

# Costa del Sol

## Im Reich der Entspannung

Ob am Strand, mit natürlichen Essenzen oder mit Klang: An der Costa del Sol gibt es verschiedenste Arten von Massagen

**Tonia Außel, Lena Kuder  
Marbella**

Die Wellen rauschen, eine leichte Meeresbrise spielt mit dem Sand, es richt nach ätherischen Ölen. Ich liege mit dem Gesicht nach unten auf einer Liege, weiße Vorhänge schirmen mich vom nachmittäglichen Strandtrubel ab. „Achtung, jetzt wird's heiß“, sagt José Luis Poveda Sánchez und beginnt, sacht über meinen Rücken zu streichen. Er benutzt ein spezielles Öl, das sich bei Reibung erwärmt und so die Muskulatur entspannen soll. Von oben nach unten bearbeitet er Nacken, Schultern, Rücken und Arme. Ich schließe die Augen und merke, wie meine Gedanken abdriften, bis ich nur noch Povedas Hände und das rhythmische Rauschen der Wellen wahrnehme.

### Entschuldigendes Ambiente

Schon seit 15 Jahren gibt er Massagen, vorher war er Webdesigner. „Aber in diesem Beruf zollen einem die Klienten keinen Respekt. Und Respekt ist der Schlüssel zu allem, zum Beispiel zu einem erfüllterem Leben“, erklärt er. Deswegen hat er umgesattelt, eine Ausbildung gemacht und ist jetzt Diplom-Quiromasseur. Anfangs hatte er Räumlichkeiten gemietet, och seit diesem Sommer arbeitet er am Strand von Marbella. Ich will wissen, warum er seine feste Praxis aufgegeben hat. Poveda zeigt mit der Hand am Horizont entlang. „Wegen all dem. Die Aussicht, das Ambiente, es ist einfach wunderschön.“ „Aber trotzdem“, hake ich nach, „Ist es das wert, den ganzen Tag, von morgens bis abends, hier zu sitzen und zu arbeiten, auch was den Verdienst betrifft?“ „Mir geht es nicht nur ums Geld. Es ist auch eine Belohnung für mich, wenn es den Menschen nach einer Behandlung besser geht. Und der Arbeitsplatz am Meer ist den Aufwand wie gesagt absolut wert.“

### Winterüberbrückung

In der Hochsaison, verbringt er täglich zehn Stunden am Strand. Das bedeutet auch viel Rumgesitze. Die Zeit nutzt Poveda zum Lesen beziehungsweise Studieren, wie er es nennt. Dabei beschäftigt er sich mit Autoren wie Bert Hellinger, einem deutschen Familientherapeuten, dessen Methoden jedoch wegen ihrer Auswirkungen auf die Patienten stark umstritten sind. Poveda will ähnliche Arten von Behandlung als zweites Stand-

bein nutzen, für den Winter, wenn niemand am Strand ist, den er massieren könnte. Die Saison endet nämlich Mitte Oktober, und schon im September kommen so wenig Touristen, dass er nur halbtags arbeitet. Deswegen gibt er Kurse, in denen er über Reiki und andere esoterische Praktiken spricht. Aber das Massieren gibt er in der kalten Jahreszeit nicht völlig auf. Dann macht er Hausbesuche bei seinen wenigen Stammkunden. Vor allem lebt das Geschäft aber von den Touristen, die sich im Urlaub diese besondere Art von Entspannung, mit dem Wellenrauschen im Ohr und dem Meeresaroma in der Nase gönnen. Dabei sind sehr viele Nationen vertreten. Deutsche, Engländer, aber auch Spanier, die auf Heimaturlaub oder für einen Tagesausflug an die Küste kommen, geben sich seinen Händen hin.

Diese sind für ihn nicht nur sein Arbeitswerkzeug beim Massieren, sondern ein Symbol für Unterstützung jeglicher Art, die er seinen Kunden anbieten möchte. Die helfende Hand, die ein Mensch einem anderen reicht. Aus diesem Grund hat er seinem Massagestand, den er zusammen mit einer Freundin betreibt, den Namen „Manos Amigas“ (dt.: Freundliche Hände) gegeben.

