

Im Rahmen der Ausbildung zum Wellnesstrainer an der Paracelsus Schule in Tübingen

Autorin: Viola Kaupp, Mitglied WBG

1 Einführung

Wenn man Kopfschmerzen hat oder gegen eine Tischkante stößt, reibt man sich ganz automatisch die schmerzende Stelle und massiert sich damit – instinktiv, einfach weil es hilft. Deshalb wurde dieses Mittel instinktiv wohl auch immer schon als Heilmittel angewandt.

Kulturell

So ist es auch kein Wunder, dass die Massage in der Heilkunst von vielen großen Kulturen auftaucht: China, Indien, Ägypten, Persien, Griechenland und bei den Römern. Welche Kultur nun die Nase vorne hatte, kann man heutzutage nur noch schwer feststellen. Die alten Ägypter hielten die Techniken in Reliefs fest (2.300 v. Chr.) Fest steht auch, dass chinesische Massagetechniken das erste Mal um 2.700 v.Chr. beschrieben wurden, und dies so ausführlich, dass man davon ausgehen kann, dass sie schon lange vorher benutzt worden sind.

Im 18. Jahrhundert erlebte die Massage ihre Blütezeit in Frankreich – dort hat sich wahrscheinlich auch das Wort: „Massage“ herausgebildet, ebenso wie die verschiedenen Begriffe der Massagetechniken wie beispielsweise Effleurage, Petrissage oder Friktion, die auch heute noch benutzt werden

Wissenschaftlicher Aspekt

„Den Erfinder“ der Massage gibt es nicht. Aber mit dem schwedischen Fecht- und Gymnastiklehrer Per Henrik Ling, der die klassische bzw. schwedische Massage mitentwickelte nahm die medizinisch-wissenschaftliche Auseinandersetzung seinen Anfang. Man begann sich zu fragen, welche Wirkung die einzelnen Massagetechniken im Körper haben und versuchte mit neuen Massageformen zu experimentieren – z.B. mit der Reflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage, der tiefen Bindegewebsmassage und vielen anderen.

*Die unterschiedlichen Schulen waren sich zwar nie ganz grün in ihren Ansichten – aber es wurde nie in Zweifel gestellt, dass die **Massage eine Wohltat für Körper, Seele und Geist ist.***

Wohltat für Körper und Psyche

Es gibt viele Studien über die Wirkung von Massagen bei den verschiedensten Erkrankungen - führend hier ist das amerikanische Touch-Research-Institute, eine Einrichtung der Universität Miami. Bei allen Studien konnte die Massage einen wesentlichen Beitrag zur Linderung oder sogar zur Heilung leisten. Bei Asthma z.B. verbessert sich messbar die Lungenfunktion. Auch bei Magersucht oder Bulimie hat man Erfolge verbucht. Ebenso bei Depressionen, chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen oder bei PMS (prämenstruellem Syndrom). Massagen wirken aber auch bei ernsten körperlichen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, etc. Die Liste der Anwendung ist noch viel länger und noch längst sind nicht alle Möglichkeiten erforscht.

2. Massage und ihre Wirkung

Der Körper ist eine Einheit. So entfaltet die Massage ihre positiven Wirkungen auch ganzheitlich über den Blutkreislauf, die Muskeln, das Lymphsystem und die Nerven.

2.1 Durchblutung

Unaufhörlich pumpt unser Herz Blut durch den Körper. Über die Arterien gelangt das Blut in Haut, Muskeln und innere Organe, und über die Venen wieder zurück, um danach in den Lungen wieder mit Sauerstoff aufgetankt zu werden. Nebenbei nimmt es noch Nährstoffe auf, bringt sie zur Leber und lädt hier die gerade benötigten Bausteine auf. Außerdem werden Hormone aus den inneren

Drüsen, wie z.B. der Schilddrüse transportiert. Auch die Zellen unserer Immunabwehr müssen über diesen Transportweg zu jeder Körperzelle gelangen. Das heißt, ohne ein gut funktionierendes Blutkreislaufsystem erleidet unser Körper Mangel und wird auf Dauer krank.

Warum nun ab und zu eine Massage?

Natürlich wissen wir, dass ausreichende körperliche Bewegung, frische Luft und gesunde Ernährung notwendig sind – dann klappt es meistens auch mit dem Blutkreislauf. Doch eine gute Massage kann auch eine Menge dazu beitragen. Auch wenn wir sehr viel Bewegung, z.B. beim Sport haben, kann sie helfen, den Körper schneller wieder in den optimalen leistungsfähigen Zustand zu versetzen. Bei zu wenig Bewegung (Krankheit) ist sie notwendig, um alle Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Natürlich profitiert auch jeder von einer Massage, der nur mittelmäßig viel Sport treibt.

Durchblutungsverbesserung durch Massage?

