

Einfach berührend



Massagen gibt es in vielfältigen Formen und sie werden unterschiedlichst angewandt. Das Wissen dazu reicht schon Jahrtausende zurück. Wann aber helfen Massagen wirklich und wie findet man die für sich passende Anwendungsform?



Ein Artikel von Marion Flach

Woher das Wort „Massage“ stammt, scheint ebenso ungeklärt zu sein wie der Ursprung der Heilmethode selbst. So entstand das Wort Ende des 18. Jahrhunderts im Französischen, geht aber wohl auf das Arabische oder Griechische zurück, wo es so viel wie „berühren, betasten“ oder „kauen, kneten“ heißt. Die Massage gilt als eine der ältesten Heilanwendungen, die die Menschheit kennt, wobei ihr Ursprung wahrscheinlich im Osten Afrikas und in Asien liegt. Aber auch in Europa ist die Massage eine uralte, ursprüngliche Heilungsform: Im Römischen Reich beispielsweise wurde sie bei Gladiatoren zur Rehabilitation eingesetzt.

Vielschichtig

Massagen haben eine ganzheitliche Wirkung. „Es geht darum, Verspannungen, die im Alltag entstehen, zu lösen. Dabei gibt es aber auch einen großen psychisch-seelischen Anteil. Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit, hilft es ungemein, sich Zeit zu nehmen. Außerdem hat alleine schon die Berührung eine starke Heilkraft“, erklärt Roland Aicher. „Gleichzeitig wird die Muskulatur

aufgelockert und durchgewalzt, was der therapeutisch-medizinische Aspekt ist. Zusätzlich werden auch die Energieflüsse wieder angeregt und Stoffwechselabfallprodukte, die sich in den Muskel eingelagert haben, können so abtransportiert werden.“

Massagen sind somit eine vielschichtige Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich etwas Gutes zu tun. Außerdem helfen Massagetechniken, schmerzhaftes Verspannungen gar nicht erst entstehen zu lassen oder – im Akutfall – zu lösen.

Service-Zeit

Auf die unterschiedlichen Behandlungsformen wird oftmals erst zurückgegriffen, wenn sie als Therapieform eingesetzt werden müssen. Aicher gibt dazu ein anschauliches Beispiel: „Ein Auto stellt man auch nicht nur dann zum Service, wenn es kaputt ist. Genau so sollte man auch mit sich und seinem Körper umgehen.“ Verspannt – so Aicher – sei man eigentlich immer, weshalb es sinnvoll sei, präventiv auf Massagen zu setzen. Wie oft man sich massieren lässt, ist ganz individuell bedingt. „Wichtig ist, dass die Massage-Termine nicht in neuen Stress ausarten. Zur Psychohygiene kann man eine Massage beispielsweise mit einem Thermenaufenthalt kombinieren. Daneben gehören auch regelmäßiger Sport und Meditationen – auch da gibt es unterschiedlichste Formen – zum achtsamen Umgang mit sich selbst“, ist der Experte überzeugt.



Variantenreich

Massagetechniken gibt es unzählige. Viele davon stammen aus dem asiatischen Kulturkreis. „Wir haben aber auch sehr gute Behandlungsmethoden, die ihren Ursprung in Europa haben“, weiß Aicher. „Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) kennt viele alternative Heilmethoden, die äußerst wirkungsvoll sind. Leider sind viele davon in Vergessenheit geraten oder treten durch Modeerscheinungen in den Hintergrund“, erklärt der Experte. Aus dieser Vielzahl an Anwendungen und Massageformen die individuell passende zu finden, ist oft nicht einfach. Aicher rät, unterschiedliche Formen auszuprobieren. „Vor allem, wenn es um die Prävention geht, sollte man mutig sein und unterschiedliche Masseure und Formen ausprobieren. Durch das Experimentieren findet man am besten die passende Technik“, ist er überzeugt.

Auf die Qualität kommt's an!

Wichtig ist es aber auch, sich zu informieren. Einerseits kann man dann schon vorab ungeeignete Behandlungsformen für sich selbst ausschließen. „Mag man beispielsweise Öl nicht so gerne, ist Ayurveda nicht unbedingt geeignet“, weiß Aicher. Außerdem ist er davon überzeugt, dass die Aus- und Weiterbildung gerade in diesem Bereich enorm wichtig ist: „Man sollte unbedingt nachfragen, welche Ausbildung der Masseur hat. Die Standards bei uns sind ungemein hoch und werden immer wieder durch die Innung überprüft. Die Innung steht den Masseuren zudem auch bei Fort- und Weiterbildungen immer mit Rat und Tat zur Seite.“ Gute Qualität und Know-how helfen dann auch, die Massage wirklich zur Auszeit vom Alltag zu machen, wodurch die präventive Wirkung vollends ausgeschöpft werden kann.

Foto: Hot Stone: Nur Acure; Ayurveda: 4pt; Rückenmassage: Vahia Vahia; Männer Massage: Duhar - istoku.com

bezahlte Anzeige