### Die Frage nach der Legalität

Am Strand von Marbella betreibt er einen von 32 festinstallierten Massagepavillons. „Sind die denn alle legal? Hier am Strand bekommen Sonnenanbeter ja des Öfteren das eine oder andere dubiose An-

**Für einen festen Pavillon  
müssen Bewerber ihre  
Qualifikationen  
nachweisen**

gebo, seien es Massagen oder Tattoos oder was auch immer“, frage ich vorsichtig nach. „Wenn du einen festen Stand möchtest, musst du dich an das Rathaus von Marbella wenden und deine Qualifikationen nachweisen, die teilen dir dann einen Platz zu. Das ist alles korrekt. Aber klar, diese illegalen Angebote gibt es leider“, antwortet Poveda, der ursprünglich aus Granada kommt. „Und die Preise? Wer bestimmt die?“, frage ich. „Da hat man freie Hand. Die legt man selber fest“, antwortet Poveda. „Aber wenn ich die Pavillons hier in der Umgebung vergleiche,



Am Strand von Marbella gibt es insgesamt 32 Massagepavillons.

Fotos: Tonia Außel

fällt mir auf, das die Preise sehr ähnlich sind. Das tut sich nicht viel. Das ist doch kein Zufall, oder?“ „Naja nein, das ist kein Zufall, ich habe mich schon mit den nächsten zwei drei Masseuren abgesprachen.“

### Anfängliche Zweifel

In Povedas Pavillon sieht alles recht professionell aus. Die Liege wie in einer normalen Praxis, die kleine Auswahl an bunten Fläschchen, die verschiedene Öle beinhalten, sogar Povedas schneeweißes Outfit erweckt den Eindruck eines medizinischen Ambientes. Dennoch hatte ich anfänglich ein paar Skrupel. „Ist die Hygiene hier ein Problem?“, will ich wissen, „es gibt ja nicht einmal fließendes Wasser und ein Strand ist ja nicht gerade der sauberste Ort...“. „Das ist war, aber da braucht man sich keine Sorgen zu machen, hier ist alles genau so hygienisch wie in einer Praxis. Die Vorhänge, die rund um den Pavillon angebracht sind, halten den Sand ab, die Liege wird für jeden Kunden mit Einmal-Papiertüchern abgedeckt und für die Hände benutzen wir ein Hygienegel zum Desinfizieren. Eine Kundin, die regelmäßig zu mir kommt, ist eine deutsche Ärztin und sie hat keine Zweifel, weder aus medizinischer Sicht, noch was die Hygiene betrifft“, sagt Poveda.

### Geschiedene Geister

Doch so verlockend und seriös das alles klingt, Manfred Kappeler, staatlich geprüfter Masseur und Sportphysiotherapeut rät davon ab.

Und zwar nicht nur von den illegal am Strand umherziehende Masseuren, sondern auch die fest installierten Pavillons findet er zweifelhaft. Denn selbst, wenn die Qualifikation dieser Leute einwandfrei ist, bleibt die Hygiene mit all dem Schweiß, Sand und dazu das Öl für ihn fragwürdig. „Ich finde das auch von den Kunden, die sich einer solchen Strandmassage unterziehen, leichtsinnig. Aber die meisten wissen wahrscheinlich gar nicht, dass sie dabei ein Risiko eingehen.“ Deswegen ist es ihm wichtig, dieses anzu-

sprechen. „Ein gewisses Risiko gibt es immer bei medizinischen Behandlungen“, räumt er ein, „aber wenn man sich mit jedem Kunden persönlich auseinandersetzt und seine Vorgeschichte kennt, schränkt man es weitgehend ein.“

Auch Wellnessangebote, die man zum Beispiel in Deutschland in bestimmten Hotels wahrnehmen kann, nennt er eine Grauzone. Denn ob diese von einem ausgebildeten Mediziner, sprich beispielsweise einem Physiotherapeuten, oder von einem für solche Behand-



Seit 15 Jahren ist Jose Quiromasseur.



lungen unqualifizierten Kosmetiker durchgeführt werden, ist nicht immer klar.

Seit 1981 hatte Kappeler eine eigene Praxis in Deutschland, die er elf Jahre lang leitete, bis er über einen befreundeten Arzt 1992 nach drei Monaten Pendelei zwischen Deutschland und Spanien endgültig nach Andalusien kam. Obwohl das Klientel teilweise wechselt — einige seiner Patienten sind Residenten, die nur einen Teil des Jahres in Spanien verbringen — hat er sich inzwischen seinen Kreis an Stammkundschaft aufgebaut. „Natürlich, viele von ihnen sind Deutsche, aber auch einige Engländer und Skandinavier sind dabei“, erzählt er. Diese besucht er zu Hause. Einen Praxisraum hat er mittlerweile gar nicht mehr, er ist nur noch ambulant unterwegs.