Wie soll eigentlich das „Erleben“ einer Massage die Durchblutung verbessern: Wenn man an irgendeiner Stelle des Körpers mit ein wenig Druck reibt, wird man feststellen, dass dieser Bereich innerhalb von wenigen Sekunden rot, das heißt stärker durchblutet, wird. Warum? Vereinfacht dargestellt: Die Haut, Muskeln und inneren Organe sind von einem Geflecht winziger Arterien und Venen, den sogenannten Kapillaren durchzogen. Ist der Körper nicht durch z.B. Sport aktiv, sind ca. 15 % dieser Aderchen stillgelegt – sie werden nicht gebraucht und sind deshalb auch weit weniger durchblutet. Wird man nun massiert, setzen die Zellen aufgrund des mechanischen Drucks verschiedene Gewebshormone frei. Diese geben ein Signal an die umliegenden kleinen Blutgefäße: „Aufmachen, Blut fließen lassen!“ Die Kapillaren öffnen sich dann und werden von Blut durchströmt. Die Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen ist somit wieder gewährleistet. Eine ähnliche Reaktion kommt zustande, wenn man sich irgendwo stößt oder verletzt und die Haut sich dadurch entzündet.

Die 5 klassischen lokalen Zeichen einer Entzündung nach Galen sind:

- Rötung („rubor“)
- Überwärmung („calor“)
- Schmerz („dolor“)
- Schwellung („tumor“)
- Eingeschränkte Funktion („functio laesa“).

Wobei bei einer Massage natürlich nur die ersten zwei Zeichen erwünscht sind!

Die Versorgung funktioniert aber nur dann optimal, wenn nicht nur mehr Blut in die massierten Bereich einströmt, sondern auch wieder abtransportiert wird. Dies ist der zweite wichtige Effekt einer Massage: Auch der abführende Strom durch die Venen wird deutlich verbessert. Dies jedoch nur, wenn die Massage in die richtige Richtung, nämlich zum Herzen hin erfolgt. Würde man in Richtung Füße massieren, käme zwar auch eine Steigerung der arteriellen Durchblutung zustande, die notwendige Abfuhr des venösen Blutes wäre aber behindert.

2.2 Muskeln

Unsere Muskeln verleihen dem Skelett die Fähigkeit zur Bewegung und stabilisieren es. Doch der Muskelapparat kann auch über- oder unterfordert werden. Gezielte Massagen bringen die Muskeln dann wieder in Schwung. Der gesunde Muskel befindet sich ständig in einem leichten Spannungszustand, genannt Muskeltonus. In diesem Zustand ist er voll funktionsfähig. Diese normale Anspannung kann aber durch Überlastung (Kälte, Angst, Stress, etc.) erhöht (hyperton) oder durch Unterforderung (z.B. nach einer Operation) zu schwach (hypoton) sein. In beiden Fällen kann der Muskel nicht mehr seine volle Leistung bringen. Ein Hypertonus kann sogar Schmerzen bereiten, weil durch die starke Verkrampfung die Blutversorgung des Muskels gestört wird, oder auch, weil andere Muskeln gegenhalten müssen und dadurch überbelastet werden. Alles in allem

kein wünschenswerter Zustand! In unseren Muskelfasern sitzen jeweils zwischen 40 und 200 kleine Sinnesorgane – sogenannte Muskelspindeln. Diese messen den aktuellen Spannungszustand der Muskulatur und melden diesen ständig an das Gehirn weiter. Im Regelfall reguliert das Gehirn den Spannungszustand der Muskeln und passt ihn den Erfordernissen an. Diese Steuerung kann aber aus dem Ruder laufen, nämlich dann, wenn der Muskel für längere Zeit über- oder unterfordert wird. In diesem Fall sind die Muskelspindeln so stark zusammengezogen oder gedehnt, dass sie überhaupt nicht mehr funktionieren.

Wie kann hier nun Massage helfen, den Muskel wieder in seine optimale Arbeitsspannung zurückzusetzen? Durch dehnende Massagegriffe oder auch Stretch-Übungen werden die Muskelspindeln wieder auseinandergezogen, sozusagen enthakt. Jetzt können sie wieder korrekte Werte an das Gehirn melden, so dass die Normalspannung wieder hergestellt werden kann. Außerdem sorgt die Massage auch noch dafür, dass der überlastete und dadurch auch übersäuerte Muskel seine Stoffwechselschlacken schneller abtransportieren und sich somit rascher erholen kann. Bei Menschen, die z.B. aufgrund von Krankheiten längere Zeit liegen müssen, sind die Muskeln oft unterfordert. Hier helfen keine dehnenden, sondern klopfende oder hackende Massagegriffe, die den Muskelspindeln zeigen, wie sie eingestellt sein sollten – nämlich kontrahierter. Besonders im Schulter- und Nackenbereich neigen Muskeln zu schmerzhaften Verspannungen. Zudem sind die Rückenmuskeln oft unterentwickelt – auch hier können Massagen wahre Wunder bewirken.

