

# Streichen, Reiben, Kneten

## Natürlich: Massage

Was tun Sie instinktiv, wenn Sie sich den Ellenbogen gestoßen haben? Richtig, Sie reiben die betroffene Stelle, bis der Schmerz nachlässt. Was tun Sie, wenn Sie einem nahestehenden Menschen etwas direkte Zuwendung geben wollen? Vielleicht streichen Sie mit Ihrer Hand über den Unterarm oder die Schulter. Eine verkrampfte Wade fangen wir spontan an auszustreichen, zu drücken und zu schütteln – so heißt Massage wörtlich auch »Kneten«.

## Entwicklung

Die Massagebehandlung ist vielleicht das »älteste Heilmittel«, das wir kennen. Es ist denkbar, dass unsere Vorfahren aus dem Tier-Mensch-Übergangsfeld schon solche Reaktionen zeigten. Medizinmänner haben ihre Massagerituale mit Zaubermitteln pflanzlicher oder tierischer Herkunft, mit Gesängen und Zauberformeln »aufgepeppt«. Eine Erkenntnis, die in China gemacht worden ist: Durch die Reizung bestimmter Hautbereiche kann man auch die inneren Organe beeinflussen. Dass bereits im alten Ägypten und Griechenland massiert wurde, dafür findet man viele Zeugnisse. Die römischen Ärzte haben später die Bäderheilkunde entwickelt. Neben den Baderäumen gab es zu jener Zeit Nebenräume für Massagen oder Salbungen. Im Mittelalter kam die Massage wegen sittlicher Probleme eine Zeit lang in Verruf. Ling entwickelte dann in Schweden die heutige Heilmassage, klassische Massage oder auch

schwedische Massage – für ihn gab es übrigens keine Trennung zwischen Massagen und aktiver Bewegungstherapie.

Aus durch Erfahrung gewonnener Heilkunst wird mit Wissenschaft und Theoriebildung ein Heilmittel wie die heutige Massagetherapie. Sie ist eine Maßnahme zur Linderung von Beschwerden wie Verspannungen, nach Verletzungen, zur Wiederherstellung bei Bewusstlosigkeit, zur Aktivierung der Magen-Darm-Funktion. Nach Bewegung oder Sport dient sie zur Regeneration. Vor dem Sport wird massiert, um der Muskulatur die erforderliche »Spannkraft« zu geben – dann natürlich mit ganz anderen Techniken.

## Der Beruf

Masseur und medizinischer Bademeister ist eine geschützte Berufsbezeichnung. In einer zweijährigen Ausbildung an einer staatlich anerkannten Fachschule wird die Erlaubnis zur Berufsausübung erworben. Nur der examinierte Masseur, Bademeister und auch der Physiotherapeut können Leistungen abgeben, die von den gesetzlichen Krankenkassen getragen werden. Die Hände, die wichtigsten Werkzeuge Ihres Therapeuten, mussten sorgfältig trainiert und ausgebildet werden, damit die Massagetechniken ihre Wirkung entfalten können.

Von den Kenntnissen über den Körperaufbau, also die Anatomie, über die Krankheitslehre bis hin zur Gestaltung der richtigen Umgebung und Lagerung musste Ihr Therapeut sehr viel an Wissen und Kompetenz erwerben, um wirksam

zu massieren. Er wird nicht einfach ein »Programm« abspulen, sondern Sie mit großem Feingefühl für Ihren Körper individuell behandeln.

## Klassische Massage – Grifftechniken

Massage kann einfach nur entspannende Berührung sein, die das Wohlbefinden verbessern soll. Therapeutische Massagen zielen auf die Linderung von Beschwerden und Krankheiten ab und es sind unterschiedliche Grifftechniken mit klar voneinander abgegrenzten Wirkungen beschrieben.

## Streichungen und Reibungen

Die Hand gleitet mit gleichmäßigem Druck großflächig über die Haut des entsprechenden Körperteils. Wichtig ist eine ruhige und rhythmische Ausführung. Ihr Therapeut kann mehr oberflächlich streichen oder auch mehr in der Tiefe dehnen, je nach Befund und dem entsprechenden Behandlungsziel. Reibungen können als Hautreizgriffe mit Steigerung der Hautdurchblutung durchgeführt werden und je nach Handhaltung werden auch recht tiefe Wirkungen im Verschieberegion der Haut erzielt. Reibungen wirken sich auf die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Muskelspannung aus.

