Hausarbeit im Rahmen des Massagetherapeuten an der Paracelsus Schule - Saarbrücken

Klassische Massage

Vorbereitende Tätigkeiten zur Wellnessmassage

- *Erfolg liegt im Detail*
- *Motivation*

➢ Termin zur Massa
Das hat mir soooooooo gut gef

LG xxx

Autorin: Birgit Dreßen

Registrierungs-ID: 5528

20. August 2015

Ich habe diese Prüfungsarbeit selbständig, ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quelle(n) angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden. Birgit Dreßen – 2015 –

Klassische Massage

1. Einleitung 3

2. Herangehensweise 3

2.1 Übungsperson akquirieren 3
2.2 Raumvorbereitung 3
2.3 Kundengespräch führen 3
2.4 Massage - Klassische Massage 3
2.5 Abschlussgespräch 3
2.1.1 Übungsperson akquirieren 3
2.2.1 Raumvorbereitung 3
2.3.1 Kundengespräch führen 4
2.4.1 Teil-Massage: Rücken und Nacken 4
2.5.1 Abschlussgespräch 7
2.6 Fazit 7
2.7 Motivation: „neue, frische Wege“ begehen 8

3. Handgriffe 9

3.1 Effleurage (Streichung: von frz. effleurer „flüchtig berühren“) 9
3.2 Petrissage (Knetung, Walkung: von frz. pétrir „(durch)kneten“) 9
3.3 Friktion (Reibung: von frz. friction „Reibung“) 9
3.4 Tapotement (Klopfung: von frz. tapoter „gegen etwas klopfen: tätscheln“) 9
3.5 Vibration (Erschütterung: von frz. vibration „Schwingung, Zittern“) 9
3.1.1 Streichung / Effleurage 10
3.2.1 Knetung / Petrissage 10
3.3.1 Reibung / Friktion 10
3.4.1 Klopfung / Tapotement (Hacken, Klatschen und Klopfen) 11
3.5.1 Erschütterung / Vibration 11

4. Ziele der klassischen Massage 11

4.1 Ziele der Wellnessmassage 11

5. Wirkungsbereiche der Massage 11

5.1 Lokale Wirkung 11
5.2 Reflektorische Wirkung 11
5.3 Autonome Wirkung 12
5.3.1 Das Verhältnis zwischen Sympathikus und Parasympathikus 12
5.3.1.1 Das vegetative Nervensystem 12
5.3.2 Autonomes Nervensystem Zusammenfassung (ANS) 13

6. Rückenmuskulatur 14

7. Gut ankommende Teilmassagen: Gesichts- und Fußmassage 15

7.1 Gesichtsmassage 15
7.2 Fußmassage 16

8. Literaturhinweis 17

Anlage

- Fragebögen
- Karteikarte
- Flyer–Öle

1. Einleitung

Ich erfülle mir einen lange gehegten Wunsch: Ich lerne massieren in einer der bundesweit vertretenen Paracelsus-Schulen. In meinem Beruf arbeite ich Vollzeit als Sekretärin. Mein neues Hobby übe ich mit Begeisterung aus.

Während meiner dreimonatigen Wochenendausbildung (09/2015) begann ich damit, die im Unterricht gezeigten Massagearten im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis anzuwenden. Von Anbeginn mit positivem Feedback.

2. Herangehensweise

2.1 Übungsperson akquirieren

2.2 Raumvorbereitung

2.3 Kundengespräch führen

2.4 Massage - Klassische Massage

2.5 Abschlussgespräch

2.1.1 Übungsperson akquirieren

Ich teile im Freundes- und Kollegenkreis mit, dass ich Klassische Massage lerne. Mit dem Begriff „Massage“ verbinden die meisten Menschen positive Gefühle. Ich terminiere mir den Kollegen entsprechend meinem Zeitfenster. Er ist informiert, dass ihn eine Rücken-/ Nackenmassage erwarten wird.

2.2.1 Raumvorbereitung

Für die Übungsphase nutze ich meine Wohnung. Im Wohnzimmer steht eine portable Massageliege, diese ist ausgestattet mit einer weichen, waschbaren Auflage, einem kleinen Kissen für den Kopf, einem dickeren Kissen für die Fersen/Waden. Auflage und Kissen sind jeweils mit Frotteetüchern abgedeckt. Um den Kunden eine individuelle und bequeme Position beim Massieren zu ermöglichen, liegen in greifbarer Nähe verschiedene Rollen, Hörnchen, eine kleine und große Wolldecke, für extrem hohe Temperaturen - wie im Sommer 2015 - nur ein großes Handtuch zum Zudecken bereit – farblich abgestimmt.

Auf dem Tisch stehen geordnet diverse gekaufte Massageöle bereit. Küchenrolle, Kosmetiktücher, kleine Reservehandtücher, Haarband.

Vor Eintreffen der Übungsperson habe ich in der Küche und dem Wohnzimmer mehrere Stövchen mit z. B. Fichtennadel Öl am Brennen. Im Wohnzimmer sorge ich über spezielle Lampen (Philips, LivingColors) für türkisfarbenes gedämpftes Licht. Die Flur- und Wohnzimmerdeckenbeleuchtung wird gedimmt. Kleinere Blumenvasen sind verteilt. Musik spiele ich in der Übungsphase keine ab.

