

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 2: Spucke muss sein

Artikel: Loslassen mit Pantai Luar
Autor: Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557475>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Loslassen mit Pantai Luar

Bei uns ist Pantai Luar erst wenig bekannt. Das könnte sich bald ändern, denn die ostasiatische Methode verbindet Massage, Wärme und Kräuterheilkunde auf einmalige Weise.

Petra Gutmann

Ein trüber Wintermorgen in Merligen am Thunersee. Über den Wellen hängt frostiger Nebel, doch im Hotel Beatus am See steht die Zeit auf Wohlbehagen. Ich lasse mich in der hoteleigenen Wellnessabteilung bäuchlings auf eine Massageliege fallen und schliesse die Augen. Der Duft von Limetten, Kokos, Ingwer, Zimt und Lavendel steigt in die Nase, leise Panflötenklänge umschmeicheln das Ohr.

Auf zu neuen Ufern

Nadja, eidg. dipl. Kosmetikerin, tritt von der Seite her an meine Liege und legt ihre Hände auf meine Schulterblätter. Dann streichen ihre Daumen am Rückengrat entlang runter bis zum Kreuzbein. Dies ist der Auftakt zur indonesischen Kräuterstempel-Massage Pantai Luar, eine jahrtausendealte Methode, deren Name «Auf zu neuen Ufern» bedeutet.



Pflegen, entspannen und duften: Aloe vera (Blüte/Blatt), Lavendel und Ringelblume.

Die 24-Jährige beginnt, meinen Körper mit langsam, streichenden Bewegungen einzuölern. Sie benutzt dazu ein spezielles Massageöl, eine Mischung aus Calendula, Sesam, Rotsandelholz, Ingwer, Thymian, Aloe vera und Olivenöl. Die Zusammensetzung des Öls kann von Therapeut zu Therapeut variieren, immer jedoch bildet das Einölen den Auftakt zur Pantai-Luar-Massage, denn es bereitet den Organismus optimal auf die anschliessende Kräuterstempel-Behandlung vor.

Stempel mit Gewürzen, Kräutern, Früchten

Kräuterstempel? Das klingt fremd und exotisch. Ist es aber nicht. Kräuterstempel sind uralte Hilfsmittel der Massage, die auch im europäischen Raum eine lange Tradition haben.

Sie wurden in früheren Zeiten schon von Bergbauern eingesetzt, die mit den Kräuterstempeln ihre von der Arbeit schmerzenden Muskeln pflegten. In Asien, insbesondere in Indonesien und Indien, ist die Kräuterstempel-Massage seit Jahrtausenden bekannt und wird bis heute angewendet. Die berühmteste davon, die indische Pinda Sveda, ist unerlässlicher Bestandteil der ayurvedischen Heilmassagen.

Urgesunde 140 Grad Celsius

Nadja hat die Kräuterstempel kurz vor der Behandlung zubereitet. Sie hat zwei Baumwollsäckchen mit einer Mischung aus Limetten, Kokos, Ingwer, Zimt, Lavendel, Thymian und Rotsandelholz gefüllt und danach mit einem Leinenband zugebunden. Nun sitzen die weissen Kräutersäcklein im heissem Öl des Wärmegeräts und werden auf 140 Grad Celsius erhitzt. Die feuchte Wärme schliesst die Wirkstoffe der Kräuter auf und setzt die ätherischen Öle frei. Kein Wunder, dass der ganze Raum wie eine Apotheke aus Tausendundeiner Nacht duftet.

Die Selbstheilung ankurbeln

Die Kräuterstempel sind einsatzbereit. Nadja nimmt die Säcklein aus dem Wärmegerät und beginnt, meinen Körper von Kopf bis Fuss mit den heissen Massagehilfen abzuklopfen. Ihre flinken Berührungen sind zu kurz, als dass sie ein Schmerzgefühl oder eine Verbrennung hervorrufen könnten, aber lange genug, um ein tiefes Wohlbefinden zu erzeugen: «Die Thermorezeptoren der Haut registrieren die

ungewohnt hohe Temperatur», erläutert Nadja. «Als Folge davon aktiviert das Nervensystem das ‹Repair-System› und die Zellerneuerung. So entsteht ein Verjüngungs- und Selbstheilungseffekt.»

Neben der Immunstimulierung erzeugt Pantai Luar weitere willkommene Wirkungen: Die Lymphe fliesst rascher, Schlackenstoffe werden vermehrt abtransportiert, die lokale Durchblutung steigt, der Gewebestoffwechsel wird angeregt, Nerven und Muskeln entspannen sich.