2.3 Lymphgefäße

Es gibt noch einen weiteren Grund, warum die Massage in Richtung des Herzens erfolgen muss: nur so kann der so genannte Lymphstrom in Bewegung gebracht werden. Was ist aber nun die Lymphe? Sie ist eine klare bis hellgelbe Flüssigkeit aus Lymphplasma und Lymphozyten. Die Lymphe entstammt durch Filtration den Blutkapillaren und gelangt dann über die Zellzwischenräume in das Lymphgefäßsystem. Das lymphatische System setzt sich zusammen aus den Lymphgefäßen und den lymphatischen Geweben. Dazu gehören die Lymphknoten, die Thymusdrüse (Thymus) die Milz (Lien) und die Mandeln (Tonsillae). Das Lymphgefäßsystem ist ein Netzwerk feiner Gefäße, das eng mit dem Blutgefäßsystem zusammenarbeitet. Unser gesamter Körper ist durchgezogen von diesem Leitungssystem, das größtenteils parallel zu den Blutgefäßen verläuft. Die Lymphkapillaren beginnen blind und vereinigen sich zu immer größeren Lymphbahnen. Die Lymphbahnen wiederum laufen in den Lymphknoten zusammen. Sein Inhalt (Gewebsflüssigkeit, abgestorbene Zellen, Stoffwechselprodukte und eingefangene Krankheitskeime) wird viel langsamer als das Blut transportiert und in den Lymphknoten entsorgt. In den Lymphknoten wird auch ein Teil der Lymphozyten gebildet, die im Blutgefäß und im Lymphgefäßsystem zirkulieren. Die Lymphbahnen werden von den Lymphknoten über große „Sammelbahnen“ weitergeführt. Einer der wichtigsten ist der Milchbrustgang oder Ductus thoracicus, der die Lymphe aus dem unteren Körperabschnitt sammelt. Im linken und rechten Venenwinkel gelangt die Lymphe dann wieder zurück in die Blutbahn. Die langsame Geschwindigkeit des Lymphtransports kommt daher, dass unser Lymphsystem keine zentrale Pumpstation besitzt (im Gegensatz zu unserem Blut). Es ist darauf angewiesen, dass seine Fracht durch Muskelbewegungen zu den Lymphknoten transportiert wird. Im Lymphsystem werden auf diese Weise pro Tag nur etwa 2 Liter Lymphflüssigkeit transportiert, sie fließt mit durchschnittlich 0,1 l/h. Dass die Flüssigkeit im Lymphknoten ankommt, ist von zentraler Wichtigkeit – ist doch das gesamte Lymphsystem bildhaft gesprochen, zumindest teilweise der Müllschlucker unseres Körpers, mit den Lymphknoten als Müllverbrennungsanlage, das heißt es gehört zum großen Teil zu unserem Immunsystem. Zudem versorgt die Lymphe die Zellen mit Nährstoffen von außen. Das ist auch einer der Gründe, warum körperliche Bewegung so wichtig ist. Doch nicht immer bewegen wir uns ausreichend – sei es durch soziale Anspannung, Stress, Unlust oder Krankheit. In beiden Fällen kann man das Lymphsystem durch Massage wieder auf Vordermann bringen. Denn das, was normalerweise die Muskeln leisten, kann auch durch gezielte Handbewegungen erreicht werden. So

fördert eine korrekt ausgeführte Massage den Lymphstrom und sorgt dafür, dass der Zellmüll schneller entsorgt wird.

2.4 Innere Organe / „Headsche“ Zonen

Neben den Blutgefäßen, der Muskulatur und dem Lymphsystem gibt es noch einen weiteren, mindestens ebenso wichtigen Effekt von Massagen - den auf unsere inneren Organe. Beim Fötus im Mutterleib entstehen unwillkürliche (reflektorische) Nervenverbindungen zwischen Haut, Muskeln, inneren Organen und dem Rückenmark. Dabei sind jeweils bestimmte Hautbereiche den darunter liegenden Organen zugeordnet. Das Dermatome wird demselben spinalen Segment zugeordnet (Viserocutaner Reflex) wie der Nerv, der diesen Bereich durchzieht. Je nachdem, in welcher Höhe der Wirbelsäule die entsprechenden Nervenbündel zur Versorgung dieser Region aus dem Rückenmark austreten.

Nervengeflecht

Wie oben schon beschrieben treten zwischen den einzelnen Wirbeln die Nerven aus, die unsere inneren Organe „elektrisch“ steuern. Dies nennt sich das sogenannte „autonome Nervensystem“. Es teilt sich in den Sympathikus und den Parasympathikus, die (je nachdem, für welches Organ sie zuständig sind) entweder aktivierend oder hemmend wirken.

Headsche Zonen

Sir Henry Head erkannte als erster den Zusammenhang zwischen den Hautarealen und den inneren Organen. Nach ihm wurden diese Hautregionen dann auch „Headsche Zonen“ genannt.

