Zeit

Massieren Sie an einem warmen und gemütlichen Ort, der frei von Zugluft

und Störungen ist und ein angenehmes Licht hat. Nicht direkt unter einer Lampe massieren. Wer liegt gerne im Spotlight, wenn es gemütlich sein soll? Vielleicht hat das Kind Ideen, wie der «Massagesalon» gestaltet werden kann? Am besten legt man noch eine weiche Decke bereit, falls es doch zu kühl werden sollte. Als Unterlage eignet sich eine Gymnastikmatte oder Matratze mit einem Handtuch. Ein guter Zeitpunkt für die Massage ist, wenn die kleineren Geschwister bereits im Bett sind. Da wirkt sowohl die Massage, als auch der Luxus der exklusiven Bonuszeit mit Mama oder Papa. Gut ist, was gut tut – auf der nächsten Seite finden Sie fünf beliebte Massagegriffe.

MEHR MASSAGETIPPS**Harmonische Kindermassage**

Heidi Velten,
Bruno Walter,
Urania Verlag,
144 Seiten

1 BREITE SCHULTERN

Von der Brustmitte aus beide Schultern ausstreichen.

Wie das wirkt: öffnet den Brustraum, vertieft die Atmung.



2 LANGE ARME

Beide Hände arbeiten gleichzeitig in kreisenden, sich gegeneinander drehenden Bewegungen, von der Schulter bis zum Handgelenk. Die Bewegung erinnert an das Auswringen eines Handtuchs, unbedingt genügend Öl verwenden!

Wie das wirkt: fördert die Durchblutung und lockert den Schultergürtel.



3 MUNTERE FÜSSE

Beide Daumen streichen abwechselnd die Fusssohle aus – von der Ferse zu den Zehen. Genug Druck aufwenden, sonst kitzelt es nur. Zum Schluss Zehen einzeln durchkneten.

Wie das wirkt: aktiviert das Immunsystem, fördert den Spracherwerb.



4 LOCKERE HÄNDE

Eine Hand umfasst sanft das Handgelenk, die andere knetet alle Finger nacheinander mit leichtem Zug nach oben.

Wie das wirkt: entspannt die Hände, fördert den Spracherwerb.



5 WIRBEL UM WIRBEL

Mit zwei Fingern von oben nach unten rechts und links der Wirbelsäule entlangfahren und den Rückenmuskel ausstreichen.

Wie das wirkt: löst Verspannungen und beruhigt.



NICHT MASSIEREN!

- bei akuter Infektionskrankheit (Grippe, Windpocken, Masern, Röteln ...)
- bei fieberhaften Erkrankungen
- direkt auf Nabel- oder Leistenbrüchen
- an den Füßen, wenn Kinder an Epilepsie oder einem Herzfehler leiden
- wenn Kinder nicht massiert werden möchten