

Alles rund um die Massage

Nach einem anstrengendem Tag voller Arbeit, Hektik und Stress sehnen wir uns nach wohltuender Entspannung und Erholung vom Alltag. Wie angenehm da eine Schulter- oder Rückenmassage sein kann, um unsere Verspannungen zu lösen. In einem ruhigen Ambiente mit sanftem Kerzenschein und leiser Musik können wir bei einer Massage abschalten und zur Ruhe kommen. Das angenehme Kneten, Klopfen und Streicheln lockert unsere Muskeln, lässt uns entspannen - und schnell stellt sich dann ein absolutes Wohlbefinden ein. Eine Massage ist die (Heil-)Behandlung des Körpers oder eines bestimmten Körperteils mit den Händen sowie auch anderen Hilfsmitteln. Manuelle Therapien wie Massagen zählen zu den ganzheitlichen Behandlungsformen, die der Regeneration des Körpers dienen und gleichzeitig Körper, Geist und Seele wohl tun. Massagen sind dabei keine neomodische Erfindung der Wellness-Branche, sondern wurden schon seit der Antike in allen Teilen der Welt in verschiedenen Formen zu medizinischen Zwecken der Heilung sowie auch für das eigene Wohlbefinden eingesetzt. Wir haben alle Informationen rund um die Massage!



Massagen für das ganzheitliche Wohlbefinden

Die meisten Massage-Arten sind heutzutage anerkannte Therapieformen, die schon seit Tausenden von Jahren angewendet werden. Ob bei den Ägyptern, Griechen, Römern, Indern oder Chinesen: Massagen in den verschiedensten Techniken waren überall als Heilmittel bekannt und beliebt. Durch den schwedischen Gymnastiklehrer Per Henrik Ling, der eine ursprüngliche Form der Massage weiterentwickelte, begann im 19. Jahrhundert der Siegeszug in die ganze Welt und kam so auch nach Deutschland. Die klassische Massage, die deshalb auch als „Schwedische Massage“ bekannt ist, ist heute eine der bekanntesten Massage-Formen.

Der größte Erfolg von Massagen wird der ganzheitlichen Wirkung, also dem Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele, zugeschrieben. Massagen in all ihrer Vielfalt sind unter anderem in der Lage, die Muskulatur zu lockern und zu beleben, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu fördern, steife Gelenke wieder beweglicher zu machen, die Durchblutung und den Lymphfluss anzuregen, das Bindegewebe zu stärken und die Heilung von Körperteilen nach Verletzungen und Operationen zu unterstützen. Auf die Psyche wirken Massagen, weil sie Erschöpfung, Unruhe, Stress und Ängste abbauen können. Behandlungserfolge durch die meisten Massage-Arten sind heutzutage wissenschaftlich und medizinisch anerkannt.



Unterschiede zwischen West und Ost

Westliche Massage-Techniken werden hauptsächlich zu gesundheitlichen Zwecken eingesetzt: Lösung von Muskelverspannungen, Linderung von Schmerzen oder Stärkung von Haut und Bindegewebe. Zu den therapeutischen Massage-Formen gehören unter anderem die klassische/schwedische Massage, die Bürstenmassage, die Unterwassermassage, die Reflexzonenmassage oder die Lymphdrainage.

Östliche Konzepte konzentrieren sich auf Energiebahnen im Körper, wobei sie häufig zusätzlich auch die verschiedenen Sinne des Menschen durch Klänge oder Düfte anregen. Körperliches und seelisches Wohlbefinden stellt sich dann beim ungehinderten freien Fluss der durch Verspannungen angestauten Energie im Körper ein. Bekannte östliche Techniken sind Ayurveda-Massagen, Shiatsu, Akupressur oder die Thai-Massage.

Eine gute Massage – egal welcher Art - beeinflusst den Menschen immer auf allen Ebenen, ist eine Wohltat für die Seele und unterstützt den Körper im Alltag oder bei seiner Regeneration.

