



«Aloha Spirit» gehört dazu, wenn man sich den Händen einer Lomi-Lomi-Masseurin anvertraut.

# Schön entspannt wie in Hawaii

Der Zauber der Südsee steckt allein schon im Namen. **Lomi Lomi Nui** ist eine Ganzkörpermassage, die ursprünglich aus Hawaii stammt. Sie löst Blockaden, gibt Energie und sorgt für totale Entspannung.

Von Verena Ingold

**A**ugen schliessen, und schon hören Sie die Wellen rauschen, die an den Strand schlagen. Und sogar mit offenen Augen stellt sich ein entspanntes Gefühl ein. Das Herz ist voll dabei, wenn der Körper mit einer Hawaii-Massage verwöhnt wird. «Man arbeitet mit offenem Herzen, und auch die Seele wird gestreichelt beim Lomi Lomi»,



erklärt die Fachfrau Monica Pfäffli (47, links) aus dem solothurnischen Rickenbach.

Was für uns exotisch anmutet, hat auf den Inseln im Pazifik eine lange Tradition. «Die Hawaiianer leben in ihrer Welt der Harmonie und Liebe, und das möchten sie der ganzen Welt weitergeben», sagt Pfäffli. «Ihre Massage ist eine Heilzeremonie, die dem Körper und dem Geist die notwendigen Kräfte verleiht, sich selber zu heilen. Einem Menschen, dessen inneres Gleichgewicht gestört ist, kann durch die Lomi-Lomi-Nui-Massage mit der Energie aus dem Universum dieses Gleichgewicht wieder zurückgegeben werden.» Früher durfte dieses heilige Ritual nur von Priestern abgehalten werden. Pfäffli: «Die-

se Familientradition wird von Generation zu Generation heute noch sehr intensiv zelebriert, weitergegeben und liebevoll gepflegt.»

## Mit Blumen im Haar

Die ehemalige Verkaufsleiterin stiess nach einem Unfall, der ihr Leben veränderte, auf Lomi Lomi – und war so begeistert, dass sie bald selber nach Hawaii reiste und sich in die Geheimnisse der Körper-Energie-Massage einweihen liess. Inzwischen ist sie immer wieder dort und hat in ihrer Praxis im Solothurnischen eine kleine Hawaii-Welt aufgebaut. «Das ist sehr wichtig», weiss sie. Düfte, Beleuchtung, Blumen, Wärme, entspannende Klänge – die Ambiance muss stimmen. Die Masseurinnen tragen farbige Pareos und Blumen im Haar. Die Lomi-Lomi-Massage wird mit viel

## INFO

Massagen und Seminare: Monica Pfäffli, Harmony world GmbH, Rickenbach SO, Telefon 062 787 80 80 (vormittags), [www.harmonyworld.ch](http://www.harmonyworld.ch). Dort erhalten Sie auch Adressen von Lomi-Lomi-Therapeutinnen in anderen Regionen der Schweiz. Oder auf [www.gesund.ch](http://www.gesund.ch)



«Aloha Spirit» weitergegeben, also mit dem Geist Hawaiis. In ihrer Heimat ist sie immer begleitet von Gebeten, Tänzern, teils mit Gesang.

«Auf Hawaii gibt es verschiedene traditionelle, heilende Massage- und Behandlungsarten. Jede Insel und jeder Kahuna, also jeder Heiler, hat seine eigene Form», erklärt Monica Pfäffli. Neben der sogenannten «Wellness Lomi Lomi Nui», die in den Wellness-hotels angewendet wird und die auch bei ihr die gefragteste Art ist, gibt es auch therapeutische Lomi-Lomi-Methoden. «Die können schmerzhaft sein, aber sie sind auch sehr heilend.» Lomi Lomi heisst übersetzt übrigens «massieren, kneten, drücken, reiben, weich machen», nui bedeutet «gross».

Zu einer Massage gehören ausgesuchte Körperöle; Monica Pfäffli importiert sie direkt aus Hawaii. In langen, sanften und kräftigen Berührungen und Streichungen wird dann der Körper massiert, gelockert und bewegt. Das dient in erster Linie der Entspannung, ist auch für gesunde Menschen empfehlenswert und kann stressbedingten Krankheiten vorbeugen. «Da viele Schmerzen seelischen Ursprungs sind, können aber auch Schmerzen und Depressionen durch Behandlungen gemindert oder sogar aufgelöst werden», so die Expertin, bei der man die Massage auch erlernen kann.

Dass man sich für diese Art von Entspannung genügend Zeit nehmen sollte, versteht sich von selbst. Zwei Stunden sind das Minimum. Auf Hawaii kann eine Massage tagelang dauern. Es gibt sogar Wochenrituale vor speziellen Festen, so können zum Beispiel Braut und Bräutigam vor der Hochzeit wochenlang eingestimmt werden.

«Jedenfalls sollten Sie nach der Behandlung nicht gleich wieder Termine abmachen», rät Monica Pfäffli allen, die sich auf diese Weise verwöhnen lassen. Das entspannte Wohlbefinden sollte man so lange wie möglich geniessen und wirken lassen. ❀

## WELLNESS-NEWS

### Vitaminbombe zum Naschen

In Asien gilt die Goji-Beere als Frucht der Langlebigkeit und des Wohlbefindens – und als Wundermittel gegen das Altern. Kein Wunder, enthält sie doch dreimal mehr Vitamin C als Orangen, alle essentiellen Aminosäuren und viele sekundäre Pflanzenstoffe, die gegen freie Radikale und somit gegen Hautalterung, Müdigkeit und Gedächtnisschwäche vorbeugend wirken können. Bei Spar gibts die Vital-Beeren getrocknet zum Knabbern. 100 Gramm kosten 4.95 Franken.



### Gel auf dem Nachttischli

Eine Leselampe, ein Buch, ein Päckli Taschentücher – das ist nicht alles, was bei Schweizer Paaren auf dem Nachttischchen liegt. Laut einer Umfrage des Kondomherstellers Durex liegt bei 39 Prozent der Befragten auch ein Gleitgel dort oder in der Schublade. Im letzten Jahr haben Schweizerinnen und Schweizer 32 Prozent mehr für diesen Artikel ausgegeben. Ein Grund dafür könnte auch sein, dass man die Produkte heutzutage überall problemlos kaufen kann, nicht nur in der Apotheke, sondern auch bei Grossverteilern wie Coop – und für Diskrete auch online, z. B. über [www.durex-shop.ch](http://www.durex-shop.ch)

### Nüssli schützen vor Demenz

18,5 Milligramm Vitamin E pro Tag verringern das Risiko, demenz zu werden, hat eine Studie aus Holland ergeben – das ist so viel wie in 70 bis 80 Gramm Haselnüssen oder Mandeln steckt. Wer Nüsse nicht mag, kann auch Sonnenblumenkerne kauen oder Heidelbeeren naschen.

## Wellness verschenken

Sie möchten einem lieben Menschen mit einer Lomi-Lomi-Massage eine Freude machen? Auf [www.geschenkidee.ch](http://www.geschenkidee.ch) finden Sie Angebote für Geschenkgutscheine in verschiedenen Kantonen. Ab 130 Franken.