

Was sollte ich bei einer Massage beachten?



Der Massage-Knigge: Wie verhalte ich mich richtig?

Immer wieder werde ich von Kunden oder aus meinem Bekanntenkreis gefragt, was man bei einem Massagebesuch beachten sollte. Muss etwas mitgebracht oder vorbereitet werden? Der eine oder andere ist verunsichert. Damit der Besuch auch die verdiente Auszeit bringt, habe ich ein paar allgemeine Informationen und Fragen von Kunden zusammengestellt.

1. Terminabsprache

Egal ob woanders oder bei mir, spreche im Idealfall den Termin rechtzeitig an. Das hat den Vorteil, dass all Deine Wünsche berücksichtigt werden können. Nicht jede Massagebehandlung ist jederzeit und spontan buchbar.

2. Pünktlichkeit

Pünktlichkeit ist das A und O. Sei am besten immer einige Minuten vor Deinem Termin da. Statt abgehetzt kommst Du in Ruhe an und stimmst Dich schon mal auf die entspannte Auszeit ein. Du hast Zeit noch etwas zu trinken oder bei Bedarf noch mal die Örtlichkeiten aufzusuchen. Bei einer Verspätung biete ich Dir trotzdem eine entspannte Massage, doch muss aus Rücksicht auf Folgetermine die Verspätungszeit abgezogen werden. Das wäre doch zu schade, denn Du hast doch genau die Zeit für Dich und Deine Gesundheit gebucht. Bei einer Verspätung ist es immer ratsam anzurufen. So weiß ich Bescheid und kann mich darauf einstellen.

3. Termin absagen

Wer einen Termin absagen muss, sollte das frühzeitig tun. Für Termine, die nicht mindestens 24 Stunden vorher abgesagt werden, fällt in der Regel eine Stornogebühr von mindestens 50% des Preises an. Bei nicht abgesagten Terminen werden oftmals sogar 100% erhoben. Das kann von Fall zu Fall variieren und wird individuell behandelt. Der Hintergrund ist der, dass es bei kurzfristigen Absagen sehr viel schwieriger ist Termine anderweitig zu vergeben.

4. Handtuch

Du brauchst kein Handtuch zur Massage mitbringen. Die Wäsche wird nach jedem Kunden gewechselt und bei mindestens 60°C gewaschen, bevor sie wieder verwendet wird. Solltest Du jedoch aus persönlichen Gründen auf Deiner eigenen Unterlage liegen wollen, kannst Du selbstverständlich das eigene Handtuch mitbringen.

5. Hygiene

Ein gepflegtes Äußeres sollte selbstverständlich sein, denn schließlich begibt man sich in die Hände eines Therapeuten. Dusche oder Bade vor dem Massagetermin. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass dies leider nicht immer selbstverständlich ist. Die Eigenwahrnehmung kann sehr unterschiedlich aufgenommen werden. Du erwartest Hygiene. Ich auch. Besonders bei einer Fußmassage sollten die Füße sauber und gesund sein. Sprich gepflegte Zehennägel, frei von Pilzen und Warzen. Ansonsten ist es ratsam die betroffenen Stellen mit einem Pflaster abzukleben und den Massagetherapeuten darauf hinzuweisen.

6. Gesundheit

Wer erkältet ist, eine Entzündung (z.B. Fieber), ein Infekt vorliegt oder eine Hauterkrankung hat, sollte auf Massagen verzichten. Die Massage an sich oder das Öl können kontraindiziert wirken und die Erkrankung verschlechtern. Die Massage wäre eine zusätzliche Belastung für den bereits geschwächten Körper. Ebenso kann die Massage bei Prellungen und Knochenbrüchen kontraproduktiv sein, da in dem Moment Druck auf das Gewebe und die Muskulatur ausgeübt wird.

7. Wünsche

Es ist absolut legitim und auch explizit bei mir gewünscht, dass Du Deine Wünsche für die Massage vorher äusserst. Sollen bestimmte Körperpartien wie z. B. Nacken, Kopf oder Füße berücksichtigt werden? Hast Du einen Musikwunsch? Gibt es ein bestimmtes Öl das Du bevorzugst? Hast Du Vorstellungen wie das Licht oder die Raumtemperatur sein sollen? Das darfst Du gerne äußern, denn schließlich bezahlst Du für Deine Auszeit und ich möchte Dir die bestmögliche Entspannung bieten.

8. Bitte nüchtern

Verzichte vor der Massage auf üppiges Essen. Besonders in Bauchlage könnte sich dies sehr unangenehm äußern. Es spricht nichts dagegen, wenn man vorher ein Glas Wein oder Bier getrunken hat. Alkoholisiert sollte jedoch keiner sein. Dies mag für Dich selbstverständlich klingen, jedoch habe ich das in meiner beruflichen Vergangenheit schon mehrfach erlebt.

9. Handy

Die Massage bietet Dir eine Auszeit vom Alltag. Um wirklich abschalten und entspannen zu können sollte daher das Handy auf lautlos stehen. Auch wenn es sonst selten klingelt, passiert es meistens genau dann in den unpassendsten Momenten und das wäre schade um Deine Entspannung

10. Bekleidet oder nicht?

Hierzu gibt der Entspannungstherapeut Dir genaue Instruktionen. Schmuck, Uhr und Brille sind störend während der Massage. Daher lege sie besser ab. Während der Massage bist Du stets abgedeckt. Es werden nur die Körperbereiche aufgedeckt die gerade massiert werden. Deine Intimsphäre ist während der Massage immer gewahrt.

11. Unterhaltung

Während der Massage kann sich das eine oder andere Gespräch ergeben. Es ist absolut legitim während der Massage Fragen zu stellen oder über ein Thema zu sprechen das sich durch die Massage ergibt. Der Entspannungstherapeut sollte Dir stets Deine Fragen geduldig beantworten. Immer daran denken: Die Entspannung und das Abschalten haben oberste Priorität. Es ist Deine Auszeit!

12. Viel Trinken

Vor wie auch nach der Behandlung ist es ratsam viel zu trinken. Das regt den Stoffwechsel an, löst die Schlacken und bringt den Kreislauf in Schwung.

13. Trinkgeld

Wie in allen Dienstleistungsberufen freut sich auch der Entspannungstherapeut über eine kleine Anerkennung. Vorausgesetzt natürlich, Du warst zufrieden mit der Massage. Die Höhe liegt in Deinem Ermessen. Als Orientierungshilfe gelten in etwa zehn Prozent des Behandlungspreises.

Hinweis:

Ich möchte Sie darauf hinweisen, dass alle angebotenen Massagen reine Entspannungs- und Wellnessmassagen sind, d.h. es sind Massagen die an gesunden Menschen durchgeführt werden und zur Gesunderhaltung beitragen können. Es sind jedoch KEINE medizinischen Massagen!