

Viel Neues - für die Vielfalt der Erfahrungsmedizin

Die Lomilomi-Therapie ist mehr als Massage

Lomilomi ist eine aus Hawaii stammende ganzheitliche Körpertherapie, in die Kräuterheilkunde, Osteopathie, Chiropraktik und Meditation einfließen. Nun steht die Lomilomi-Therapie auf der neuen EMR-Methodenliste für 2022. Wie diese Methode wirkt, erfahren Sie von Noëlle Delaquis, Gründerin und Inhaberin von AlohaSpirit, dem einzigen Zentrum für hawaiische Körperarbeit und Kultur in der Schweiz.

Frau Delaquis, die Lomilomi-Therapie stammt aus der traditionellen hawaiischen Medizin. Wie haben Sie diese Therapie entdeckt?

Dank meiner Mutter Myra Delaquis. Sie war Naturheilpraktikerin, lernte in den 90er-Jahren als einer der ersten Menschen ohne hawaiische Abstammung die Heilkünste der Inseln und kehrte mit diesem Wissen in die Schweiz zurück. Damit kam auch ich in Kontakt mit Lomilomi. Im Jahr 2002 lernte ich auf einer Reise nach Hawaii Kumu Dane Kaohelani Silva und Kumu Keala Ching kennen. Sie gehören zu den wichtigsten und kompetentesten Kennern der hawaiischen Heilkünste und sind bis heute meine Lehrer.



Noëlle Delaquis

Gemäss der traditionellen hawaiischen Medizin bilden Körper, Geist und Bewusstsein sowie Herkunft und Umwelt eine Einheit. Inwiefern und mit welchen Elementen werden diese Ebenen in der Lomilomi-Therapie miteinander in Verbindung gebracht?

Im hawaiischen Denken hat alles auf alles einen Einfluss und ist stets im Austausch mit allem – ähnlich dem biopsychosozialen Modell, wie es bei uns zunehmend Anerkennung findet. In einer Lomilomi-Behandlung werden dementsprechend sämtliche Einflüsse einbezogen, die auf die Menschen einwirken. Die Stärkung der Selbstregulierungskräfte, des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, des Gleichgewichts und der Handlungsfähigkeit stehen im Mittelpunkt.

Bei der Massage – «Lomilomi» bedeutet «kneten, drücken, reiben» – setzt die Therapeutin oder der Therapeut neben Händen und Unterarmen zusätzlich die Ellbogen ein. Die Massage-Bewegungen sind manchmal weich und fließend, immer wieder aber auch kraftvoll. Neben den Muskeln, Gelenken und Sehnen kommt den Knochen eine grosse Bedeutung zu, sitzen doch in ihnen gemäss hawaiischer Überzeugung unsere gesammelten Erfahrungen und unsere Kraft. Wichtig ist auch der Bauch, denn hier liegt das enterische Nervensystem, das nicht nur für die Funktion des Immunsystems wichtig ist, sondern für das gesamte Wohlbefinden.

Zu Beginn einer Behandlung findet ein einleitendes Gespräch statt, mögliche Kontraindikationen werden überprüft. Ziel ist zu verstehen, wo und wie die Patientin oder der Patient im Leben steht und in Familie, Gesellschaft und Beruf eingebettet ist, welchen Lebensstil und welche Probleme, Ziele und Wünsche sie oder er hat.

Bei welchen Beschwerden kann die Lomilomi-Therapie helfen?

Lomilomi wirkt sehr breit. Wie breit, zeigt eine Analyse der wissenschaftlichen Literatur, die AlohaSpirit gezielt in Auftrag gegeben hat. Die Ergebnisse haben selbst uns erstaunt. So weist eine der Studien nach, dass der bei Lomilomi eingesetzte Druck – stärker und tiefer als bei anderen Massagen – die Symptome bei Erkrankungen wie Fibromyalgie oder rheumatoider Arthritis zu lindern vermag.

Gleichzeitig hilft die tiefe Berührung, die über den Einsatz des eigenen Körpergewichts erfolgt, Angstzustände zu verringern, EEG-Muster zu normalisieren und die Immunfunktion des Körpers zu verbessern. Bei Massagen mit nur leichtem Druck lassen sich diese Effekte nicht nachweisen.