Es gibt hierbei zwei Aspekte:

1. Die Headschen Zonen geben dem Masseur immer Hinweise auf Fehlfunktionen im Körper. Zum einen kann der erfahrene Massagetherapeut am Zustand von Haut und Muskeln in bestimmten Segmenten Rückschlüsse auf den Zustand der verbundenen inneren Organe ziehen. Liegen hier nämlich irgendwelche Störungen vor, so können (nicht müssen) sie sich auch in Haut und Muskeln widerspiegeln
2. Zum anderen kann der Masseur diese Organe über die Massage gezielt beeinflussen. Denn eine aktivierende Massage bewirkt eine Durchblutungssteigerung und damit eine bessere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen, und dies auch in den zugehörigen Organen.

Gerade für die moderne Gesellschaft, die allzu oft eine sitzende Tätigkeit ausführt, ist der folgende Aspekt sehr wichtig: Ständig muskuläre Verspannungen in bestimmten Körpersegmenten können in den zugehörigen Organen zu Störungen führen! Doch auch hier kann Massage für Abhilfe sorgen: Wie schon gesagt, kann Massage hier direkt Verkrampfungen lösen und den Blutzustrom in dem jeweiligen Organ vermehren. Die nervlichen Schaltungen, die zu den genannten Wirkungen führen, sind noch nicht bis ins letzte Detail erforscht. Wissenschaftlich gesichert ist aber, dass ein Zusammenhang besteht, und dass Massage einen erheblichen Einfluss auf die inneren Organe hat.

3 Basics

3.1 Liege

Ein professioneller Masseur verwendet eine Massageliege, die höhenverstellbar ist, so dass er sie auf seine Hüfthöhe einstellen kann. Die Liege sollte entweder eine Vertiefung für das Gesicht haben, noch besser wäre ein extra Kopfteil. Wichtig sind auch Lagerungshilfen, d.h. spezielle Polster für Nacken, Knie und Bauch, so dass der Klient auch wirklich bequem für längere Zeit liegen kann.

Die Liege sollte von allen Seiten frei umgänglich sein. Auf der Massageliege sollte entweder ein frisches großes Handtuch oder Papierrollen liegen, um dem Klienten größtmöglich Hygiene zu bieten. Man sollte auch eine Decke zum Zudecken bereit haben. Masseure, die in manchen Firmen

zwischendurch entspannende Massage durchführen, benutzen dafür oft zusammenklappbare Massagestühle, die jedoch nicht für Ganzkörpermassagen geeignet sind. Es gibt auch ganz spezielle Massageliegen, wenn man z.B. an die Ayurvedische Massage denkt. Hier besitzen die Liegen noch Ablaufrinnen für das Öl, das bei dieser Massage ja reichlich verwendet wird. Je nach Ausführung kostet eine Liege zwischen 800 und 3.000 Euro.

3.2 Massage Öle & Cremes

Ob man Öl, Lotion oder Creme für die Massage verwendet, hängt von der gewählten Massageform ab. Will man „nur“ das Gesicht oder die Hände massieren, kann man genauso gut eine Gesichtscreme oder – lotion verwenden. Bei einer Gesichtsmassage ist es wichtig, dass man mit nicht zu starkem Druck und ohne irgendwo „festzuhaken“ sanft über die Haut streichen kann. Bei einer Fußmassage sollte man punktuell, aber auf größeren Flächen stärkeren Druck ausüben können. Da Öl die Finger zu stark gleiten lassen würde, was den gezielten Druck erschweren würde, wäre es hier angebracht, ganz ohne Hilfsmittel zu arbeiten. Man kann es an den Füßen aber auch mit Körperlotion versuchen. Anders verhält es sich, wenn man eine Rücken- oder gar eine Ganzkörpermassage machen möchte. In diesem Fall ist Öl unabdingbar. Creme oder Lotion hemmen zu stark oder ziehen zu schnell in die Haut ein. Verwendbar hierfür sind entweder eigens dafür hergestellte Massageöle oder aber auch hochwertige Pflanzenöle, wie man sie in der Küche verwendet. Wie z. B. das Olivenöl, es hat zwar einen sehr intensiven Eigengeruch, wird aber von der menschlichen Haut sehr gut aufgenommen und pflegt gleichzeitig. Öle, die eigens für diesen Zweck hergestellt worden sind, können gezielt eingesetzt werden. Sie enthalten nämlich zusätzlich ätherische Pflanzenöle, wie z.B. Lavendel, Rosmarin, Wacholder, o.ä., die jeweils ganz spezifische Wirkungen haben. So können sie beispielsweise beruhigen, aufmuntern, durchblutungsfördernd, usw. sein.

Was kalt ist, ist verboten

Wichtiger noch als die Wahl des Öls ist die Anwendungstemperatur. Dass auch der Massierende warme Hände braucht, ist eigentlich selbstverständlich (eventuell sollte man die Hände vorher kneten oder unter einen warmen Wasserstrahl halten). Gut wäre es zusätzlich, wenn auch das Öl zuvor auf Hauttemperatur erwärmt wird.

