

# Berndt Rieger Die Schilddrüsen-Massage

Leseprobe

[Die Schilddrüsen-Massage](#)

von [Berndt Rieger](#)

Herausgeber: Nymphenburger Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21103>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

**Vorwort 6**

**Richtig massieren – Empfehlungen und Tipps 11**

**Direkte Massage 15**

**Indirekte Massage 17**

Ausdrucksmuskulatur 17 • Haltemuskulatur 21

**Ein Wort zu Wickeln 26**

Quark (Topfen) 26 • Kolostrum 27 • Gelée royale 29 •  
Bienenwachs 30 • Heilerde 31

**Krankheiten und spezielle Massagetechniken 33**

Der Erstarrungsknoten 33 • Der Verletzungsknoten  
(Hashimoto-Thyreoiditis) 40 • Der Leistungsknoten 48

**Anhang 56**

Bezugsquellen für Hilfsmittel 56

**Der Autor 57**

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



© 2016 nymphenburger in der  
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinkel  
Ultraschallbilder: Archiv Autor  
Grafik S. 14: Mascha Greune, München  
Alle anderen Fotos: Fotolia  
Satz: Walter Typografie & Grafik GmbH, Würzburg  
Gesetzt aus: 10/14 pt Optima  
Druck und Binden: Neografia a.s.  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-485-02873-8

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

## Vorwort

Seit eineinhalb Jahrzehnten kommen Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen aus dem gesamten deutschen Sprachraum in meine Praxis, um ganzheitliche Hilfe zu erhalten bei Krankheiten, die die Schulmedizin mit einem Achselzucken abtut. Sie nehmen den weiten Weg auf sich, weil sie sich von ihrem Hausarzt, vom Internisten oder Endokrinologen (Hormonexperten) nicht verstanden fühlen und die in der Kassenmedizin üblichen praktizierten Therapien leidvoll erfahren haben. Sie sind dankbar für jede natürliche, sanfte medizinische Maßnahme, mit der sich die Schilddrüse stärken und heilen lässt. Und sie haben recht damit, denn Schilddrüsenkrankheiten gehen tief, und der Therapiestandard, der nahezu ausschließlich

**Schulmedizin: oft mehr Schaden als Nutzen** auf die chirurgische Entfernung der Schilddrüse, eine Bestrahlung oder eine Hormonsubstitution beschränkt ist, kann nur in wenigen Fällen helfen. Er stört oder zerstört mutwillig ein Organ, das es uns überhaupt erst erlaubt, ein volles, reiches und gesundes Leben zu führen.

Ein Großteil der Patienten ist durch Erkrankungen wie die Hashimoto-Thyreoiditis oder andere Formen der Schilddrüsen-

entzündung völlig aus dem Takt geraten und leidet als Folge einer Schilddrüsenunterfunktion an einer schwerwiegenden körperlichen, geistigen und seelischen Störung, die einem Schneeballeffekt gleich oft auch andere Hormondrüsen in Mitleidenschaft gezogen hat. Andere Patienten werden durch die Schilddrüsenüberfunktion beim Morbus Basedow oder durch ein autonomes Adenom bedrängt. Und wieder andere entwickeln Schilddrüsenknoten, die einen unschönen Kropf hervorrufen und die die Luftröhre bedrängen, wobei nicht sicher ist, ob es sich hier möglicherweise sogar um bösartige Knoten handelt. All diese Menschen werden von der Schulmedizin pauschal behandelt, und sie werden eher geschädigt, als dass man ihnen hilft. Sie unterziehen sich diesen Behandlungen, in der Annahme, es gäbe keine Alternative dazu. Sie ahnen leider auch nicht, was sich durch eine gezielte Lokalthherapie in Form von Massagen oder Wickeln hier an Gutem bewirken lässt. Und sie wollen es dann zunächst auch gar nicht glauben, dass Autoimmunkrankheiten wie die Hashimoto-Entzündung der Schilddrüse oder der Morbus Basedow heilbar sein sollen – obwohl die Statistik zeigt, dass diese Krankheiten sehr häufig sogar spontan, ohne weiteres medizinisches Zutun, „verschwinden“. Die meisten von ihnen erleben dann unter sanfter Medizin innerhalb einer mehr oder weniger langen Zeitspanne, dass auch sie gesund werden können – oder erfahren zumindest, dass sie unter keiner so schlimmen Krank-