### Entspannendes Erlebnis

Sicher ist jemand mit akuten Rücken- oder Wirbelsäulenproblemen bei einem Physiotherapeuten besser aufgehoben als in einem Strandpavillon. Aber wer sich einfach mal etwas Gutes in besonderer Ambiente gönnen möchte, braucht keine Skrupel zu haben. Meine Erfahrung am Strand möchte ich jedenfalls nicht missen.

„So, das war's.“, Poveda Stimme dringt durch das Wellenrauschen in mein Bewusstsein. Schade, schon vorbei. Ich stehe von der Liege auf. Tiefenentspannt.

### Auf den Charakter abgestimmt

Fünf Fußminuten von Marbellas Strandpromenade entfernt bietet Eva Sendino in ihrem Studio Massagen, chiropraktische Therapien, Maniküre, Pediküre, Depilation und Gesichtsbearbeitungen an. Mit einem strahlenden Lächeln öffnet die 35-jährige ausgebildete Kosmetikerin die Tür und lässt einen eintreten in eine Welt aus Vanille-, Rosen- und Sandelholzdüften und gedeckten, beruhigenden Farben. Links neben der Massageliege blickt ein Raphaelengel selig von einem Kunstdruck in den Raum, so als wolle er den Entspannungs-

suchenden zuhauchen: „Lass den Stress hinter dir, tauche ein in die Welt der Sinne.“

Mari Paz López Romero zieht sich bis auf die Unterwäsche aus, streckt sich auf der Liege lang. Sendino wickelt sie in riesige flauschige Handtücher ein, und bittet sie, die Augen zu schließen. Zunächst tupft sie ihr Gesicht mit einem Gemisch aus Ylan-Ylan-Essenz, Rossen- und Orangenblütenwasser ab. Sendino, die knapp vier Jahre lang in der Buchinger-Klinik gearbeitet hat und deshalb etwas Deutsch sprechen kann, verwendet ausschließlich natürliche Produkte der Marke Alquimia aus Tortellá (Girona). Diese Kosmetikfirma lotet zunächst aus, an welchem Ort der Erde welche Pflanze ihre Essenz am besten entfalten kann und wählt allein diese Pflanzen für ihre Produkte aus.

Einer Magierin gleich holt Sendino eine rechteckige Schachtel hervor, in der verschiedenen Essenzen in Flacons liegen. Mit einem Quarzkristallpendel, das sie über die Fläschchen hält, eruiert sie, welche Essenzen zu Ferrers Typ passen. Vor jeder Behandlung denke sie an die Person und bäte das Universum darum, ihr bei der Auswahl der Zutaten zu helfen.

„Jede Essenz hat eine bestimmte Wirkung“, erklärt die Kosmetikerin, „so entzieht Jojoba der Haut Fett und Nelken- oder Geranienöl helfen bei Regelschmerzen.“ Die puren Essenzen mischt sie mit einem Basisöl, wie beispielsweise Avocado- oder Sesamöl. Während sich López allmählich entspannt, rührt Sendino in einem Tiegel ein Peeling aus Totes-Meer-Schlamm an. Im Hintergrund singt ein Frauenchor gregorianische Lieder und wiegt Marta in ein Stadium der tiefen Entspannung. Mit einem Pinsel trägt Sendino das Peeling auf Gesicht, Dekolletee und Hals auf. López' Mund formt sich zu einem zufriedenen Lächeln. Mit lauwarmer Wasser und zwei weichen Schwämmchen wäscht Sendino das Peeling ab und trägt eine grüne Algenmaske auf, die zehn Minuten einwirken muss. Nachdem sie

auch die Maske abgespült hat, klopft sie mit ihren Fingerspitzen sacht auf das Gesicht, um sich danach die Hände mit dem auf López' Wesen zugeschnittenen Ölgemisch einzureiben. Sie beginnt Gesicht, Dekolletee, Nacken und Schulterblätter mit kreisenden Bewegungen zu massieren. Können Menschen schnurren, dann würde sich Ferrer jetzt wahrscheinlich zufrieden zusammenrollen und ein sonores „Rrrrrr“ von sich geben

