

**Kontraindikationen**
Definition: Faktoren, bei denen von einer Ayurveda-Massage abgeraten wird oder bei denen besondere Vorsicht geboten ist.

1. Akute Erkrankungen (z. B. Schnupfen, Verstopfung, oder andere gesundheitliche Beeinträchtigungen)
2. Psychische Erkrankungen wie Psychosen
3. Akuter Diskusprolaps
4. Aktive Blutungen (bei menstruellen Blutungen nach einigen Tagen)
5. Verletzungen oder Stürze der letzten 3 Tage (z. B. nach einem Sturz vom Fahrrad oder einer Leiter)
6. Nach Operationen (im Allgemeinen erst frühestens 6 Wochen nach der Operation)
7. Thrombosen
8. Venenentzündungen
9. Lymphatische Erkrankungen
10. Offene Hautstellen oder Ekzeme
11. Krebserkrankungen
12. Schwangerschaft (besonders in den ersten 3 Monaten)

**Hinweis:** Die oben genannten Punkte sind allgemeine Hinweise, die in der Regel eine Kontraindikation für die Ayurveda-Massage darstellen. Es wird empfohlen, vor der Behandlung mit einem Arzt oder Heilpraktiker Rücksprache zu halten, um die Eignung der Anwendung zu klären. (Deshalb ist eine Anamnese unerlässlich vor einer Massage)