Es wurde gelüftet, an der allgemeinen Ordnung etwas nachgearbeitet und nach Bedarf geheizt.

2.3.1 Kundengespräch führen

Ich trete dem „Kunden“ an der Tür einen Schritt entgegen, begrüße ihn freundlich. Er legt an der Garderobe ab. Am Tisch führen wir ein Gespräch bei Kaffee / Sprudel darüber, was den Kunden bezüglich meiner Intention und Ausbildung interessiert. Ich befrage meinen Übungskandidaten nach seinem körperlichen Zustand. Vor meinem geistigen Auge habe ich die Liste mit Hauptpunkten:

- Haut, Narben, Verletzungen, Operationen, Hautkrankheiten, Verbrennungen?
- Krampfadern, Thrombosen, Blutverdünnung?
- Herzschrittmacher?
- Diabetiker?
- Blutdruck, zu hoch/zu niedrig, Kreislaufprobleme?
- Lymphatische Ödeme?
- Entzündungen, infektiöse Krankheiten?
- Krebs?
- Schwanger?
- Körperliche Probleme?
- Eventuelle Überempfindlichkeit oder Allergie auf mein verwendetes Öl, Inhaltsstoffe nennen, Johanniskraut wirkt phototoxisch, Flyer zeigen sowie zwei weitere Massageöle zur Auswahl

Bei einer auftretenden Unsicherheit über eine eventuelle Kontraindikation sollte der Kunde vorher bitte einen Arzt hinzuziehen.
Mit Gesprächsende bitte ich ihn, dass wir zur Massage übergehen. Je nach Kunde wird für das verwendetet Massageöl Interesse gezeigt.

2.4.1 Teil-Massage: Rücken und Nacken

Ich stehe am Kopfende, konzentriert und gesammelt.

Meine Übungsperson hat sich entkleidet. Sie positioniert sich auf der Massageliege mit Gesichtsfeldaussparung. Ein kleines Kissen unter der Stirn, unter der Ferse ein Kissen. Decke/Handtuch über den Beinen.

Ich nehme den Rücken in Augenschein.

Slip mindestens hälftig nach unten ziehen, bis hierher kann ich massieren. Mit Handtuch oder Einwegpapier gegen Öl sichern. Je nach herrschender Außentemperatur (Winter / Hochsommer) das Öl aus dem heißen Wasserbad des Stövchens in meine Handfläche schütten oder aus der Ölflasche selbst.

In der Handfläche prüfe ich die Temperatur und verteile auf Rücken, Flanken, Gesäß, Schulter, Nacken.

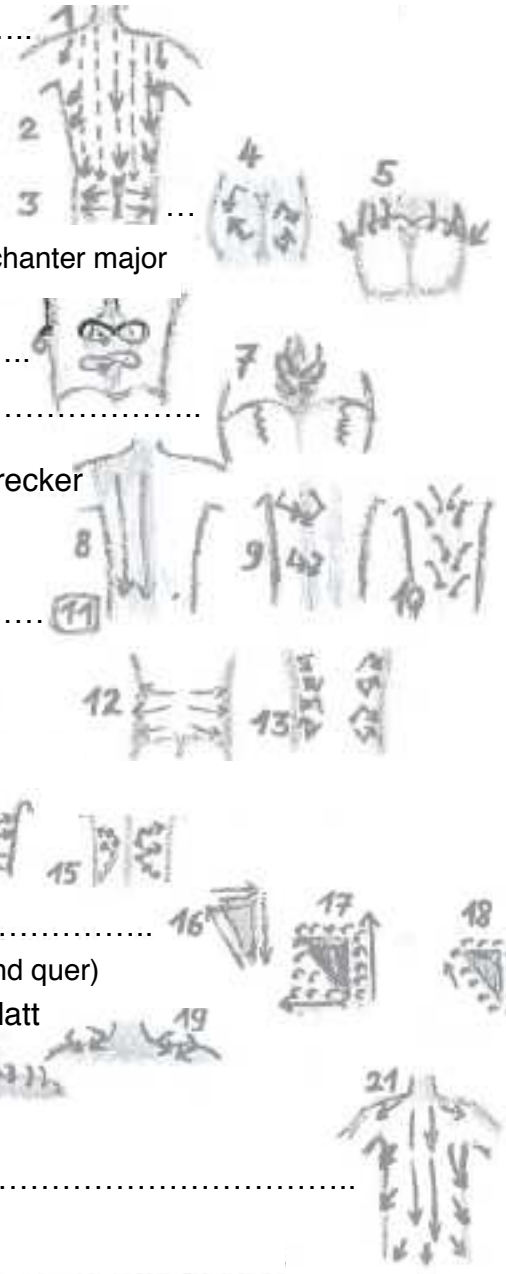
- Hat meine Übungsperson trockenere Haut, frage ich sie, ob ich ihr, das ist mein Service, den kompletten Arm jeweils einölen darf, was angenommen wird.