Nach etwa einer halben Stunde bittet Sendino ihre Klientin, allmählich wieder die Augen zu öffnen. Es scheint, als wisse López zunächst nicht, wo sie ist — soweit hat sie die Massage davon getragen. Langsam lupft sie ein Augenlid und meint: „Ab jetzt werde ich mir wohl mindestens ein Mal im Monat eine Massage gönnen.“

### Mit der Kraft des Klangs

Christine Heckel braucht keine Öle, Pinsel oder Schwämmchen. Zu ihrem Instrumentarium gehören Metallschalen in verschiedenen Größen, ein lichter Raum in einem Haus in Nueva Andalucía mit Wandschrank, fuchsiarfarbener Orchidee einer Bambusmatte am Boden und einer bequemen Matratze inmitten des Raums.

Heckel bestritt bis 2004 eine erfolgreiche Karriere bei einer globalen Hotelkette. Sie erlitt eine schwere Depression, war einige Zeit nicht arbeitsfähig und stand kurz vor einem Burnout. Sie kehrte Deutschland im Jahr 2000 den Rücken und beschäftigt sich seit 2009 mit der Klangmassage. „Der Ingenieur Peter Hess befasst sich seit den 80er-Jahren mit den Klangschalen“, erklärt Heckel, die heute als Klang-Entspannungs-Coach arbeitet und derzeit als einzige Repräsentantin der Peter Hess Academy Spain fungiert.

Hess sei seinerzeit nach Tibet gereist und habe dort mit diversen Metallschalen aus Indien und Tibet experimentiert, wie der Klang auf seinen Körper wirkt. Peter Hess habe die aus insgesamt zwölf Metallen bestehenden Schalen, die heute in Nepal produziert werden,



Manfred Kappeler ist skeptisch gegenüber den Masseuren, die Massagen in Strandpavillons anbieten.

der westlichen Welt zugänglich gemacht.

Heutzutage seien die wenigsten in der Lage, Stress selbst zu bewältigen, meint Heckel. Die Klangtherapie diene dem Stressmanagement- und der -prävention. So helfe diese Therapieform beispielsweise bei Schlafstörungen. „Der Mensch besteht zu 80 Prozent aus Wasser“, erklärt Heckel, „durch den Klang werden Blockaden gelöst und die Energiebahnen stimuliert. Die Giftstoffe kommen ins Vibrieren und werden ausgeschwemmt.“ Durch Anschlagen der Schalen mit einem Schlägel werden Obertöne erzeugt, die ähnlich beruhigend wirken wie Meeresrauschen oder ein von einer Mutter gesungenes Schlaflied. Diese Urklänge verbinde der Mensch mit dem Urvertrauen. Vor der Reise in die Welt des Klangs fragt Heckel die zu Behandelnde nach ihren Beschwerden.

Bei Rebecca Dörfel ist es der Rücken, der ihr gelegentlich zu schaffen macht. Dörfel legt sich bäuchlings auf die Matratze. Heckel deckt sie zu und fordert sie auf, sich nur auf die Klangerfahrung zu konzentrieren. Sie nimmt eine kopfgroße Klangschale,

schlägt sie 25 Zentimeter vom Körper entfernt an und stellt sie auf die Wirbelsäule.

Dörfel schließt die Augen und der Klang hallt noch etwa 20 Sekunden nach. Während der nun folgenden halben Stunde nimmt sie abwechselnd die kleine, handtellergroße Zen-Schale und die größere, tiefer klingende zur Hand, bis der Klang den Raum erfüllt. „Wir können viel von der östlichen Welt lernen“, meint Heckel, „schließlich wurde früher ein chinesischer Arzt dafür bezahlt, wenn er den Patienten gesund erhält. Wir hingegen tun leider nach wie vor wenig, um unsere Gesundheit zu erhalten.“

José Luis Poveda Sánchez:  
☎ 664 473 431, E-Mail:  
<joseluis@manosamigas.es>  
Manfred Kappeler:  
☎ 619 680 852, E-Mail:  
<veronika\_kappeler60@yahoo.de>  
Eva Sendino:  
☎ 669 292 994, E-Mail:  
<evasendino@hotmail.com>  
Christine Heckel:  
☎ 667 438 829, E-Mail:  
<ch@christine-heckel.com>



Eva Sendino verwendet ausschließlich natürliche Essenzen.



Christine Heckel ist ausgebildete Klangmassagen-Praktikerin nach Peter Hess.