Das ABC der bekanntesten Massage-Arten

Akupressur und Shiatsu: Akupressur ist die chinesische Technik einer Druckmassage, Shiatsu die japanische Variante der Akupressur – beides sind Heilmethoden aus der traditionellen östlichen Medizin. Hierbei werden die bekannten Akupunktur-Punkte (aus der traditionellen chinesischen Medizin, dabei wird mit feinen Nadeln gearbeitet) des Patienten stimuliert. Bei Akupressur oder Shiatsu wird der Druck auf die Körperstellen mit den Fingern und Daumen, den Handflächen oder den Ellbogen ausgeübt. Akupressur und Shiatsu sind vor allem bei der Linderung von funktionellen Störungen wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Gelenk- oder Muskelerkrankungen sowie stressbedingten Beschwerden erfolgreich.

Aroma-Massage: Die Aroma-Massage gehört zu den Wellness-Massagen, die sich positiv auf alle Sinne auswirkt. Sie beruht auf der klassischen Massage und wird unter Verwendung spezieller ätherischer Öle ausgeführt. Je nach gewünschter Wirkung und Vorliebe des Kunden werden unterschiedliche Öle bei der Behandlung verwendet. Es gibt Öle, die beleben, anregen, erfrischen, beruhigen oder entspannen sowie auch Öle, die eine schmerzlindernde, entzündungshemmende oder schlaffördernde Wirkung haben. Bei einer weiteren Form, der „Farb-Aroma-Massage“ wird neben den Aroma-Ölen auch mit einer Kombination von Licht und Farben gearbeitet. Die Wirkung der Massage wird so noch verstärkt und das wohltuende Ambiente mit der passenden Farblichtbestrahlung abgerundet.

Auf der Suche nach einem guten Masseur Teil 1

Die Adressen medizinischer Masseur und Therapeuten kann man leicht über seinen Arzt erfragen. Neben dem Internet kann man im Branchenverzeichnis („Gelbe Seiten“) unter den Stichworten „Massagen“, „Wellness“ oder auch „Schönheitsfarmen“ viele Masseur aus der Umgebung finden. In vielen örtlichen Fitness-Centern oder Schwimmbädern werden heutzutage ebenfalls Massagen und andere Wellness-Programme angeboten. Oder man fragt einfach mal seine Freunde, Nachbarn oder Kollegen nach einem tollen Geheimtipp – denn fast jeder hat einen Lieblingsmasseur. Wir



wünschen viel Spaß und eine angenehme Erholung bei einer entspannenden Massage!

Das ABC der bekanntesten Massage-Arten Teil 2

Bürsten-Massage: Eine Bürsten-Massage wird mit einer Bürste aus Naturfasern (Hanf, Sisal) oder Luffa-Handschuhen durchgeführt, die Borstenstärke sollte hierbei der individuellen Hautempfindlichkeit angepasst werden. Mit kreisförmigen Bewegungen wird von der Fußsohle an bis zum Herzen massiert, immer von außen nach innen. Finger, Arme und Schultern werden zum Schluss gebürstet. Die Bürsten-Massagetechnik regt den Kreislauf an, reguliert den Blutdruck und wirkt anregend auf die Organe. Gleichzeitig wird die Hautdurchblutung verstärkt und wie beim Peeling abgestorbene Hautzellen entfernt. Eine Bürsten-Massage ist zudem wirkungsvoll gegen Cellulite, da durch die kräftige Massage der Lymphfluss angeregt, der Körper entschlackt und die Haut besser durchblutet wird, sie wirkt straffer und frischer. Ein abschließendes Einölen oder Eincremen der Haut erhöht das Wohlbefinden zusätzlich.