Massage Rücken

— **Klient liegt auf dem Bauch, Behandler am Kopfende, - rechtsseitig beginnen -**
— **20 - 30 min.**

Rückenskizzen 1 – 20, B. Dreßen

1. Ausstreichen gesamter Rücken ……..
2. Flanken und Gesäß
3. Ausstreichen Gesäß
4. Kneten des M. glutaeus maximus …… …
5. Friktionen entlang des Beckenkamms bis oberhalb des Trochanter major
6. Achterzug auf dem Kreuzbein (reizen) ……..
7. Friktionen auf dem Kreuzbein und ISG-Spalte ……..
8. Zwischenstreichung der Rückenhälfte, verstärkt Rückenstrecker
9. Kneten langer Rückenstrecker
10. Friktionen auf dem Rückenstrecker
11. Zwischenstreichung ……
12. Ausstreichen der Flanke (M. latissimus dorsi)
13. Kneten der Flanke (2 - 3 Bahnen)
14. Ausziehen der Intercostalräume ……
15. Friktionen in den Intercostalräumen
16. Umranden vom Schulterblatt ……..
17. Friktionen zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt (hoch und quer)
18. Umranden vom Schulterblatt mit Friktionen ums Schulterblatt
19. Hand über Handstreichung M. trapezius
20. Friktionen des M. trapezius ……
21. Ausstreichen gesamte Rückenhälfte ……..



- Seitenwechsel und Wiederholung aller Griffe
- Zu einer Rückenmassage gehört die Nacken- und Gesäßregion dazu

Gründliches Ausstreichen des Öls bis zur jeweiligen Auflage sowie exaktes Ausmassieren bis an die Unterlage heran. Mit leichtem Druck eventuelle Gewebeveränderungen ertasten.

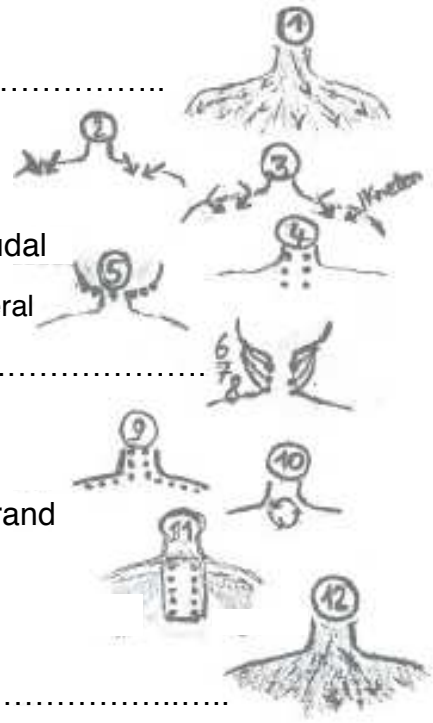
Zwischendurch frage ich nach, wie die Intensität sei? Der Rhythmus sollte stimmen, d. h. nicht zu schnell. Bei der Erstmassage mit leichterem Druck – später mit stärkerem Druck arbeiten. Ich erkläre bzw. informiere über die angewendeten Griffe. Ätherische Öle verstärken oftmals die Wirkung einer entspannenden Massage.

- Service: nach lfd. Nr. 5: Selbständig nochmals Ausstreichen im Lendenbereich (je rechts- / linksseitig). Wird dankend angenommen.

Massage Nacken

— **Klient liegt auf dem Bauch, Behandler steht am Kopfende**
— **ca. 10 min.**

Nackenskizzen von 1 – 12
B. Dreßen



1. Ausstreichen gesamte Nackenmuskulatur ……..
2. Hand über Handstreichung M. trapezius rechts und links
3. Kneten Trapezius beidseitig, besonders Trapeziusrand
4. Friktionen paravertebral der Wirbelsäule von kranial nach kaudal
5. Friktionen am Hinterhaupt (Linea nuchae) von medial nach lateral
6. Friktionen vom Processus mastoideus zum 3. – 4. HWK *) …….
7. Friktionen vom Processus mastoideus zum 5. – 6. HWK
8. Friktionen vom Processus mastoideus zum 6. – 7. HWK
9. Friktionen paravertebral der HWS *) einschließlich Trapeziusrand
10. Umranden des 7. HWK
11. Friktionen zwischen WS *) und Scapula (abwärts)
12. Ausstreichen gesamter Nacken ……..…..

*) Halswirbelknochen, Halswirbelsäule, Wirbelsäule

- alle Griffe mehrmals wiederholen
- alle Griffe werden stets von kranial nach kaudal ausgeführt

➢ Lfd. Nr. 1 und 12, intensiver Ausstreichen, mit verwöhnendem Charakter arbeiten.

➢ Meine Übungskandidaten teilen mir mit, man sei im Schulter-/Nackenbereich stärker verspannt. Worauf ich die Fingerfriktion (Reibung) statt mit 1, 2 – 4 Fingern mit den Fingerknöcheln intensiviert ausführe.

- Ich schließe zurück, dies trifft auch auf den Lendenbereich zu.
- Die selbst gefertigten Skizzen ergänzen den Text und vertiefen den Ablauf.

Ich gestalte die Zahl der Wiederholungen großzügig, was sich auf die Zeit auswirkt: 60 Minuten für Rücken/Nacken. Mein Ziel ist es, auf 45 Minuten zu kommen.