3.3 Aromaöle selber herstellen/ Duftrezepte

Die wohl wichtigsten Effekte der verschiedenen Aromaöle sind die zusätzliche Durchblutungssteigerung, die psychische Beruhigung sowie die Anregung. Man benötigt zunächst einmal ein Basisöl. Auch hier hat man schon die Qual der Wahl: Geeignet sind Avocado-, Aprikosenkern-, Distel-, Erdnuss-, Jojoba-, Maiskeim-, Mandel-, Oliven-, Sesam-, Soja-, Sonnenblumen-, Traubenkern- und Weizenkeimöl. Außerdem braucht man ätherische Öle. Ätherische Öle sind ölige, leicht verdampfende Extrakte aus Pflanzen oder Pflanzenteilen, die einen starken, für die Herkunftspflanze charakteristischen Geruch haben. Da die meisten ätherischen Öle haut- und schleimhautreizend sind, dürfen sie nie pur, sondern nur stark verdünnt angewendet werden. Es gibt eine nahezu unüberschaubare Vielzahl dieser Öle, so dass man sich speziell informieren muss.

Hier nur eine kleine Auswahl der gebräuchlichsten ätherischen Öle:

Rosmarin: ist wohl das am stärksten anregende Aromaöl; gut, wenn man unter niedrigem Blutdruck leidet oder nur schwer aus dem Bett kommt. Hilft auch bei Muskelschmerzen oder um nach einem anstrengenden Arbeitstag wieder fit zu werden

Melissenöl: ist sanft entspannend, schlaffördernd

Zypressenöl: wirkt gegen fettige Haut, gegen unangenehmes Schwitzen hilft bei Muskelkrämpfen, Wasseransammlungen (Ödemen), Rheuma, Cellulite und schlechter Durchblutung

Jasminöl: ist schon wegen seinem angenehmen Duft ein schöner Zusatz zum Basisöl. Beruhigt auf sanfte Weise, hilft bei gereizter Haut, verringert die Narbenbildung bei Wunden, lässt

Verstauchungen und Muskelkrämpfe schneller Verschwinden

Wacholderöl: weckt die Lebensgeister, wenn man mal so richtig müde ist beseitigt Stress und innere Unruhe, bringt überstrapazierte Muskeln wieder auf Vordermann

Lavendelöl: gehört zu den regulierenden ätherischen Düften, es kann beruhigen und sollte dann nur Abends benutzt werden, lindert Kopfschmerzen, wirkt krampflösend und hilft bei Hautreizungen und –entzündungen. ...etc.

Gutes Mischungsverhältnis:

In der Mischung mit dem jeweiligen Basisöl sollte der Anteil der ätherischen Öle zwischen einem und drei Prozent ausmachen – je nachdem, wie stark das ätherische Öl duftet. Von Jasmin- oder Rosenöl etwa braucht man nur sehr wenig, da diese Öle weit intensiver duften als die meisten anderen Essenzen. Mehr als die ein bis drei Prozent sollte man schon deshalb nicht verwenden, um die Gefahr von Hautreizungen und eine Sensibilisierung in Richtung Allergie zu umgehen.

Hier nun zwei 2 Duftrezepte

- Anwendung: Bei Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Antrieb-Schwäche
Rezeptur: 100 ml Basisöl, 6 Tr. Rosmarin, 6 Tr. Ingwer, 6 Tr. Wacholder, 2 Tr. Pfefferminze
- Anwendung: Bindegewebsschwäche, Cellulite, Schwangerschaftsstreifen
Rezeptur: 100 ml Basisöl, 5 Tr. Zypresse, 10 Tr. Grapefruit, 5 Tr. Wacholder, 5 Tr. Lavendel

3.4 Kontraindikationen

Mit einer Massage kann man viel Gutes tun, bei manchen Erkrankungen ist sie jedoch verboten oder eingeschränkt.

Dies ist der Fall bei:

Entzündlichen Prozessen: Massage kann die Entzündungen noch verschlimmern oder aktivieren. Beispiele: Gelenkentzündungen, Venenentzündungen, Muskelentzündungen, Darmentzündungen, etc.

Fieberhafte Erkrankungen: evt. Kommt es dabei zur Ausbreitung der Bakterien oder Toxine. Durch die geschwächte Abwehrlage ist dies keine optimale Voraussetzung z.B. bei Grippe, Angina,...

Frische Verletzungen: Massage erst nach Abheilung oder nach Abklingen der akuten Beschwerden, z.B. Frakturen, Bänderverletzungen,...

Systemische Infektionskrankheiten: hier besteht Infektionsgefahr! Außerdem kann es zu einer Ausweitung des Prozesses kommen.

Blutungen / Blutungsneigung: Gefahr die Blutung zu verstärken oder eine frische Blutung auszulösen, z.B. äußere und innere Blutung, Aneurysmen,...

