

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 11

Artikel: Ganzheitliche Massage für Frauen
Autor: Lorenz, Silke
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1050048>

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: 08.01.2026

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

Ganzheitliche Massage für Frauen

Von Menstruations- bis Wechseljahresbeschwerden: In welchen Fällen die Therapeutische Frauenmassage (TFM) Linderung bringen kann.

Text: Silke Lorenz

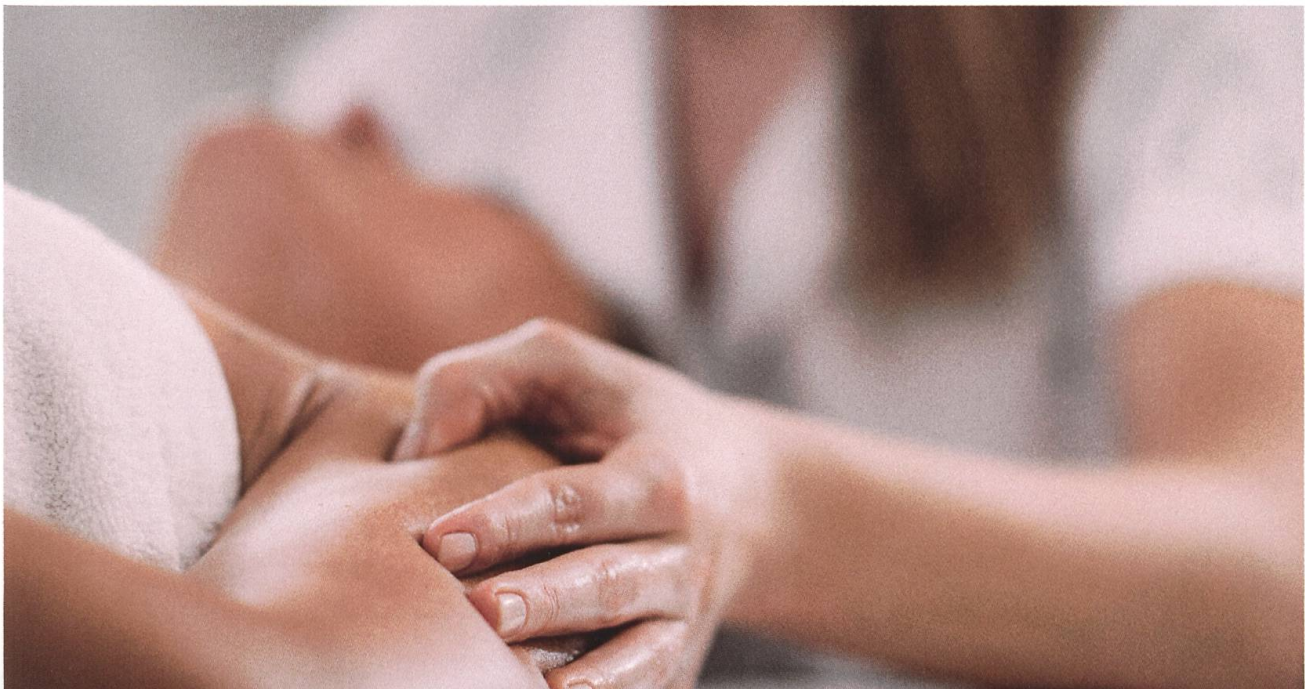
Eine manuelle Therapie speziell für Frauen? Gibt es! Die Therapeutische Frauenmassage (TFM) vereint eine Reihe manualtherapeutischer Ansätze zu einer ganzheitlichen Methode. Neben Elementen von Lymphdrainage und Entspannungstechniken stehen Reflexzonen, Triggerpunkte, Akupressur, Entgiftung und Hormon-Balance im Fokus.

Ablauf der Behandlung

Zu Beginn ist eine gründliche Anamnese nötig, also ein Gespräch mit der Patientin über ihren aktuellen Gesundheitszustand, vergangene Erkrankungen und aktuelle Beschwerden. Zusätzlich wird die jeweilige Konstitution durch diagnostische Methoden erfasst,

erklärt Denise Neff, Naturheilpraktikerin aus Winterthur.