Ich schließe mit einer den Kopf seitlich rechts/links haltenden Position, für einen Moment innehaltend, ab. Meinen Kunden hülle ich von den Schultern bis zu den Fußspitzen mit einer angenehm weichen, dem Wetter angemessenen Decke - zum Nachruhen - ein.

Ich verlasse den Raum, schließe die Tür und setze mich mit einem Glas Wasser zu meiner Entspannung auf den Balkon. Nach einigen Minuten beruhigt sich der Pulsschlag wieder.

Die Bekleidung ist dem Wetter angepasst, sportlich-eleganter Bermuda/Short, Top/T-Shirt, Tennisschuhe für den stabil-festen Stand. Mein sportlicher Fitnessgrad ist die Basis für den bei Massagen benötigten, ausgewogenen und stabilen Stand. Mein sportliches Training schafft Vertrauen in meine körperliche Leistungsfähigkeit.

2.5.1 Abschlussgespräch

Nach zirka 10 Minuten zeigt sich mein „Kunde“ mit verschlafen entspanntem Gesicht – in dem Fall in der Küche - wieder. Er berichtet, er könne weiter schlafen so entspannend sei es gewesen. Auch fühle er sich - wie lange nicht mehr – von innen heraus erfrischt. Unter Umständen kann noch ein Tee/Wasser angeboten werden. Ich empfehle aus gesundheitlichen Gründen zu Hause zur unterstützenden Massagewirkung weiter Wasser zu trinken. Ich habe mir angewöhnt nachzufragen, wie sich der Massierte fühle?

Kundenreflexion eine Woche später:
Hier trat dann neben der Sofortwirkung (tritt während der Massage ein), die Kurzzeitwirkung ein. Sie hält ca. 1 – 2 Tage, wovon mir einige meiner „Kunden“ berichteten.

2.6 Fazit

- Erfolg bringend ist es, den Focus auf Details zu richten
- … mit dem nötigen schulischen Handwerkzeug ausgerüstet zu sein
- … profundes Vorgehen wirbt für die eigene Sache
- … weitere Massagegriffe intuitiv einfließen lassen
    - ich empfehle: ... neue, frische Wege einzuschlagen

… beim Üben

2.7 Motivation: „neue, frische Wege“ begehen

Wunschkandidaten motivieren mich. Diesen habe ich *per E-Mail angeschrieben*, Beispiel:

Betreff: *Wunschkandidat*

Sehr geehrte Frau XXX,

unser Seminar (xxx) liegt jetzt 1 Woche zurück. - Auch ich will tätig sein. Mein neues Interessensgebiet ist seit 1 Jahr die Klassische Massage. (Erlernt bei Paracelsus-Schule, Sbr.) In diesem Zusammenhang habe ich sozusagen meine persönlichen Massage-Wunsch „Kandidaten". Dazu gehören Sie. Zu Ihnen:

Ich fand es so top,

- Aussehen und Aufbau Ihres Scripts - wie Sie vortragen - und dass so etwas auch eine FRAU macht

- das lockere Vorgehen - und dass die XXX den Mitarbeitern dies anbot.

Mein persönlicher Wunsch ist es, Ihnen mit einer angenehmen Leistung, meiner Massage, Rücken, Nacken, zu erfreuen. - Einfach als Probekönnen anzubieten. Es ist mein Hobby, was ich später (Herbst 2015) am Wochenende in einer Heilpraktiker-Praxis ausführen werde.

Klar, würde ich mich freuen, von Ihnen zu hören - schreiben Sie mir,

herzlich, Birgit Dreßen (aus XXX, Sbr.)

Motivierende schriftliche Resonanzen:

- *Liebe Birgit,*

nochmals ganz herzlichen Dank für die wundervolle Massage! So vital habe ich mich lange nicht mehr gefühlt – obwohl ich eine anstrengende Woche hinter mir habe und die Hitze mir in den letzten Tagen etwas zu schaffen gemacht hat.

Heute Abend gehe ich „erfrischt“ zum Geburtstag einer Freundin und lasse es mir weiter gut gehen …

Auch Dir weiterhin alles Gute! Ich finde es toll, mit wieviel Engagement und Herzblut Du Dein neues „Hobby“ aufbaust. Ich bin mir sicher, dass Dich der Erfolg sehr bald einholen wird und die Anfragen schnell steigen.

Bis bald

Beste Grüße xxx

- *… Vielleicht können wir nach Deiner Rückkehr telefonieren und einen Termin zur Massage vereinbaren. Das hat mir sooooooooo gut getan :-)*

LG xxx

Einen Wunschkandidaten hatte ich *persönlich angesprochen*, er stammt aus dem von mir besuchten Fitness-Center.

In meinem Terminkalender führe ich eine kleine Auflistung derer, denen ich mitteilte, dass ich Massieren lerne und sich als Übungskandidaten bereit erklärten.

3. Handgriffe

Die Klassische Massage verfügt über *fünf* Handgriffe, die aufgrund ihrer Wirkung in den unterschiedlichen Phasen einer Massage angewendet werden.

