

Massage

Klarstellung:

Gewerbliche Masseurinnen werden nicht zu therapeutischen Zwecken tätig, ihr Arbeitsgebiet ist die Steigerung des Wohlbefindens.

Massagen zu Therapiezwecken werden durch zwei Masseurgruppen durchgeführt: einerseits den medizinischen Masseur, der nur im Dienstverhältnis tätig werden kann und andererseits den Heilmasseur, der im Dienstverhältnis auch als freiberuflicher tätig werden kann. Bei Massage zu Heilzwecken ist immer eine Diagnose und Anordnung durch einen Arzt erforderlich.

In unserer von Streß und Druck geprägten Gesellschaft ist ein Ausgleich notwendiger denn je. Starke psychische, aber auch physische Belastungen führen zu einem intensivierten Bedürfnis nach körperlichem Kontakt, nach Berührungen, die entspannen und wohltun. Massage als Berührungstherapie gleicht dieses Bedürfnis aus, wie auch die im Büroalltag durch langes Sitzen, Computerarbeit und mangelnde Bewegung oft in Form von Verspannungen entstehenden Beeinträchtigungen. Massage beruhigt aber auch die Muskeln nach schwerer körperlicher Arbeit oder sportlicher Überbeanspruchung und macht sie andererseits fit für optimale Leistungen im Sport. Ebenso wichtig ist sie als begleitende Methode für medizinische Behandlungen in der Vor- bzw. Nachsorge. Massage ist keine Frage des Alters und schon gar kein Luxusartikel. Sie sollte nicht nur dann in Anspruch genommen werden, wenn es medizinisch-therapeutisch unbedingt erforderlich ist, sondern vielmehr regelmäßig, um ihre positive Wirkung voll auszuschöpfen.

Das Kneten, Streichen und systematische Walken des weichen Körpergewebes, und hier hauptsächlich der Muskeln, mit den Händen

- stimuliert die Nervenenden und löst Nervenimpulse aus, die im zentralen Nervensystem in „Entspannungsbefehle“ umgewandelt und an die Muskeln zurückgesendet werden;
- erweitert die Blutgefäße und führt so zu einer verbesserten Durchblutung und einer verbesserten Versorgung der Haut mit Sauerstoff und Wirkstoffen;
- regt den Lymphstrom an und vermindert dadurch Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe;
- hilft durch die verbesserte Durchblutung beim Abtransport von Giften und Stoffwechselprodukten aus dem Gewebe;
- verringert Streß durch die Entkrampfung der Muskeln;
- lindert Schmerzen;
- beugt Verletzungen vor.

Ganz abgesehen vom intensiven Erlebnis der Ruhe und Entspannung in der konzentrierten Hingabe an die wohltuenden Berührungen.

Klassische Massage

Streichen, Kneten und Pressen des weichen Gewebes am ganzen Körper

Manuelle Lymph- drainage

langsam kreisende und vorsichtig pumpende Massagebewegungen mit Hand und Daumen

Die Klassische Massage ist zugleich Inbegriff und Urform der Massage schlechthin und regt den gesamten Blut- und Lymphkreislauf an. Dies versorgt Muskulatur und innere Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen. Außerdem werden Gewebshormone freigesetzt, die schmerzlindernd und dadurch entspannend auf die Muskulatur wirken. Schlacken- und Giftstoffe, die sich im Gewebe abgelagert haben, werden abtransportiert.

Der mit der klassischen Massage erzielte Streicheleffekt wirkt ausgleichend und beruhigend auf die Psyche, sodaß man sich wirklich rundum wohlfühlt.

Die Manuelle Lymphdrainage als besonders sanfte und harmonische Massageform regt den Strom der Lymphflüssigkeit an, die von den dünnen Lymphgefäßen im Körper-gewebe über die Lymphknoten als Sammelgefäße in den Blutkreislauf transportiert wird. Auf den ersten Blick ähneln die Massagegriffe jenen der klassischen Massage. Tatsächlich sind sie jedoch viel diffiziler und werden bei keiner anderen Massagetechnik sonst angewendet.

Auch in ihrer Wirkung unterscheidet sich die Manuelle Lymphdrainage deutlich. Sie beseitigt Stauungen, löst Schlackenstoffe aus dem Bindegewebe, behebt Stoffwechselstörungen und unterstützt den Abwehrmechanismus.

Zugleich wird eine Hemmzelle aktiviert, die das Schmerzempfinden blockiert, hemmt oder auslöscht. Der Parasympathikus – und damit auch die Verdauung – wird angeregt, die Muskeln entspannen sich, und der Blutdruck sinkt.

