

# Klassische Massage (Teil- und Ganzkörpermassage)



Der Begriff „Massage“ stammt vom griechischen Wort „massein“ oder „massev“ ab und bedeutet kneten, reiben, betasten.

Massage ist die älteste überlieferte Heilkunst. Im Orient gehört die Massage von alters her zu einer geachteten Tradition, welche die Wechselbeziehung zwischen Körper, Geist und Seele anerkennt. Aus der Geschichte geht hervor, dass sich die Orientalen der Massage bereits mindestens 3'000 Jahre vor Christi Geburt bedienen. Im ältesten medizinischen Lehrbuch, dem chinesischen „Nei Jing“, wird sie als eine der vier klassischen medizinischen Behandlungsformen anerkannt. In Indien empfiehlt die ayurvedische Heilmethode – die seit etwa 1'800 vor Christus überliefert ist – Reibungen sowie die Anwendung von Ölen und Kräutertexttrakten, um die Selbstheilungskräfte zu stärken. Auch in der medizinischen Fachliteratur Ägyptens, Persiens und Japans sind die positiven Effekte der Massage vielerorts belegt.

Hippokrates (460-377 vor Christus) war der Auffassung, dass jeder Arzt in Massage unterwiesen werden sollte und schrieb im 5. Jahrhundert: „*Der Arzt muss viele Dinge beherrschen, auf jeden Fall aber das Reiben.*“ Auch Asklepiades (126-56 vor Christus) betrachtete die Massage als eine der wichtigsten Heilmethoden.

Durch die Erkenntnisse Henry Heads (1861-1940, 1889) über die „Veränderungen der Körperdecke bei Erkrankungen innerer Organe“ und Mackenzies (1917) über die „erhöhte Spannung und tiefe Hyperalgesie<sup>1</sup> der Muskulatur bei Erkrankungen innerer Organe“ wurde die Entwicklung von Spezialmethoden der Massage gefördert. Zur Abgrenzung gegenüber den sich entwickelnden Spezialmethoden verwendet man für die übernommenen Formen der Massage den Begriff „Klassische Massage“.

In der Bewegung der sechziger und siebziger Jahre erkannte man, welche Bedeutung die Massage für die persönliche Entwicklung haben kann. Massage wurde als Mittel verstanden, mit unterdrückten Gefühlen und Erinnerungen, die in der Körpermuskulatur gefangen sind, in Berührung zu kommen.

## Ziele der klassischen Massage

- Bestmögliche Schmerzfreiheit
- Minderung von Spannungsvermehrungen und Quellungen im tastbaren Gewebe, dadurch Linderung von lokalen Schmerzen.
- Rückflussförderung aus dem peripheren Gewebe mit Einfluss auf die Kreislaufregulation.

---

<sup>1</sup> Hyperalgesie = gesteigerte Schmerzempfindlichkeit bei bestimmten Nervenkrankheiten.

# Klassische Massage (Teil- und Ganzkörpermassage)



## Wann darf bzw. soll massiert werden?

- Zur Steigerung des Allgemeinbefindens
- Nach Anspannung und sportlicher Belastung
- Zur Lockerung, Entspannung, Entkrampfung
- Bei Muskelverspannungen aller Art, z.B. Muskelkater, Myogelosen, durch emotionellen Stress bedingte Muskelverkrampfung
- Erkrankungen des Bindegewebes
- Verletzungsfolgen, nach Abklingen bzw. nach Akuterscheinungen, z.B. nach Knochenbrüchen, Bänderverletzungen, Stauchungen, Prellungen
- Rheumatische Erkrankungen (Gelenk- und Weichteilrheumatismus), z.B. Arthrosen, Spondylarthrose
- Erkrankungen des Nervensystems, z.B. Ischialgien, Lumbalgien
- Rekonvaleszenz, z.B. nach langer Bettlägerigkeit
- Atemwegserkrankungen, z.B. chronische Bronchitis
- Stoffwechselerkrankungen, z.B. Diabetes mellitus, Gicht, Adipositas
- Psychosomatik
- Schwangerschaft

## Wann darf nicht massiert werden oder nur mit erhöhter Vorsicht?

- Entzündliche Prozesse und Ulzerationen an Körperdecke, Muskulatur, Sehnen, Faszien, Schleimbeuteln, Gefäßen, Nerven, Knochen oder Gelenken, z.B. Venenentzündung, Muskelentzündungen, Darmentzündungen, Lungenentzündungen, Schleimbeuteentzündungen, Sehnenscheidenentzündungen, Knochenentzündung.
- Fieberhafte Erkrankungen, z.B. Grippe, Angina, Erkältung
- Frische Verletzungen, Knochenbrüche, Luxationen, Bänderverletzungen, Wirbelsäulen- und Gelenkoperationen
- Entzündliche und nässende Hauterkrankungen, z.B. Fischeschuppenhaut, chronische Ekzeme, Alterswarzen, Psoriasis, Neurodermitis stellen eine relative Kontraindikation dar (Massage-Anwendung an nicht betroffenen Körperteilen ist möglich).
- Venenerkrankungen, Varizen (wegen Entspannung bleibt noch mehr Blut liegen), Thrombosen
- Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. frischer Herzinfarkt, schwere Herzrhythmusstörungen, dekompensierte Herzinsuffizienz.
- Blutungen, Blutungsneigung, z.B. äussere und innere Blutungen, Hämophilie
- Lokale bösartige und gutartige Tumore
- Lähmungszustände, am gesunden Körperabschnitt ist eine Massage möglich
- Fortgeschrittene Arteriosklerose
- Schwangerschaft, im Bauchbereich nur leichte Streichungen, im 8. und 9. Monat keine Massage im Lumbo-Sacralbereich