3.1 Effleurage (Streichung: von frz. effleurer „flüchtig berühren“)

Die Streichung ist der *angenehmste* und *entspannendste* Handgriff der Massage. Sie wird vor allem am Anfang zum Verteilen des Öls (oder der Creme) eingesetzt und um die Haut des Klienten an die Hand des Massierenden zu gewöhnen. Während der Behandlung dient sie als Erholungspause zwischen den stärkeren Griffen. Zum Abschluss der Massage wird die Streichung zur Entspannung der gestressten Muskulatur und Erholung für den Klienten angewendet. Der Rücken des Klienten kann nach der Massage mit Einreibealkohol unter schnellen Streichungen eingerieben werden. Das lockert die Muskulatur und verhindert die Entzündung der Haarwurzel.

3.2 Petrissage (Knetung, Walkung: von frz. pétrir „(durch)kneten“)

Haut und Muskulatur werden entweder zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit der ganzen Hand/beiden Händen gefasst und geknetet bzw. gewalkt. Bei der *Knetung* wird die Wirkung auf die Muskulatur von den Händen des Massierenden erzeugt, bei der *Walkung* geschieht dies durch den Druck des Muskels auf die darunter liegenden Knochen. Beide Griffe werden vor allem verwendet, um Verspannungen zu lösen. Sie wirken auf die Muskulatur und das Unterhautbindegewebe und verbessern die *Durchblutung*.

3.3 Friktion (Reibung: von frz. friction „Reibung“)

Die Fingerspitzen oder die Handballen führen kleine, kreisende Bewegungen auf dem Muskel aus. Dieser Griff ist sehr effektiv bei Verspannung und Verhärtungen der Muskulatur, muss aber sehr vorsichtig eingesetzt werden, da er sehr kraftvoll ist und starke Schmerzen und eventuell Verletzungen verursachen kann.

3.4 Tapotement (Klopfung: von frz. tapoter „gegen etwas klopfen: tätscheln“)

Mit der Handkante, der flachen Hand oder den Fingern werden kurze, schlagende Bewegungen ausgeführt. Diese fördern die periphere Durchblutung, verändern den Tonus der Muskulatur. Wird die Klopfung mit der Hohlhand auf Höhe der Lunge ausgeführt, so verbessert dies die Schleimlösung in den Bronchien. Letzteres ist auch als Klopfmassage bekannt.

3.5 Vibration (Erschütterung: von frz. vibration „Schwingung, Zittern“)

Vibrationen werden vom Massierenden durch so genanntes Muskelzittern erzeugt. Die Fingerspitzen oder die flache Hand werden aufgelegt und der Massierende vibriert mit den Händen/Fingern. Die Wirkung kann bis in tiefer gelegene Gewebe und Organe reichen. Dieser Handgriff ist lockernd und hat somit unter anderem eine krampflösende Wirkung.

3.1.1 Streichung / Effleurage

Arten:

- Fingerstreichung
- Einhand Streichung
- Zweihandstreichung
- Hand über Handstreichung

Wirkung:

- venös entstauend
- Verbesserung der Permeabilität (= Durchlässigkeit der Membranen)
- beruhigend
- entspannend, - entkrampfend

Ausführung:

- rechts beginnen = Herz fern
- kaudal → cranial
- bietet die Möglichkeit eines Tastbefundes
- dient zur Kontaktaufnahme zwischen Therapeut und Patient
- passive Hand bleibt immer am Körper des Patienten

3.2.1 Knetung / Petrissage

Arten:

- 2 - 3 Finger Knetung
- Einhand Knetung
- Zweihand Knetung - beide Hände gemeinsam oder - im Wechsel

Wirkung:

- weiche – langsame Knetungen wirken sedierend
- feste – schnelle Knetungen wirken tonisierend
- verbessert Stoffwechsel in der Muskulatur

Ausführung:

- wichtigster Griff aller fassbaren Muskeln
- richtet sich nach Form, Länge und Größe des Muskels
- Muskel wird quer zur Faserrichtung geknetet und gedehnt

3.3.1 Reibung / Friktion

Arten:

- 1, 2 – 4 Fingerfriktion
- Reibung
- Daumenfriktion

Wirkung:

- alle Wirkungen der Knetung, jedoch stärker, lokaler und tiefer

Ausführung:

- je nach Kraftaufwand: Oberflächen- oder Tiefenwirkung
- evtl. mit der freien Hand beschweren
- Anwendung an Körperstellen, welche mit der Knetung schwer zugänglich sind (Gelenke, Sehnen und tiefliegende Muskulatur)
- wichtigster Griff aller nicht fassbaren Muskeln

3.4.1 Klopfung / Tapotement (Hacken, Klatschen und Klopfen)

Arten:

- mit der Hohlhand
- mit der Handkante
- leichte Schläge mit der flachen Hand

Wirkung:

- tonisierend, starke Durchblutungsanregung
- starker Hautreiz
- sekretlösend (Patient Bauchlage, Kopf nach unten)

Merke:

- keine arrhythmischen Griffe bei einem spastischen Muskel

3.5.1 Erschütterung / Vibration

Arten:

- mit flach aufliegender Hand
- beidhändig
- mit den Fingern

Wirkung:

- entspannend und sedierend
- krampflösend
- schmerzlindernd
- sekretlösend

4. Ziele der klassischen Massage

- Heilung, Linderung, Aufhalten oder Verlangsamung der Erkrankung
- als Prophylaxe/Prävention

4.1 Ziele der Wellnessmassage

- Wohlbefinden
- Prophylaxe und Prävention

5. Wirkungsbereiche der Massage

Mögliche Bereiche der Massagewirkung sind

- lokale Wirkung
- reflektorische Wirkung
- autonome Wirkung

auf die vegetativen Nervenfasern.