Grundsätzlich beginnt jede TFM mit der lymphatischen Grundbehandlung, die im Sitzen durchgeführt wird. «Sie hilft, auf die folgende Anwendung einzustimmen, und lässt die Patientin zur Ruhe kommen. Im ersten Moment erscheint eine Behandlung im Sitzen ungewöhnlich. Sie ist aber wichtig, um den Lymphfluss der oberen Extremitäten anzuregen, sanft über Lymphe und Haut zu entgiften, das Vegetativum zu beruhigen und den ersten Heilimpuls zu setzen. Danach wird die Behandlung in Rückenlage fortgesetzt, abgestimmt auf das individuelle Beschwerdebild», so Denise Neff.





Die Behandlung wird mit hochwertigem Olivenöl durchgeführt.



Tipp für den Alltag

Bei einer plötzlichen Hitzewallung im Wochenbett oder in den Wechseljahren legen Sie Ihren Handballen an den Haaransatz an der Stirn und klappen die Hand nach hinten. Die beiden Punkte, an denen Zeige- und Ringfinger aufliegen, massieren Sie nun sanft.

Techniken der TFM

Die TFM kennt unterschiedliche Massagegriffe: feine, gleichförmige und langsame Streichungen, die mit und ohne Druck ausgeführt werden, sowie kreisende Bewegungen oder Vierteldrehungen. Anders als bei klassischen Massagen arbeitet man bei der TFM nicht zum Herzen hin. Die Extremitäten beispielsweise werden meist vom Körperstamm nach aussen massiert, der untere Rücken im Bereich von Kreuz- und Steissbein ausschliesslich aufwärts. Als Massage- und Gleitmittel wird hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl in Bioqualität verwendet, das die Griffe angenehm fliessend wirken lässt. Auch die Wahrnehmung von Körpersignalen wie Atem, Herzschlag und Feuchtigkeit der bearbeiteten Region werden dadurch gefördert.

Visualisierungen begleiten die Massage: Die Therapeutin konzentriert sich bewusst auf die Körperstrukturen, Gewebe und Organe und nimmt so während der Behandlung selbst feinste Veränderungen wahr.

Grundprinzipien der TFM

Voraussetzung für jede Behandlung, so die deutsche TFM-Pionierin Claudia A. Pfeiffer, und erstes Prinzip sei, den Körper auf eine gleichmässige Temperatur zu bringen. Nur so könne die Lebenskraft, die sogenannte life force, frei fliessen. Zwischen Hitze (viel Energie) und Kälte (wenig Energie) liege eine Blockade, vergleichbar mit einem Biber, der einen Damm baut und das Wasser anstaut. Mit speziellen Griffen wird hitziges Gewebe gekühlt respektive zu kühle Gewebe erwärmt.

Damit blockierende Stoffwechselendprodukte mit der Lymphe abtransportiert werden können, müssen als zweites Prinzip die Drainage-Kanäle des Organismus geöffnet werden.

Das dritte Prinzip: Kongestionen (lokaler Blutandrang), die ein Zuviel im Gewebe darstellen, lösen und über die geöffneten Kanäle abtransportieren. Durch längere Behandlung einer Körperstelle lassen sich so beispielsweise Schwellungen, übersäuerte Strukturen oder Verspannungen lösen. Das Gewebe gewinnt an Homogenität. Dem vierten Prinzip zufolge sollen Gewebe, Strukturen und Organe reponiert,

Methode & Hintergrund

Die Therapeutische Frauenmassage (TFM) hat sich aus dem Creative Healing (J.B.

Stephenson) entwickelt, respektive aus der Methodik, die die britische Gynäkologin und Geburtshelferin Dr. Gowri Motha in den 1980er-Jahren daraus ableitete. Die deutsche Heilpraktikerin Claudia A. Pfeiffer wiederum erlernte die ganzheitliche Technik bei Dr. Motha und wurde von ihr als einzige Ausbilderin für den deutschsprachigen Raum zertifiziert. Die in Saarbrücken praktizierende Therapeutin brachte das erworbene Wissen schliesslich in ein stimmiges System, verfasste eine klar strukturierte Anleitung für Anwenderinnen und gab ihrem Konzept den Namen Therapeutische Frauenmassage. Bis heute hat sie rund 1500 Therapeutinnen/Therapeuten ausgebildet, darunter Heilpraktiker, Gynäkologinnen und Physiotherapeuten. Die TFM ist vom Bund Deutscher Heilpraktiker als Methode anerkannt.

also neu ausgerichtet werden, damit die bereits gelösten Beschwerden nicht erneut auftreten.