heit leiden, wie ihnen das von Ärzten, die sie zu Operationen drängen, vielleicht suggeriert wurde. Ärzte, die operieren oder bestrahlen wollen, werden ja eher geneigt sein zu behaupten, ein Schilddrüsenknoten könne stets nur wachsen oder böse entarten. Nie würden sie offen das aussprechen, was die Lebenserfahrung immer wieder zeigt, nämlich: dass diese Knoten schrumpfen und sogar verschwinden können.

Wenn man jedoch wie ich als nicht chirurgisch oder radiotherapeutisch tätiger Arzt im Jahr mehrere tausend Schilddrüsenpatienten sieht, gewinnt man ein ganz anderes Bild: Viele Knoten sind schon verschwunden und viele Fälle von Hashimoto geheilt worden, oft durch mein therapeutisches Zutun, mit-

**Entscheidend:** unter aber auch, weil der oder die Betroffene die  
**die innere** innere Blockade dieser Erkrankung selbstständig  
**Blockade** aufgehoben hat und aus eigenen Kräften wieder  
**aufheben** gesund wurde. Dies ist auch der Grund, warum ich mittlerweile sehr stark für die Selbstbehandlung von Schilddrüsenkrankheiten eintrete und nur selten zu radikalen Therapien rate. Die Betroffenen sollen selbst Hand anlegen und Arzneien, die sich in der Naturheilkunde seit vielen Jahrhunderten bewährt haben, gezielt anwenden, um Heilungschancen zu fördern, die natürlich auch schon an sich bestehen.

Die Schilddrüse ist der Sitz der Seele, und psychosomatische Konflikte sind es in der Regel, die sich dort abbilden wie auf einer Landkarte. Mit der Schilddrüse lässt es sich gut arbei-

ten, da sie vorne am Hals frei zugänglich liegt und direkt berührt werden kann. Es ist ein großer Unterschied, ob man – mögen die therapeutischen Absichten noch so gut sein – mit einem Messer in die Schilddrüse schneidet oder mit einer Nadel auf sie einsticht, oder ob man ihre Veränderungen wirklich sanft, freundlich und rücksichtsvoll behandelt, streichelt und verwöhnt. Die Überlegenheit der Schilddrüsen-Massage als Therapieform entsteht aus dieser Grundbedingung heraus. Wir können über die Massage die Schilddrüse direkt mit Heilmitteln konfrontieren, diese über die Haut einstreichen und dann einwirken lassen, ohne dabei die Anwendung der Arzneien mit einer aggressiven Maßnahme kombinieren zu müssen. Glücklicherweise haben wir es hier ja nicht so sehr mit einem inneren Organ zu tun, sondern mit einem, das mehr oder weniger offen zutage liegt, dessen Strukturen wir mit ein bisschen Fingerspitzengefühl direkt ertasten können. So gelingt es uns, durch eine Schilddrüsen-Massage zu unserem eigenen Inneren, zu unserem Seelenleben, Kontakt aufzunehmen und damit auch eine Verbindung zu schaffen zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten. Das kann große Heilwirkung auslösen.

Die Lage der Schilddrüse erlaubt es also, heilende Öle direkt in die Nähe der Schilddrüse und in die Schilddrüse hinein zu bringen, wodurch sich die „Botschaft“ dieser Arzneien unmit-