Eine weitere Studie zeigt, dass die für Lomilomi typischen Bewegungen die Sauerstoffversorgung des Gewebes sowie den Bewegungsumfang der Gelenke und die Elastizität der Bänder, Sehnen und Faszien verbessern. Und eine Arbeit weist auf die symptomlindernde Wirkung von Lomilomi – und vergleichbaren Körpertherapien – ergänzend bei Krebsbehandlungen hin. Die Behandlungen helfen, Symptome wie Übelkeit, Müdigkeit, Angst und Depression zu lindern. Allerdings zeigt sich die Wirkung nur, wenn zuvor eine Beziehung zwischen Therapeutin oder Therapeut und der Patientin oder dem Patienten aufgebaut wurde – etwas, worauf bei Lomilomi viel Wert gelegt wird.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Lomilomi eine kosteneffiziente Therapieform ist, die teils direkte Effekte hat, teils andere therapeutische Massnahmen

ergänzend unterstützt.

Wie verbreitet ist die Lomilomi-Therapie in der Schweiz?

Die Lomilomi-Massage wird schon seit über 20 Jahren in der Schweiz angeboten – allerdings oft auf einem Niveau, das wenig mit der ursprünglichen Qualität zu tun hat. Lomilomi basiert ja gleichzeitig auf Massagetechniken, Chiropraktik, Phytotherapie wie auch weiteren Bereichen der Naturheilkunde. Entsprechend benötigen die Therapeutinnen und Therapeuten viel Wissen.

Lomilomi ist aber zum Modebegriff geworden und wird für alles Mögliche eingesetzt. Dem wirken wir nun entgegen. [AlohaSpirit](#) hat in den vergangenen Jahren die Ausbildung als Lomilomi-Körpertherapeutin oder -therapeut konsequent professionalisiert. Als Resultat gibt es nun in der Schweiz eine 330 Stunden umfassende Fachausbildung mit Diplomabschluss. Diese Entwicklung wird auch vom hawaiischen Lomilomi-Verband unterstützt.

Wie sehen Sie die Entwicklung der Therapie nach der Aufnahme in die neue EMR-Methodenliste?

Das ist natürlich ein grosser Schritt, über den wir sehr erfreut sind. Die Anerkennung durch das EMR zeigt, dass sich unser Engagement gelohnt hat und Lomilomi als Therapie-Methode nun den ihr zustehenden Stellenwert erhält. Auch unsere Schülerinnen und Schüler reagieren auf die Aufnahme sehr positiv. Wir sind davon überzeugt, dass viele die entsprechende Fachausbildung sowie die zusätzlich nötige Grundlagenausbildung absolvieren werden und sich danach – dank ihrer fundierten Ausbildung – schnell als Therapeutinnen und Therapeuten etablieren werden.

Mit welchen Argumenten überzeugen Sie einen Versicherer davon, die Lomilomi-Therapie zu vergüten?

Meiner Meinung nach gibt es mehrere gute Gründe. Indem Lomilomi Verspannungen auflöst, wird die lymphatische, arterielle und venöse Zirkulation im ganzen Körper angeregt, gleichzeitig das Immunsystem unterstützt und stabilisiert. Die Atmungs-, Verdauungs- und Ausscheidungsfunktionen werden verbessert und die für die Lomilomi-Therapie typische Bauchmanipulation wirkt sich direkt auf die inneren Organe aus. Der Parasympathikus (Ruhe- oder Erholungsnerve) wird aktiviert und damit auch der Stoffwechsel, die Erholung und der Aufbau körpereigener Reserven.

Hinzu kommt, dass Lomilomi nicht nur auf den Körper wirkt, sondern – wie bereits erwähnt – auch auf Geist und Bewusstsein. Lomilomi ist damit eine ganzheitliche Körpertherapie, die in allen Bereichen der Behandlungskette Prävention, Therapie sowie Rehabilitation wirkt.

[zurück](#)

ErfahrungsMedizinisches Register EMR
Postfach 121 • 4009 Basel • www.emr.ch