In der Stille auf Signale achten

«Wir sind zu sehr von Computer, Handy oder auch gesellschaftlichen Vorstellungen beeinflusst, so dass die eigene Wahrnehmung auf der Strecke bleibt. Wir überhören oftmals die feinen Rückmeldungen unseres Körpers, der uns dadurch schon sehr früh auf Beschwerden hinweist», so die Erfahrung von Therapeutin Denise Neff. Darum bevorzugt sie die Stille während einer Behandlung. Das Gespräch wird aufs Nötigste reduziert und auf musikalische Untermauerung wird verzichtet. Nichts soll von den individuellen Körpersignalen ablenken.

Verspürt die Patientin etwa einen Druck im Kopf, kann die Behandlung sofort angepasst werden.



Manchmal lösen sich mit den Blockaden auch Tränen. Gähnen oder tiefes Atmen können ebenfalls Anzeichen dafür sein, dass eine Last abfällt und der Körper in seine Balance zurückkommt.

Breites Beschwerdespektrum behandeln

Die Frau und ihre Themen des jeweiligen Lebensabschnitts stehen im Zentrum der TFM: von Menstruationsproblemen, Unregelmässigkeiten im Zyklus und hormonbedingter Migräne über Kinderwunsch, Schwangerschaft und Wochenbett bis hin zu Blasen-schwäche und Beschwerden in den Wechseljahren.

Auch für Männer?

Es gibt auch TFM-Behandlungseinheiten, die speziell auf Männer abgestimmt werden können, etwa bei einer gutartigen Prostata-Vergrösserung. Hier regt die lymphatische Grundbehandlung zur Entgiftung an; darüber hinaus wird auch das Hodengewebe stimuliert. Die Massage wirkt über die Reflexzone der Prostata. Die sehr sanften Streichungen über das Dammgewebe zwischen Analkanal und Urogenitalorganen werden als Eigenbehandlung angeleitet.

Therapeutin Claudia A. Pfeiffer baut dieses Modul oft auch bei Paaren mit Kinderwunsch ein, da die Behandlung von Prostata, Hoden und Leber die Qualität der Spermien steigere.

Bei chronischen Problemen wie Endometriose oder Myomen hat sich die TFM als begleitendes, unterstützendes Verfahren bewährt. Sie lindert die Schmerzen und verbessert damit die Lebensqualität. «Menstruationsbeschwerden und Kinderwunsch sind häufige Themen in meiner Praxis, oft hängen diese beiden eng zusammen. Hier kann die TFM meiner Erfahrung nach erstaunlich schnell wirken. Kopfschmerzen und Migräne bessern sich durch die Entlastung der Kopflymphe oder die Leberbehandlung. Die Verdauung kann durch die sanfte Bauchbehandlung gefördert werden. Wie andere Massagen auch, hilft die TFM dabei, die Stimmung aufzuhellen, Stress abzubauen und sich zu entspannen», berichtet Denise Neff aus ihrem therapeutischen Alltag.

Therapiedauer und Selbstanwendung

Wie oft eine Behandlung stattfinden muss, hängt von der Art der Beschwerden und der jeweiligen Konstitution ab. Manchmal reichen schon eine bis drei Behandlungen aus, mitunter dauert es bis zu zehn Monate, ehe sich Erfolge zeigen.

Mit der TFM setzen erfahrene Behandlerinnen heilende Impulse und begleiten ihre Patientinnen auf dem Weg in die Eigenverantwortung für ihre Gesundheit – jede Frau kann also selbstständig etwas für ihr Wohlbefinden tun. Zur Selbstanwendung bedarf es einer genauen Anleitung (siehe auch: Buchtipp). Bei schwerwiegenderen Problemen empfiehlt sich eine Therapeutin. Geeignet ist die Methode für alle, die dafür offen sind.



Infos:

www.therapeutischefrauenmassage.de
www.ganzheitlichleben.ch/praxis-denise-neff



Buchtipp:

«Therapeutische Frauenmassage» von Claudia A. Pfeiffer, Edition LehrWERK, 2021