Damit eignet sich die Manuelle Lymphdrainage besonders für Indikationen wie Hauterkrankungen, multiple Sklerose, Querschnittslähmungen, Ödeme, postoperative Therapie, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen u.v.a.m.

Fußreflexzonen-massage

kräftige, wellenförmige Massagerhythmik an der

Segmentmassage

gezielte Massagegriffe von der Oberfläche in die Tiefe, von oben nach unten, von außen nach innen entsprechenden Zone

Bindegewebsmassage

Zugriff durch Zug-Griff

Akupunktmassage

Massagestäbchen und weiche Handstriche

Die Reflexzonenmassage basiert auf dem Prinzip, daß es Bereiche oder Reflexpunkte an den Füßen gibt, die jedem Organ, jeder Drüse in der Struktur des Körpers entsprechen. Durch die Massage einer bestimmten Reflexzone am Fuß wird also ein Reiz gesetzt, der aufgrund seiner reflektorischen Koppelung in einem entsprechenden Bereich des Körpers Wirkung zeigt. Dies nicht im Sinne einer mechanisch-technischen Reparatur von außen, sondern als Aktivierung und Harmonisierung der körpereigenen Lebensenergien und Heilkräfte. Hauptnutzen der Reflexzonenmassage ist die Entspannung. Verringerte Spannung sorgt jedoch auch für verbesserte Blutversorgung und ungehindertes Funktionieren der Nerven und stellt Harmonie unter allen Körper-funktionen her. Da heute viele Krankheiten Folge von Streß sind, kann die Reflexzonenmassage durch einen qualifizierten Masseur für ein breites Spektrum von Befindensstörungen und gesundheitlichen Problemen nützlich sein.

Die Segmentmassage als eine Form der Reflexzonen-Massage-Techniken macht sich die bestehenden Wechselwirkungen zwischen den Schichten der Körperdecke und den inneren Organen über vegetative Abläufe für die Behandlung nutzbar. Im Unterschied zur Bindegewebsmassage wird hier über alle Gewebeschichten des Körpers gearbeitet, und zwar segmentweise. Ein Segment ist das ganze Areal, das ein Spinalnerv durch verschiedene Gewebeschichten hindurch versorgt. Dieser hat Einfluß auf Haut, Muskeln, Gefäße, Nerven, Knochen und Organe.

Verändert sich also ein Organ anatomisch oder physiologisch, verändert sich auch das ganze entsprechende Segment.

An diesen Veränderungen setzt dann die Segmentmassage an. Jede reflektorische Gewebeveränderung wird

durch einen zweck-mäßigen Massagegriff bearbeitet - von der Oberfläche in die Tiefe, von oben nach unten, von außen nach innen -, der einen Reiz setzt.

Dieser verursacht über vegetative Fasern am und im zugeordneten Organ die gleiche Vermehrung der Durchblutung, wie sie durch die Griffenwirkung in der Körperdecke entsteht.

Damit eignet sich die Segmentmassage besonders bei Erkrankungen der inneren Organe, vegetativer Dystonie, schlechter Durchblutung der Kapillaren und Erkrankungen des rheuma-tischen Formenkreises.

Die Bindegewebsmassage als spezielle Form der Reflexzonenmassage geht davon aus, daß bei Erkrankungen innerer Organe Spannungsveränderungen im Bindegewebe der Unterhaut entstehen. Eine manuelle Reiztherapie behebt diese Spannungsveränderungen und manipuliert die inneren Organe dahingehend, daß sie sich wieder normalisieren. Damit wirkt die Bindegewebsmassage vor allem bei vegetativer Dystonie, Erkrankungen der inneren Organe, Lähmungserscheinungen nach einem Hirnschlag, zur Straffung des Bindegewebes und bei Durchblutungsstörungen.

Die Akupunktmassage ist eine energetisch wirkende Behandlung und geht davon aus, daß Lebens-energie allem körperlichen und seelischen Geschehen übergeordnet ist. Diese Energie durchzieht in einem Kreislauf über spezielle Bahnen – die Meridiane – den Körper.

Die Ursachen für Krankheiten liegen nach dieser Hypothese entweder in einem Energieüberschuß oder einer Energieunterversorgung, was zu Störungen gewisser Körpergebiete oder Organe führt.

Die Akupunktmassage behandelt die Meridiane mit einem Massagestäbchen und weichen Handstrichen und löst so Blockaden im Energie-Leitsystem.

Auf der Basis der YIN-YANG-Meridiane wird in der Akupunktmassage versucht, Gleichgewicht im Menschen herzustellen sowie Wohlbefinden zu erlangen.

28.10.2013 *Bernhard Berthold*