Hautkrankheiten: es besteht die Gefahr, dass die Hautkrankheit sich weiter ausbreitet, z.B. bei Psoriasis, Neurodermitis, Pilze, etc.

Krebs / Metastasierung: es kann evtl. zur Beschleunigung der Metastasierung kommen durch Verbreitung der Tumorzellen auf dem Blut- oder Lymphweg.

Wenn man sich nicht sicher ist, sollte der Klient auf alle Fälle erst mal zu seinem Arzt geschickt werden, um abzuklären, dass die vorgesehene Massage auch nicht schadet!

4 Massagetechniken

4.1 Effleurage

An den Anfang einer Massage gehören immer Streichungen. Mit diesen gleitenden Griffen nimmt der Masseur mit der gesamten Handfläche großflächig Kontakt zum Körper seines Klienten auf und

verteilt ganz nebenbei auch noch das Öl gleichmäßig auf der Haut. Mit diesen Streichungen endet auch jede Massage. Das „Über-die-Haut-Gleiten“ ist ganz besonders entspannend. Auch zwischendurch kann die Effleurage immer wieder beruhigend eingesetzt werden. Der Druck bei diesen Bewegungen sollte sanft, aber bestimmt sein, da dies den Körper für die weiterführende Massage anwärmt und entspannt.

4.2 Petrissage

Bei dieser Massagetechnik wird geknetet oder gewalzt – diese Technik wirkt vor allem auf die Muskulatur und das Unterhautbindegewebe. Die Muskeln werden gegeneinander geschoben und gedehnt.

Die Durchblutung der Muskeln und somit der Abtransport von Schlackenstoffen wird gefördert. Darüber hinaus lösen die Knetungen verklebtes Bindegewebe, das zu Bewegungseinschränkungen führt.

Mit kräftigen Knetungen erhöht man die Muskelspannung – dies ist vor allem dann sinnvoll, wenn der Klient sich zu wenig bewegt. Überstrapazierte und verkrampfte Muskeln, wie z.B. beim Schreibtischtäter“ sitzen meist im Nacken, diese Muskeln benötigen hingegen weniger starke Knetungen, damit die übermäßige Muskelanspannung gelöst und wieder auf ihr Normalniveau gebracht werden kann.

4.3 Friktion

Zirkelungen (Friktionen) darf man schneller als Streichungen ausführen, da es hierbei auf die durchblutungsfördernde Wirkung ankommt. Bei dieser Technik unterscheidet man hinsichtlich der Tiefenwirkung. Um eine stärkere Durchblutung zu erreichen, wendet man den Harkengriff an – bei dem die Finger wie bei einer Harke kreis- bzw. wellenförmig über die Haut streichen. Oder es wird der Knöchelgriff angewandt, bei dem die Knöchel zur Zirkelung eingesetzt werden. Um Friktionen auf kleinstem Raum ausführen und ausreichend Druck ausüben zu können, sollten man nicht zu viel Öl verwenden. Man kann sich ja leicht vorstellen, dass man sonst zu leicht ins „Schleudern“ kommt und statt tief ins Gewebe einzudringen einfach abgleitet.

4.4 Vibration

Mit Vibrationen gibt man den Muskeln Gelegenheit, sich auf den richtigen Spannungszustand einzupendeln. Vibrationen wirken in etwa so wie ein lockeres Ausschütteln. Mit dieser Technik kann man starke Muskelverspannungen lösen. An Armen und Beinen nimmt man dazu den Muskel zwischen die Hände oder die Finger und schüttelt derart an ihm, dass der Muskelstrang durch eine gleichmäßige Wellenbewegung leicht erzittert und so gereizt wird. Diese Technik funktioniert aber nur an den Gliedmaßen. An den übrigen Körperstellen setzt man die Finger kurz hinter dem Muskelansatz an und bewegt die Fingerspitzen vibrierend hin und her. Auch in diesem Fall setzt sich Bewegung durch den gesamten Muskelstrang fort.

5 Massagearten

5.1 Klassische Massage

Die am häufigsten angewandte Massageart bei uns wird auch als „Schwedische Massage“ bezeichnet – sie wird oft als Rückenmassage angewandt. Der Masseur massiert dabei mit seinen Händen und führt verschiedene Streich-, Knet- und Kreisbewegungen durch, die die Muskulatur lockern und entspannen soll. Unterstützt von duftendem Öl auf der Haut entspannt und harmonisiert diese uralte Verwöhnmethode. Die Klassische Massage basiert auf thermischer und manueller Einwirkung auf Haut, Muskulatur, Blutkreislauf und Lymphgefäße.