telbar dem erkrankten Organ mitteilt. Es kann für die Heilung wichtig sein, dass man das selbst macht, sich selbst erfährt. Man kann dies aber auch von einem anderen, einem geliebten Menschen oder einem erfahrenen Therapeuten, machen lassen. Das Berühren und Streicheln eines erkrankten Menschen ist eine Form der energetischen Kontaktaufnahme, und ähnlich kann man sich die Wirkung einer Massage auf die Schilddrüse vorstellen. So wie eine Mutter ihr weinendes Kind nach einem Sturz durch Umarmung und Reiben der verletzten Stelle tröstet und beruhigt, lässt sich die Schilddrüse als sensibles, stark reaktionsfähiges Organ mit heilenden Botschaften effektiv erreichen und erfährt dabei Heilung. Hinzu tritt die Kraft wärmender, kühlender und entzündungshemmender Öle, die lokal in unmittelbarer Nähe der Schilddrüse aufgebracht vor allem bei der Hashimoto-Thyreoiditis große Wirkung entfalten können.

Die Bedeutung der Schilddrüsen-Massage und anderer sanfter Heilmaßnahmen besteht also darin, eine Operation oder Bestrahlung möglichst zu verhindern und die Schilddrüse mit sanften Mitteln in ihrer Funktion wiederherzustellen. In diesem Buch sollen Sie lernen, wie man die Schilddrüsen-Massage bei den einzelnen Erkrankungen durchführt und durch welche Hilfsmittel man einen günstigen Einfluss auf das Heilungsgeschehen insgesamt nehmen kann.



## Richtig massieren – Empfehlungen und Tipps

Durch die Massage der Schilddrüse üben Sie einen gezielten Reiz auf dieses Organ aus. Einen Reiz, der sowohl Berührung als auch Liebkosung ist und der zugleich eine Anweisung an die Schilddrüse sein kann, die sie befolgen soll. Wenn Sie einen Knoten berühren und sorgsam zusammendrücken, machen Sie die Schilddrüse darauf aufmerksam, dass dieses Gewebe in seiner Funktion gestört ist. Durch diese „energetische“ Berührung zeigen Sie quasi mit dem spitzen Finger auf den erkrankten Abschnitt. Dies ist aber nur ein Nebenaspekt der Behandlung. Die Wirkung der Schilddrüsen-Massage geht viel weiter. Es ist eine deblockierende Heilmethode, vergleichbar der Akupunktur, der Akupressur, dem Schröpfen, der Chirotherapie und anderen ähnlichen Techniken, bei denen man die Energielinien des Körpers, die Meridiane, stimuliert, um Energiestaus zu lösen. Die Massage wird in allen Hochkulturen der Welt seit Jahrtausenden geübt, weil Haut und Unterhaut einen Großteil der Sensibilität des Menschen übermitteln. Berührung erreicht die Seele und kann sie heilen. Berührung der Haut über einem erkrankten Organ kann bis

**Stimulierung  
der Meri-  
diane**

**Berührung  
erreicht die  
Seele**

in die Tiefe reichen und große Wirkungen erzielen, wie man beispielsweise von Darm-Massagetechniken weiß. Die Schilddrüse liegt nur wenige Millimeter unter der Oberfläche und wölbt sich, wenn starke Knotenbildung vorliegt, direkt den Fingern entgegen. Sie ist dadurch stärker als die meisten anderen Organe für eine Massage erreichbar und dieser Heilmethode zugänglich. Die Schilddrüse kann im vergrößerten Zustand direkt berührt, massiert, gehegt und gepflegt werden. Wen wird es da verwundern, wenn sich dadurch starke und anhaltende Wirkungen erzielen lassen?

Gibt es eine allgemeine Technik der Schilddrüsen-Massage, unabhängig von den jeweiligen Krankheitsbildern? Nein. Sie müssen als Masseur immer auf das Gewebe gedanklich und mit Ihren Gefühlen eingehen, sich in dieses einfühlen, mit ihm „arbeiten“. Die Schilddrüse ist genauso lebendig wie Sie selbst, ein kleiner Organismus, der im erkrankten Zustand aus Ihrem Organismus gleichsam herausgefallen ist und wieder in ihn integriert werden muss. Sie müssen die kranke Schilddrüse erst kennenlernen, sich auf sie einlassen, sie zähmen und führen lernen. Zu diesem Zweck ist es notwendig, Ihre Massagetechnik den Gegebenheiten anzupassen:

Schmerzt die Schilddrüse, wird die Massage streichelnd und zart sein und nur einmal täglich und auf wenige Minuten begrenzt durchgeführt werden können. Hier liegt eine Entzündung einer Drüse vor, und Druck und Dehnung können so

eine Entzündung ja verschlechtern und Drüsenläppchen verletzen.

