

06.07.2017

Wann helfen Massagen? - Erfahrungsbericht einer Massagetherapeutin



Die Arbeit als Massagetherapeutin

Meine Arbeit als Massagetherapeutin ist sehr abwechslungsreich. Fast täglich lerne ich neue Menschen kennen mit ganz unterschiedlichen Beschwerden, aus den verschiedensten Berufsgruppen, mit bunten und weniger bunten Lebensgeschichten, von jung bis alt ...

Doch eines haben sie alle gemeinsam: Sie kommen zu mir um ihre Schmerzen zu lindern und sich zu entspannen. Ich stelle euch mal einige Klienten vor:

Jenny ist 24 und hat gerade ihr erstes Kind bekommen. Sie leidet schon seit der Pubertät an Fibromyalgie, einer Krankheit, die diffuse Schmerzen im ganzen Körper auslöst und deren Behandlung noch in den Kinderschuhen steckt. Zweimal die Woche widme ich mich jeweils 60 min ganz intensiv ihren Schmerzpunkten. Sie sagt, der Druck sei das einzige Hilfsmittel gegen ihre oft unerträglichen Schmerzen und sie fühlt sich nach der Massage, wenn auch nur für einige Tage, viel besser.

David ist Ende 49 und steht mitten im Leben. Er hat ein erfolgreiches IT Unternehmen und am besten abschalten kann er beim Basketball spielen. Das macht er ganz vorbildlich dreimal die Woche und am Wochenende ergänzt er sein Training mit einer 120 min Sportmassage.

Marilyn ist Ende 30 und stolze Mutter von 3 lebensfrohen Jungen. Neben der Hausarbeit und dem Erziehen der Kinder arbeitet sie als Diplomatin in der US-Botschaft. Eine sehr starke Frau mit viel Verantwortung. Marilyn gönnt sich alle 2 Wochen eine 90 Minuten Entspannungsmassage bei mir.

Massage: Eine der ältesten bekannten Heilmethoden der Menschheit

Wikipedia definiert (Stand Mai 2017): Die Massage [...] dient zur mechanischen Beeinflussung von

Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz.

Instinktiv versuchen wir Schmerzen am eigenen Körper durch drücken oder kneten zu lindern, und so machten es die Menschen schon vor Jahrtausenden und entwickelten verschiedenste manuelle Techniken zur Behandlung von Schmerzen. Die Massage fand ihren Ursprung wahrscheinlich in Asien. Bereits 2600 v. Chr. wurden Massagetechniken in alten Texten Chinas und Indiens beschrieben. Bei uns in Europa erlebte sie erst Ende des Mittelalters durch den Arzt und Alchemisten Paracelsus ihren Aufschwung.

Mittlerweile geht unser Medizin-Trend immer mehr in die Richtung natürlicher Heilverfahren und Gesundheitsvorsorge. Neben Massage und Physiotherapie sind nun auch Akupunktur, Osteopathie, Faszientherapie u.v.m. bekannte und weit verbreitete Begriffe. Es gibt die unterschiedlichsten „Body Work“ Verfahren aus aller Welt, die zu Heilungs- und Entspannungszwecken angewendet werden.

Sogar viele Arbeitgeber bieten ihren Angestellten im Rahmen von Gesundheitsmanagement regelmäßige Massagen und Fitnesskurse am Arbeitsplatz an. Krankheiten vorzubeugen erhält eine größere Bedeutung und ist sicher besser, als bereits ausgebrochene Krankheiten zu behandeln. Doch immer seltener werden Massagen vom Arzt verschrieben.

Das Wirkungsspektrum von Massagen

Dabei haben Massagen so ein großes Wirkungsspektrum und erzielen sehr positive Ergebnisse bei vielen unterschiedlichen Beschwerden. Die Wirkungen und Einsatzgebiete der Massage erstrecken sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließen auch die Psyche mit ein. Natürlich sind Verhärtungen und Verspannungen in der Muskulatur das bekannteste Einsatzgebiet der Massage. Die Muskulatur entspannt sich, Verklebungen innerhalb des Muskel- und Bindegewebes können gelöst werden und Schmerzen werden gelindert.

Der Blutdruck und die Pulsfrequenz sinken und der Parasympathikus wird aktiviert, der ein generelles Entspannungsgefühl auslöst und individuellen Stress reduziert. Die Durchblutung des behandelten Körperteils wird gesteigert. Die dadurch verbesserte Nährstoffversorgung beschleunigt den Zellstoffwechsel, sodass Wunden besser heilen können. Wenn die Massage trainingsbegleitend stattfindet, kann Muskulatur schneller aufgebaut werden.

Erkrankungen der inneren Organe können sich über sogenannte Reflexwege an Haut und Muskeln zeigen und so auch oberflächlich behandelt werden (z.B. Bindegewebsmassage oder Fußreflexzonenmassage). Massagen werden auch bei Spastiken, Sensibilitätsstörungen und Lähmungen eingesetzt. Begleitend können Massagen auch in der Schwangerschaft, bei Schlafstörungen, bei starker psychischer Belastung und fortschreitender Demenz Erfolge erzielen. Nicht nur Entspannung sondern auch eine ganzheitliche Behandlung für Körper und Geist.

Natürlich ist die Massage auch eine Art der Zuwendung, die Wärme und Geborgenheit schenkt. Meiner Meinung nach sollte das gegenseitige massieren in keiner Beziehung fehlen.

Vorsichtig sollte man bei akuten Entzündungen und bei Fieber sein. Der Körper ist dadurch zu stark belastet. Offene Wunden und Hauterkrankungen sind ebenfalls kontraindiziert. Die Massage kann auch nicht alle Krankheiten heilen oder in der Therapie begleiten, da der Zellstoffwechsel angeregt wird, sollten Tumorpatienten keine Massagen bekommen.

Für den Erfolg einer Massagebehandlung ist das Vertrauen zum Therapeuten ausschlaggebend: Denn nur, wer sich wohlfühlt, kann sich entspannen und die Therapie auf sich wirken lassen.