5.2 Bindegewebsmassage

Die Bindegewebsmassage gehört in die Gruppe der Behandlungsformen, die auf das nervliche Geschehen zwischen inneren Organen, Gefäßen und Nerven einerseits und den Geweben der

Körperdecke und des Bewegungsapparates andererseits Einfluss nehmen. Hier geht es vor allem darum, über gezielte Verschiebungen der Hautschichten gegeneinander Nervenimpulse zu aktivieren, die zu einer gesteigerten Durchblutung der jeweils zugeordneten Organe (siehe auch 2.4. Headsche Zonen) führen sowie Verklebungen der Hautschichten zu beseitigen. Da diese Massageform auch einen sehr starken Einfluss auf das vegetative Nervensystem hat, kann man mit dieser Technik sehr viele vegetative Störungen beseitigen, wie z.B. Schwitzen, Menstruationsbeschwerden, Durchblutungsstörungen und vieles mehr. Da die Wirkung aber wie gesagt sehr stark ist, benötigt man im wahrsten Sinne des Wortes sehr viel Fingerspitzengefühl.

5.3 Kosmetische manuelle Lymphdrainage

Die kosmetische Lymphdrainage ist eine manuelle Drainageform, die mit sanften Handgriffen ausgeführt wird, um den Lymphabfluss zu unterstützen. Vielen Frauen dürfte die Lymphdrainage durch eine Kosmetikbehandlung geläufig sein. Doch das ist beileibe nicht die einzige Einsatzmöglichkeit: Die manuelle Lymphdrainage hilft bei schweren, müden Beinen mit Wassereinlagerungen (Ödemen), bei Akne und immer dann, wenn der normale Fluss der Lymphe, z.B. durch zu wenig Bewegung eingeschränkt ist. Ziel der Lymphdrainage ist es also, dem Inhalt der Lymphgefäße zu einer schnelleren Reise in die großen Lymphknoten unseres Körpers – unter den Achseln, im Halsbereich und in der Leistengegend – zu verhelfen. Nachdem dort, wie schon in 2.3. beschrieben viele Schadstoffe, Gewebsflüssigkeit, etc. entsorgt wird, wird die Lymphflüssigkeit über den Ductus thoracicus zurück in den (venösen) Blutkreislauf geführt. Zusätzlich aber bringt diese Form der Massage neben der Wirkung auf die Lymphgefäße auch jede Menge Entspannung.

Die Massagestriche gehen dabei auch wie bei der klassischen Massage zur Körpermitte hin, das heißt hier zu den größeren Lymphknoten hin, beginnen aber in der Nähe der größeren Lymphknoten. Das hat einen einfachen Grund: die den Lymphgefäßen am nächsten liegenden Kanäle müssen zunächst entleert werden für die nachströmende Lymphe. Die grundlegende Druckrichtung sind großen Lymphgefäße, wobei die Hände sich Stück für Stück von ihnen entfernen. Da die Lymphe sehr träge ist, muss die Druckbewegung mehrmals wiederholt werden. Außerdem ist ein geringer Druck sehr wichtig, da die Lymphgefäße sich dicht an der Oberhaut befinden.

5.4 Reflexzonenmassage an den Füßen

Die Theorie der Reflexzonen und ihrer Behandlung resultiert ursprünglich aus mündlichen Überlieferungen der Indianer Nordamerikas, die von dem amerikanischen Arzt William Fitzgerald (1872 – 1942) in einem System von Reflexzonen zusammengefasst wurden. Ebenfalls in den USA wurde das System von der Masseurin Eunice Ingham verfeinert. In den 50ern Jahren kam die Fußreflexzonenmassage in den deutschsprachigen Raum und wurde durch Hanne Marquardt zu einer sanften und wirksamen Spezialtherapie entwickelt. Der menschliche Körper wird in 10 Längszonen und 3 waagrechte Zonen eingeteilt. So reflektieren bestimmte Bereiche am Fuß die jeweils bestimmten Bereiche des Körpers. Es werden die Fußsohlen und die angrenzenden Fußbereiche durch verschiedene Griffe massiert. Durch sorgfältiges Überprüfen der gesamten Zonen wird der Mensch in seiner Ganzheit erfasst. Die Wirkung der Reflexzonenmassage erstreckt sich sowohl auf den körperlichen als auch auf den seelisch-emotionalen Bereich. Durch die Fußreflexzonenmassage werden die Organe besser durchblutet, die gestaute oder blockierte Lebensenergie kann wieder fließen. Außerdem soll diese Massage die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen.

Die Massage sollte möglichst ohne Öl ausgeführt werden, damit der Druck möglichst gezielt und punktgenau eingesetzt werden kann. Erst zum Schluß empfiehlt es sich, auch mit kreisenden Bewegungen zu arbeiten, um einen etwas größeren Bereich zu behandeln – hier wäre vielleicht etwas Öl angebracht. Wichtig, wie bei jeder anderen Massage auch, ist die Nachruhe des Klienten, damit sich die Massage auch richtig auf die Organe auswirken kann.