Kein Wunder, eignen sich regelmässige Pantai-Luar-Massagen ausgezeichnet zur Behandlung von Erschöpfungs- und Stresszuständen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsproblemen und spannungsbedingten Kopfschmerzen.

Besonders sinnvoll ist die Massage auch für all jene Gewebe, die einen langsamem Stoffwechsel haben, also vorab die Gelenke, Sehnen und Bänder. Auch für Arthrosen wird Pantai Luar mit Erfolg eingesetzt, weil sie die Dehnbarkeit des Bindegewebes verbessert und die Beweglichkeit der Gelenke erhöht.

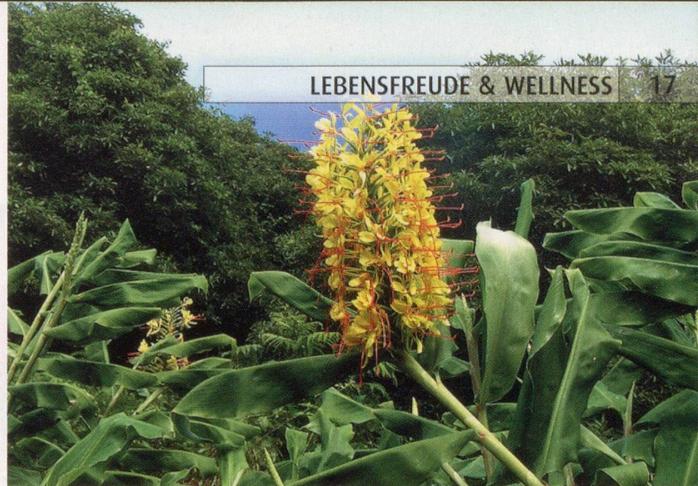
Klopfen, kreisen, streichen

Nadja ist inzwischen dazu übergegangen, die bereits leicht abgekühlten Säckchen in langsamen Kreisbewegungen über meinen Körper wandern zu lassen, wobei sie stets entlang der Meridiane arbeitet und die Knie und Schultern in grossen Kreisen intensiv massiert. Ein, zwei Minuten später sind die Stempel so hautfreundlich temperiert, dass sie in langsamen, streichenden Bewegungen über die Haut geführt werden können. Selbst die Fusssohlen erhalten in der Pantai-Luar-Massage Beachtung und werden kräftig bearbeitet.

Ruhiger Körper, freier Geist

Zeit für ein erneutes Hitzebad. Die Kräuterstempel wandern zurück ins Wärme-Dampfgerät, während Nadja meinen Nacken mit beiden Händen intensiv dehnt und massiert. Danach ist Zeit für einen Positionswechsel – auch die Bauchseite soll in den Genuss der Pantai-Luar-Massage kommen.

Es folgt das gleiche Prozedere wie auf der Rückseite: vorbereitendes Einölen von Kopf bis Fuss, Abklopfen des ganzen Körpers mit den neu erhitzen Kräuterstempeln, kreisende Reibungen, danach Ausstreichen mit langen, ruhigen Bewegungen.



Ostasiatisch wie Pantai Luar: Ingwer und Zimt.

Ich schwebte wie auf Wolken: Mein Geist ist ruhig, frei und wohlig vertieft in die Gefühle der Wärme und Entspannung, die durch meinen Körper fliessen. Viel zu rasch ist die 50-minütige Massage zu Ende, doch ich darf ja noch 10 Minuten ruhen. Nadja hüllt mich von Kopf bis Fuss in ein hauchzartes Vlies, darüber legt sie eine Baumwollecke. Dann verlässt sie den Raum und lässt mich alleine «nachgeniessen» ... garantiert nicht zum letzten Mal! ■

INFO

PANTAI LUAR

Pantai-Luar wird in der Schweiz und in Deutschland von einzelnen MasseurInnen und Wellness-Hotels angeboten, in der Schweiz u.a. von der Kette der «Private Selection Service Hotels», zu denen auch das «Wellness- & Spa-Hotel Beatus» in Merligen bei Interlaken gehört. Preise in der Schweiz zwischen 120 und 160 CHF, in Deutschland 60 bis 90 Euro.

Buchtipps von Petra Gütmann: «Die Kräuterstempel-Massage», von Liane Jochum und Dagmar Fleck. Verlag Neue Erde 2009, ISBN 9-783890-605388.