Dehnungs-, Zug- und Druckreiz dienen der mechanischen Beeinflussung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur beim Massieren.

5.1 Lokale Wirkung

Ist die Wirkung auf Muskulatur, Haut, Blut- und Lymphgefäße, auf Sehnen und Gelenke.

5.2 Reflektorische Wirkung

Sie wirkt am nicht behandelten Gebiet, was jedoch zum Segment gehört = *Cuti-viscerale Reflex*. Die Massagewirkung reflektiert die behandelte Körperstelle, die Wirkung bezieht den gesamten Organismus mit ein - insbesondere die Psyche.

5.3 Autonome Wirkung

Ist die Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Angeregt wird entweder der Sympathikus oder der Parasympathikus, je nach Massageform.

5.3.1 Das Verhältnis zwischen Sympathikus und Parasympathikus

Ein harmonisches Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung, Leistung und Erholung, Arbeit und Ruhe ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und seelisches Wohlbefinden. Reizüberflutung oder dauerhafte Leistungsüberforderung können dieses Verhältnis stören.

Die Aktivität des Sympathikus steigt, der Körper ist in permanenter Leistungsbereitschaft und kommt nicht zur Ruhe. Das Verhältnis zwischen Sympathikus und Parasympathikus gerät aus dem Gleichgewicht.

Hält dieser Zustand über längere Zeit an, kann dies zu schwerwiegenden funktionellen und organischen Störungen führen. In der tabellarischen *Übersicht über die Funktion des vegetativen Nervensystems* (siehe unten) wird ersichtlich, welche Funktionen dann im „Dauerbetrieb“ sind und welche „auf Sparflamme kochen“, wie zum Beispiel die Verdauung. Um den Körper wieder zur Ruhe zu bringen, muss das Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

5.3.1.1 Das vegetative Nervensystem (VNS)

Auch viszerales Nervensystem genannt

Das vegetative Nervensystem ist für das Innenleben unseres Körpers verantwortlich. Es steuert die elementaren Körperfunktionen wie Wärmehaushalt, Atmung, Stoffwechsel, Blutdruck und Herzfrequenz. Diese Vorgänge laufen weitestgehend unbewusst ab, ohne den willentlichen Einfluss des Menschen. Im Gegensatz zum motorisch-sensorischen Nervensystem ist das vegetative Nervensystem permanent in Aktion, auch im Schlaf.

Das *vegetative Nervensystem* kann bezüglich seiner Funktionen wiederum in *Sympathikus* und *Parasympathikus* aufgeteilt werden. Diese beiden Nervenstränge fungieren quasi als Gegenspieler und ergänzen sich. Der Sympathikus ist für die Leistungsbereitschaft des Körpers zuständig, weshalb seine Erregung am Tag höher ist als in der Nacht. Der Parasympathikus sorgt für Ruhe, Entspannung und Regeneration, weshalb sein Erregungszustand im Schlaf, also im Zustand der Ruhe und Entspannung, höher ist. Die nachfolgende Tabelle verdeutlicht die Funktionen der beiden Systeme.

Tabellarische Übersicht

Körperbereich / Funktion	*Sympathikus: Leistungszustand*	*Parasympathikus: Erholungszustand*
Herzfrequenz	Herz schlägt schneller	Herz schlägt ruhiger
Pupillen	Erweiterung	Verengung
Blutgefäße	Verengung	Erweiterung

Körperbereich / Funktion	*Sympathikus: Leistungszustand*	*Parasympathikus: Erholungszustand*
Blutdruck	Zunahme	Abnahme
Speichelabsonderung	Verminderung	Zunahme
Verdauung	Verminderung	Erhöhung
Atmung	Beschleunigung, Intensivierung	Verlangsamung, Abflachung
Schweißproduktion	Verstärkung	Abschwächung
Muskelspannung	Verstärkung	Abnahme

5.3.2 Autonomes Nervensystem Zusammenfassung (ANS)

Autonomes Nervensystem, auch vegetatives Nervensystem oder Vegetativum genannt

Das autonome Nervensystem, ANS, ist eines der beiden Kommunikationssysteme für den Informationsaustausch zwischen den einzelnen Organen des Körpers.
Das zweite ist das im nächsten Kapitel geschilderte endokrine System mit den Hormonen als Datenträger. (Siehe Literaturverzeichnis)

Das ANS innerviert die glatte Muskulatur aller Organe und Organsysteme sowie das Herz und die Drüsen. Es regelt die lebenswichtigen Funktionen der Atmung, des Kreislaufs, der Verdauung, des Stoffwechsels, der Drüsensekretion, der Körpertemperatur und der Fortpflanzung. Es unterliegt nicht im gleichen Ausmaß der direkten, willkürlichen Kontrolle wie das somatische (sensomotorische) Nervensystem. Daher auch sein Name autonomes Nervensystem (synonym wird auch der Begriff vegetatives Nervensystem, VNS, gebraucht).