5.5 Ayurvedische Massage

Seit Tausenden von Jahren haben die Inder ihre eigene medizinische Ausrichtung – die Ayurveda. Diese Medizin wird auch heute noch immer gelehrt und praktiziert. Wie die TCM (traditionelle chinesische Medizin) ist auch die indische Ayurveda eine Erfahrungsmedizin, die auf einem naturphilosophisch-religiösen System fußt. Alles Körperliche, aber auch Geistige und Seelische wird den Elementen (Luft, Feuer, Wasser, Erde und Äther) zugeordnet. Der Mensch bzw. seine Konstitution gehört mehr oder weniger einem der drei so genannten Doshas an: Vata, Pitta oder Kapha. Diese wiederum sind ganz bestimmten Elementen zugeordnet.

Typbeschreibungen:

Vata: verkörpert das Bewegungsprinzip; es ist kalt, trocken und aktiv. Durch Vata werden alle Bewegungsabläufe im Körper, das Nervensystem, die Atmung und die Gedanken aktiviert und gesteuert. Ist die Vata-Energie sehr ausgeprägt, so verfügt man in der Regel über eine sehr schlanke, drahtige und kreative Konstitution. Man ist immer in Bewegung, friert leicht und ist innerlich unruhig und sensibel. **Pitta:** verkörpert die Umsetzungskraft im Organismus. Dies umfasst vor allem das Verdauungs-, Enzym- und Hormonsystem. Menschen mit einem ausgeprägten Pitta-Anteil sind kraftvoll, zielstrebig und intelligent. Eine große mentale Kraft, leichtes Schwitzen und die Neigung zu Hautunreinheiten und Entzündungen sind typische Merkmale eine überschäumenden Pittakraft

Kapha: steht für Stabilität und Festigkeit im Menschen und hat die Eigenschaften ölig, kühl, schwer und weich. Es bildet die feste Knochenstruktur und das Lymph-System. Beständige, liebevolle und ausdauernde Menschen verfügen über einen hohen Kapha-Anteil. Oft neigen sie zu körperlicher Fülle, Erkältungskrankheiten und Antriebslosigkeit.

Ayurveda ist im wahrsten Sinne des Wortes eine ganzheitliche Medizin. So umfasst Ayurveda neben der individuellen Diagnose auch die gesamte Ernährung sowie psychologische Hilfen, ausleitende Verfahren (Abführen und Erbrechen), eine Regulierung des Tagesablaufs, die Atemtherapie, Yoga, Meditation, Kräuter- und Edelsteinkunde und nicht zuletzt auch die Massage.

Die Unterscheidung der verschiedenen Konstitutionen hängt von vielen Faktoren ab. Oft stellt man fest, dass es sich um „Mischtypen“ handelt. Meistens tendiert man aber zu einem bestimmten Typ hin, dies sollte dann auch bei der Massage entsprechend berücksichtigt werden, z.B. hinsichtlich des Öles oder des Massagedruckes. Die Ayurveda-Massage ist zwar von den Grundprinzipien her vergleichbar mit der klassischen Massage, geht jedoch weniger in die Tiefe. Das heißt, man wendet bei dieser Massageart weniger Druck auf, da es nicht so sehr darum geht, einzelne Muskeln oder tiefe Bindegewebsschichten zu erreichen. Sie besteht im Wesentlichen aus schnellen Streichungen und wirkt somit vor allem über die Aktivierung der Hautsensoren bzw. der Hautdurchblutung. Außerdem öffnet die Ölmassage die Srotas, das heißt die Entgiftungskanäle des Körpers, zugleich nimmt die Haut Nahrung durch das Öl auf.

Eine wichtige Typenunterscheidung betrifft die Wahl des Öls:

Vata-Typen sollten laut Ayurveda mit Sesamöl massiert werden, Pitta- Menschen mit Kokos-, Sonnenblumenöl und Kapha-Typen mit Mais- oder auch Sesamöl massiert werden. Als neutrales Öl gilt das Olivenöl. Darüber hinaus trifft Ayurveda eine Unterscheidung bezüglich der Tageszeit für die Massage: So benötigen Kapha-Menschen eine Massage am Morgen, Pitta-Typen eine am Nachmittag und Vata-Typen eine abends. Wer eher zum Kapha-Typ neigt, darf ruhig ein wenig tiefer massiert werden. Die übrigen brauchen es etwas sanfter. Eine Wohltat der besonderen Art ist die Öl-Synchron-Massage. Dabei wird man von zwei Personen – je an einer Körperseite – gleichzeitig massiert. Danach ist traditionell ein Kräuterdampfbad in der Tonne angesagt, bei dem nur der Kopf herauschaut. Die Ayurveda-Fuß-Massage ist eine der Trance-Behandlungen. Sie ist

sehr gut bei körperlicher Erschöpfung. Sie verbessert den Schlaf, wirkt gut beim Burn-out-Syndrom und gegen Nervosität. Sie behandelt viele Marmas (Energiepunkte), ähnlich wie die ayurvedische Fußreflexzonenmassage. Die Fußmassage konzentriert sich auf den Fuß, geht bis übers Knie und schließt die Waden mit ein.

Pliezhausen, 03. August 2008