Hot Stone-Massage: Die Hot Stone-Massage (auch „Warmsteinmassage“) wird mit Hilfe von aufgeheizten flachen Steinen durchgeführt, die auf den Körper gelegt werden. Es handelt sich um eine Ganzkörpermassage mit entspannender Wirkung durch wohlthuender Wärme und Aroma-Öle. Die Hot Stone Massage fördert die Durchblutung, regt den Kreislauf an, stärkt den Lymphfluss und löst Muskelverspannungen. Bei einer ähnlichen Massage-Art, der „LaStone“-Therapie, wird neben heißen Lava-Steinen zusätzlich mit kalten Marmorsteinen gearbeitet. Die Massage-Art mit Steinen wird meistens als Wellness-Angebot genutzt; sie steigert das allgemeine Wohlbefinden und sorgt für angenehme Entspannung.

Klassische Massage: Die Klassische Massage (auch „Schwedische Massage“ oder „Medizinische Massage“) wird gewöhnlich von ausgebildeten Masseurinnen durchgeführt und zählt zu den anerkannten physikalischen Therapien. Bei dieser Massage werden mehrere manuelle Techniken nacheinander angewandt, die durch verschieden starke Grifftechniken und Berührungsreize (Streichen, Kneten/Walken, Reiben/Kreisen, Klopfen/Schlagen, Vibration/Schütteln) unterschiedliche Wirkungen auf Haut, Knochen und Muskulatur haben. Die als Ganz- oder Teilkörperbehandlung ausgeführte Massage hilft bei Muskelverhärtungen und Verspannungen, fördert die Durchblutung, löst Stauungen in Lymphe und Venen und kann Schmerzen lindern. Positiver Effekt ist die komplette Entspannung von Körper und Seele.

Das ABC der bekanntesten Massage-Arten Teil 3

Kräuterstempel-Massage: Die Kräuterstempel-Massage (auch „Pantai Luar“) ist eine fernöstliche Behandlungsweise, die sanfte Massage, Wärme und die wohlthuende Wirkung der Kräuter in sich vereinigt. Sie wird mit einem speziellen erhitzten Kräuterball durchgeführt, wobei der Körper mit diesen heißen Stempeln abgestrichen, massiert und geklopft wird. Die Massage, als Ganzkörper- oder Gesichtsmassage durchgeführt, hat positive Auswirkung auf die Durchblutung und wirkt wie ein Peeling. Sie gilt als entschlackend und entgiftend für den Körper. Sie hilft Muskelverspannungen zu lösen, bringt den Energiehaushalt wieder ins Gleichgewicht und wirkt vitalisierend.

Reflexzonen-Massage: Alternativ-medizinisches Verfahren, jedoch noch ohne wissenschaftlichen Beweis der Heilwirkung



auf Organe. Der gesamte menschliche Körper wird auf einer „Zonenkarte“ dargestellt. Die dazugehörigen sogenannten Reflexzonen sind an bestimmten äußeren Körperstellen wie zum Beispiel Füßen, Händen oder Ohren genauestens festgelegt und spiegeln den gesundheitlichen Zustand eines Organs oder einer Muskelgruppe im Körper wider. So kann ein Therapeut anhand von druck- und schmerzempfindlichen Arealen auf den Reflexzonen genau die Stelle im Körperinneren erfassen, die blockiert oder krank ist. Durch Druckausübung bzw. ziehende oder streichende Bewegungen an der Reflexzone wird die entsprechende Stelle im Körper entspannt oder angeregt und so behandelt.

Buch-Tipps

T. Stürzlinger "Touch me - Massage für alle"

Südwest 2007, 3517083682, Broschiert 16,95 Euro

L. Costa "Massage: Über 30 Anwendungen für Entspannung und Gesundheit"

Dorling Kindersley 2004, ISBN 3831005753, Taschenbuch 14,95 Euro

D. Chang "Das große Buch der Massagetechniken"

Bassermann 2006, ISBN 3809418293, Sonderausgabe 9,95 Euro

F. Wagner "Reflexzonen-Massage"

Gräfe & Unzer 2007, ISBN 3774271097, Broschiert 6,90 Euro

Simone Busch "Wellness Massage" (DVD)

Alive Vertrieb und Marketing 2006, 45 Minuten, ca. 8,95 Euro