Das ANS passt die Prozesse im Körperinneren an die äußeren Belastungen des Organismus an. Die vegetativen Veränderungen werden dabei aktiv vom Gehirn erzeugt, d. h. sie sind integrale Bestandteile jeglichen Verhaltens und keine passiven Begleiterscheinungen oder reflektorische Reaktionen auf sensorische, motorische, emotionale oder kognitive Prozesse. Solche Anpassungsreaktionen sind z. B. der Anstieg des Herzzeitvolumens und der Muskeldurchblutung unmittelbar vor Beginn einer willkürlichen körperlichen Anstrengung oder das Auslösen der Speichel- und Magensaftsekretion beim Anblick oder der Vorstellung von Speisen. Dieser enge Zusammenhang ermöglichtes umgekehrt, aus der Messung vegetativer Vorgänge in der Psychophysiologie Rückschlüsse auf die auslösenden zentralnervösen Prozesse zu ziehen (z. B. Messen des elektrischen Hautwiderstandes, also der Hautdurchfeuchtung, als Indikator emotionaler Belastung: „Lügendetektor“).

6. Rückenmuskulatur

Die Rückenmuskulatur stellt die größte und wichtigste Muskelgruppe des Körpers dar. Sie besteht aus einer Vielzahl kleiner und großer bis sehr großer Muskeln. Alle Muskeln zusammen stabilisieren die Wirbelsäule.

Mögliche Ursachen für muskuläre Schmerzen im Rückenbereich:

- Allgemeiner Bewegungsmangel
- einseitige Körperhaltung, teils privat-, teils berufsbedingt
- Altersbedingt nimmt die körperliche Beweglichkeit oft ab
- Überbelastung der Muskulatur, z. B. ständig wiederholter Handgriff am Fließband
- Falsch ausgeführtes Sporttraining

Weitere, häufig betroffene Muskelpartien sind:

- Schulter-Nacken-Bereich
- Hüft-Bereich
- Arme, Beine

Ansicht:
Rücken- und Gesäßmuskulatur
Internet

Lithografie von
Nicolas Henri Jacob († 1871) ca. 1834

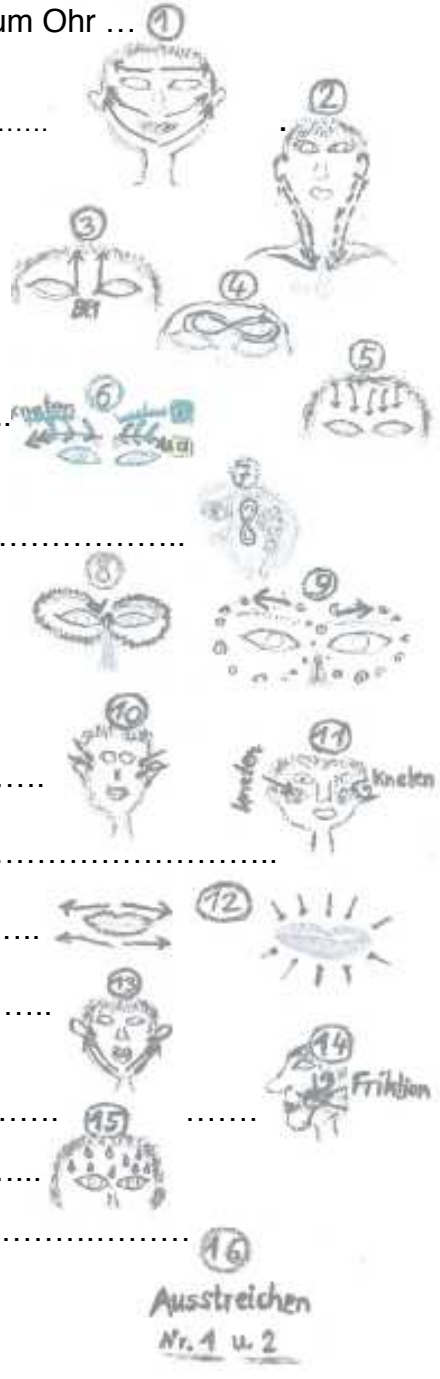
7. Gut ankommende Teilmassagen: Gesichts- und Fußmassage

Auf Gesichts- und Fußmassage bekam ich umgehend gute Rückmeldungen. Beide Körperregionen empfinden die Massierten als besonders angenehm.
Der Vorteil liegt jeweils in der Dauer der Massage und die Massage ist für mich bei weitem nicht so anstrengend wie die Rücken- / Nackenmassage.