## Knetungen und Vibrationen

Diese Techniken erfordern einen besonders kräftigen und geschickten Einsatz der Therapeutenhände, die Ihren

Muskelstoffwechsel und Ihre Muskelspannung beeinflussen. Der Muskel wird quer zur Faserrichtung erfasst und leicht von seiner Unterlage abgehoben.

Bei Vibrationen werden mit der Hand feinste Schwingungen auf den Körper übertragen. Die Anwendungsbereiche sind vielfältig, unter anderem auch zur Lockerung von feststehendem Bronchialschleim.

### Wirkungen

Der häufigste Grund für eine Massage ist die Muskelverspannung. Sie ist oft Teil eines Teufelskreises aus Schmerz und Spannung. Bei beiden Beschwerden findet die Massagetherapie ihren Einsatz. Massage lindert akute und auch chronische Schmerzen. Erklärungen hierfür sind die vermehrte Ausschwemmung von Schmerz auslösenden Substanzen des Gewebes und die Schmerzhemmung über Nervenbahnen.

Nachgewiesen ist auch eine Beschleunigung der Erholungsvorgänge im Muskel, wie nach starker Beanspruchung. Insgesamt wird der Flüssigkeitsabtransport im Gewebe gefördert und Verklebungen sowie Verhärtungen können gelöst werden. Schon nach einer kurzen Behandlung können Sie anhand einer Rosafärbung der Haut eine vermehrte Hautdurchblutung beobachten. Mit den entsprechenden Techniken erzielt Ihr Therapeut aber auch im tiefer liegenden Muskelgewebe eine vermehrte Durchblutung.

Genauso wie es Organstörungen gibt, die in weit abgelegene Körperbereiche oder Hautareale »ausstrahlen«, kann Ihr Behandler über ein bestimmtes Hautareal auch auf die inneren Organe einwirken.

Vergessen Sie nicht die Einheit von Körper und Seele. Eine Angst »sitzt im Nacken«; Sorgen »tragen« wir; nicht immer haben wir ein Kreuz, das breit und stark genug ist.

Ein Teufelskreis aus psychischen Belastungen und Verspannungen kann entstehen. Eine gute Massage »berührt angenehm«, vermittelt eine positive, angenehme Körpererfahrung und ermöglicht es, psychische Belastungen zu kompensieren.

### Besondere Massagen

Es gibt inzwischen eine Vielzahl von Massageverfahren, teilweise auch mit fließendem Übergang zum Wellnessbereich. Im Folgenden finden Sie noch einige Beispiele aus dem Bereich der medizinischen Heilmittel.

### Manuelle Lymphdrainage

Hier werden Grifftechniken verwendet, die speziell für den Abtransport von Lymphflüssigkeit aus dem Gewebe sorgen. Häufig angewendet wird sie, wenn es zu Wasseransammlungen im Gewebe gekommen ist, zum Beispiel nach Verletzungen oder Operationen.

### Bindegewebsmassage

Gezielt eingesetzte Massagegriffe in bestimmten Hautbereichen beeinflussen

die Organe. Der Therapeut erkennt Störungen bei der Untersuchung der Haut auf Verschieblichkeit oder Aufquellung und stimmt seine Behandlung dann gezielt darauf ab.

### Dickdarmmassage

Mit Techniken im Bauchbereich wird der Darm behandelt. Die Behandlung wirkt einerseits direkt mechanisch, aber auch spannungsregulierend auf den Darm. Ein häufiges Anwendungsgebiet ist die Verstopfung.

### Narbenmassage

Narben bestehen häufig aus weniger elastischem Gewebe. Sie haben die Eigenschaft sich zusammenzuziehen, was dazu führt, dass Bewegungen dann schmerzhaft gehemmt werden. Gezielt eingesetzte massagetherapeutische Griffe können hier helfen.

**Frank Aschoff**  
Physiotherapeut (B.A.)

### Weitere Infos

Weitere Massageformen unter:  
[www.gesundheitsinformation.de/massageformen-auf-einen-blick.629.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/massageformen-auf-einen-blick.629.de.html)

**MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON:**