

Die Drei-Felder-Massage

Die Drei-Felder-Massage besteht aus drei Therapieschritten an drei verschiedenen Körperstellen, die über das Nervensystem miteinander verbunden sind. Sie können sie einfach zu Hause oder unterwegs anwenden. Sie ist eine Kombination aus der herkömmlichen Massagetherapie sowie der Hand- und Ohrakupunktur.

Bitte beachten Sie dabei folgende Punkte:

- Sie müssen an der richtigen/den richtigen Stellen stimulieren.
- Sie müssen einfühlsam stimulieren – anfangs zart, dann kräftiger und schließlich kraftvoll.
- Die Reizeinwirkung muss über eine bestimmte Dauer aufrechterhalten werden.

Die Massage der jeweiligen Körperstellen sollte ungefähr fünf Minuten betragen. Die Massage sollte kräftig, aber nicht schmerzhaft sein.

Beschwerden im Kopfbereich

Scheitelkopfschmerz

Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Beschwerdeform der Kopfschmerzen. Schlafmangel, Dauerstress und Überforderung sind oftmals die Ursache, Übelkeit, Lärm- und Lichtempfindlichkeit unangenehme Nebenerscheinungen.



- 1 Massieren Sie den schmerzhaften Bereich am Schädeldach in Längsrichtung.



- 2 Massieren Sie den höchsten Bereich des Mittelfingers. Massieren Sie gern auch mit dem Fingerroller (Massagegerät) den Mittelfinger mit Betonung des Endgliedbereichs.



- 3 Massieren Sie am Ohrläppchen den gesamten Bereich des Gegenhöckers, jeweils an beiden Ohren. Alternativ oder ergänzend kann auch der außenseitige Nagelfalzwinkel der Kleinzehe massiert werden, z. B. mit dem Fingernagel.

Scheitelbeinschmerz

Die sogenannten Cluster-Kopfschmerzen gehen oftmals mit Schmerzen im Auge, an Stirn und Schläfe einher und werden oft von Augentränen, Schweiß auf Stirn und Nase begleitet.



- 1 Massieren Sie den schmerzhaften Scheitelbeinbereich in Längsrichtung. Die Scheitelbeine sind paarig angelegt und liegen beidseits der Mittellinie am Schädeldach.



- 2 Massieren Sie am Mittelfingerendglied seitlich neben dem Seitenrand des Fingernagels. Bei rechtsseitigen Beschwerden massieren Sie am rechten Mittelfingerendglied ringfingerseitig, bei Beschwerden im linken Kopfbereich am linken Mittelfingerendglied ringfingerseitig. Massieren Sie gern auch mit dem Fingerroller den Mittelfinger mit Betonung des Endgliedbereichs.



- 3 Massieren Sie am Ohr der betroffenen Seite den gesamten Gegenhöcker.

Schläfenkopfschmerz

Kopfschmerzen im Bereich der Schläfen kennt fast jeder, oft sind sie Ausdruck von Überlastung und Stress, treten aber oft auch bei Erkältungen auf.



1 Massieren Sie den schmerzhaften Schläfenbereich in Längsrichtung.



2 Massieren Sie die Seite des Mittelfingerendgliedes: bei Beschwerden an der linken Schläfe am linken Mittelfingerendglied ringfingerseitig, bei Beschwerden an der rechten Schläfe am rechten Mittelfingerendglied ringfingerseitig. Massieren Sie gern auch mit dem Fingerroller den Mittelfinger mit Betonung des Endgliedbereichs.



3 Massieren Sie am Ohrläppchen der betroffenen Seite den gesamten Ohrhöcker, bei beidseitigen Beschwerden entsprechend beide Schläfenseiten. Massieren Sie jeweils fünf Minuten.

Stirnkopfschmerz

Auch Schmerzen im Bereich der Stirn sind häufig auf zu viel Stress zurückzuführen. Sie treten aber auch bei grippalen Infekten oder Entzündungen der Stirnhöhlen auf.



1 Massieren Sie den schmerzhaften Bereich in Längsrichtung.



2 Massieren Sie am Mittelfingerendglied den Bereich oberhalb der Fingerbeere. Massieren Sie gern auch mit dem Fingerroller den Mittelfinger mit Betonung des Endgliedbereichs.



3 Massieren Sie an der Ohrmuschel den gesamten Bereich des Gegenhöckers.

Hinterkopfschmerz

Zumeist sind Hinterkopfschmerzen auf Verspannungen im Nacken oder Rücken zurückzuführen.



1 Massieren Sie den schmerzhaften Bereich am Hinterkopf in Längsrichtung.



2 Massieren Sie am streckseitigen Mittelfingerendglied vom Nagelbett bis zum Endgelenk. Massieren Sie auch hier in Längsrichtung. Massieren Sie gern auch mit dem Fingerroller den Mittelfinger mit Betonung des Endgliedbereichs.



3 Massieren Sie an der Ohrmuschel den gesamten Bereich des Gegenhöckers.

© DKV Deutsche Krankenversicherung AG
50594 Köln | KLSF4 K | 11.2022 |
Illustrationen: Grafikbüro Schaaf,
Germersheim