7.1 Gesichtsmassage

- **Klient liegt auf dem Rücken**
- **Behandler sitzt am Kopfende**
- **ca. 10 - 15 min.**

Gesichtsskizzen 1 – 16, B. Dreßen



1. Ausstreichen der 3 Lymphbahnen (Stirn, Wange, Unterkiefer) zum Ohr …
2. Ausstreichen Lymphe von Ohr über Hals bis Clavicula (in 3 Bahnen von lateral bis medial) …….
3. Stirnstreichungen von Bl 1 bis an die Haarwurzel
4. Achterzug auf dem Dritten Auge
5. Friktionen der Stirn
6. Augenbrauen ausstreichen und Zweifinger Knetung ……..
7. Achterzug am lateralen Augenwinkel ……..
8. Ausstreichen der Augenringmuskeln
9. Wechseldruck auf den Augenringmuskeln
10. Friktionen an der Schläfe …….
11. Fingerknetung der Wangen ……..
12. Mundringmuskel ausstreichen und friktionieren ……..
13. Vom Kinn zum Ohrläppchen hin ausstreichen ……..
14. Masseter friktionieren ……. …….
15. Regentropfen auf Stirn und Wange ……...
16. Ausstreichen (siehe unter Punkt 1. und 2.) ……

7.2 Fußmassage

— **Rückenlage, Rolle unter Fuß und Kniekehle, - rechtsseitig beginnen - , ca. 10 – 15 min erstreckt sich vom Fuß bis zum Knie**

1. Fuß ausstreichen
   Beide Hände fassen flächig den Fuß. Rechte Hand auf dem Fußrücken, die linke auf der Sohle. Ich streiche mit sanftem Druck von den Zehen bis zur Ferse – ständig den Hautkontakt haltend, aus.

2. Unterschenkel ausstreichen
   Flächiges, sanftes Ausstreichen des Unterschenkels vom Knöchel bis zum Knie.

3. Daumenkreisungen vom Zehenansatz bis zum Fußgelenk/Ferse sehr klein ausführend
   Linker Daumen zirkelt gegen den Uhrzeigersinn, rechter Daumen zirkelt mit dem Uhrzeigersinn. - Mehrfach, drucksteigernd wiederholen.

4. Mit den Knöcheln der Hand die Fußsohle massieren
   Meine linke Hand hält den Fußrücken stützend fest. Die Knöchel meiner rechten Hand beginnen am Zehenansatz, streichen über das Fußgewölbe bis zur Ferse hin mit leichtem Druck und ständigem Hautkontakt.

5. Flächiger Daumen zieht über Fußrücken
   Ich massiere mit flächigem Daumen. Rechter Daumen dreht im Uhrzeigersinn, linker Daumen dreht gehen den Uhrzeigersinn über die volle Länge des Fußrückens.

6. Zehenzwischenräume massieren
   Mit meinen Fingern fahre ich am Großzehenzwischenraum beginnend, die einzelnen Zehenzwischenräume abarbeitend, bis Höhe Fußmittelknochen entlang.

7. Ausstreichen des Fußes wiederholen

8. Fingerkreisen um Fußknöchel
   Meine beiden Hände umkreisen den Knöchel. Druckvoller an der Achillessehne, Druck gemindert am Fuß.

9. Ausstreichen des Unterschenkels
   Meine Hände fahren flächig vom Knöchel zum Knie. Und ohne Druck wieder zurück.

10. Einhand-Knetung der Wade
    Ich stelle den Unterschenkel auf und fixiere ihn mit meinem Gesäß. Mit einer (linke/später rechte) Hand halte ich das Knie fest, die andere Hand führt eine leichte Knetung der Wade durch.
11. Zweihand-Knetung der Wade
    Meine linke Hand dreht nach links – im Wechsel – rechte Hand nach rechts, u. s. w.

12. Wade lockern mit einer Hand
    Die Wade liegt locker in der Hohlhand. Die Bewegung erfolgt aus dem Handgelenk hin-u. her.

13. Ausstreichen des Unterschenkels
    Der Unterschenkel ist abgelegt und wird ausgestrichen.

8. Literaturhinweis

Autor	*Literatur*	*Seite*
HP Katharina Schillo Praxis für Naturheilkunde Bachstraße 19 66839 Schmelz-Hüttersdorf	Seminar „Klassische Massage“, Paracelsus Schule Saarbrücken, Arbeitsskript-2014	9 – 11
Masseur, med. Bademeister Frank Bidot	Lehrbrief Klassische Massage, 2010 Dt. Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren GmbH	14
Physio- und Wohlfühloase Rebecca Jung Hauptstraße 20 67756 Hinzweiler	Fragebogen – 1 – Wohlfühlmassagen und – 2 – Zusatzfragebogen Spezielle Fragen zu den Wohlfühlmassagen	Anlagen 5 – 6
Clara Ment	Verhältnis zwischen Sympathikus und Parasympathikus http://www.ellviva.de/Wellness/effektives-Autogenes-Training-Sympathikus.html Das vegetative Nervensystem http://www.ellviva.de/Wellness/Autogenes-Trainings-Einsteigerkurs-Nervensystem.html	12
Springer Lehrbuch	Autonomes Nervensystem Zusammenfassung (ANS) http://link.springer.com/chapter/10.1007/3-540-30350-2_6?no-access=true	13
Pharma Liebermann	http://www.pharma-liebermann.de/tipps/muskelprobleme.html	Anl. 12
Nicolas Henri Jacob	https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Bourgery_Myologie.jpg	12