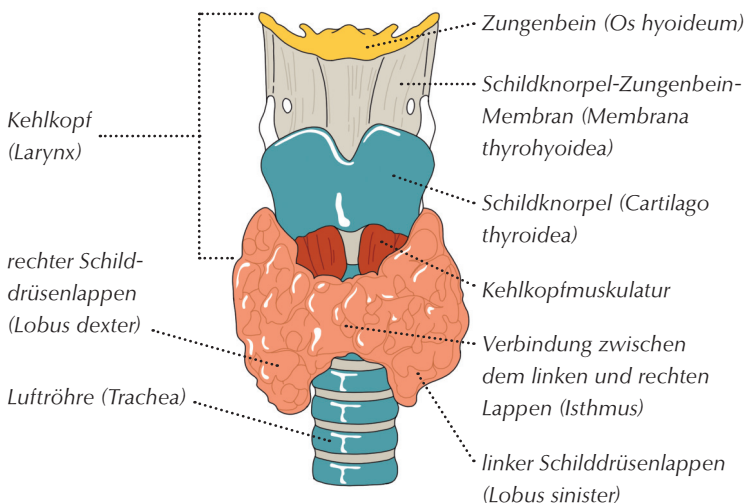
Ist die Schilddrüse hart und nicht druckschmerzhaft, dann gilt es, die Knoten mit nachdrücklicher und bis zu 30 Minuten anhaltender Massage zu bearbeiten, mitunter auch mehrmals täglich. Diese Massage soll die Durchblutung der Schilddrüse fördern, das Schilddrüsengewebe aus der Umklammerung spinnwebenartigen Bindegewebes befreien, das im Laufe der Jahre die tätigen Schilddrüsenzellen abzudrücken droht, und sie soll durch Operation oder Entzündung entstandene Narben aufweichen. Auch hier sollten Sie aber bei aller Hartnäckigkeit immer mit Gefühl arbeiten und stets darauf achten, wie die Schilddrüse auf Ihre Maßnahmen reagiert. Schmerzt sie nach der Massage oder ist sie geschwollen, haben Sie es mit Ihren Anstrengungen übertrieben und müssen beim nächsten Mal sanfter vorgehen. Die Schilddrüse ist ein drüsiges Organ, umgeben von einer zarten Bindegewebskapsel. Stellen Sie sich Weintrauben in einem Einkaufsnetz vor, die Sie berühren und nicht zum Platzen bringen wollen.

Bei einer entzündeten oder mit Autonomien durchsetzten Schilddrüse (das heißt, hier bilden einzelne Zellgebiete autonom Schilddrüsenhormone) kann eine Massage Herzklopfen, Bluthochdruck, Ängste, Schwitzen, Schwindel und andere Zeichen einer Schilddrüsenüberfunktion auslösen, vor allem, wenn Sie zu wenig einfühlsam vorgegangen sind. Glücklicher-

## Die Schilddrüsen-Massage

weise treten solche Komplikationen nur vorübergehend auf. Sobald sie abgeflaut sind, können Sie noch einmal versuchen, mit einer sanfteren Technik vorzugehen. Und gezieltes Kühlen, Ruhe und Nachtkerzenöl lindern diese Beschwerden innerhalb von wenigen Minuten.

Wo wird massiert? Die Schilddrüse befindet sich seitlich neben der Luftröhre und unter dem Kehlkopf, und zwar knapp über dem Brustbein, etwa zwei Querfinger über dem Grübchen, das die vorn zusammenlaufenden Halsmuskeln bilden.





Berndt Rieger

[Die Schilddrüsen-Massage](#)

Heilende Techniken bei  
Hashimoto-Thyreoiditis und  
Schilddrüsenknoten

64 Seiten, geb.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)