

### **Bindegewebsmassage (BGM)**

Die Bindegewebsmassage wurde Ende der 1920er Jahre von der Krankengymnastin Elisabeth Dicke entwickelt und ist eine Reflexzonenbehandlung. Dicke litt an schweren Durchblutungsstörungen und ihr sollte ein Bein amputiert werden. Im Krankenhaus massierte sie sich selbst und stellte fest, dass durch ihre Massagen die Durchblutung wieder besser funktionierte. Als sie, ohne amputiert zu werden das Krankenhaus verlassen konnte, arbeitete sie weiter an der Technik und entwickelte daraus die Bindegewebsmassage.

Der Körper ist in Segmente eingeteilt, jeder Raum zwischen den Wirbeln steht für ein Segment, dieses Segment versorgt bestimmte Körperareale (Haut, Bindegewebe; Muskeln und Organe).

Bestehen in gewissen Segmenten Veränderungen an Haut und Bindegewebe wie z.B. Spannungen, Verklebungen, Quellungen, so kann dies auf eine Erkrankung eines Organs hinweisen.

Da die Organe auf die Haut und das Bindegewebe reflektieren können, so dachte Dicke, müsse man sich, diesen Reflex auch umgekehrt zunutze machen können.

Eine Erkrankung der Organe kann der Therapeut mittels Spannungen, Verklebungen, Quellungen und Verspannungen in den typischen Hautarealen erkennen und dadurch auch behandeln.

Die Reflexzonen werden mit den Fingerkuppen mittels einer speziellen Grifftechnik (die meist etwas schmerzhaft ist) behandelt und der Klient verspürt meist ein Schneidegefühl vor allem in den betroffenen Arealen.

Durch die Behandlung können leichte muskuläre Verspannungen und Organstörungen positiv beeinflusst werden. Da die Wirkung dieser Technik alle inneren Organe erreicht ist das Einsatzgebiet dieser Technik sehr groß z.B.

- Menstruationsbeschwerden
- Wechselbeschwerden
- Migräne
- Verdauungsbeschwerden
- Asthma, Allergie
- Blasenentzündungen
- Durchblutungsstörungen
- usw.

### **Klassische Entspannungsmassage:**

Durch die Zivilisation und den Fortschritt, bewegen wir uns weit weniger und wir werden weit älter. Da dies nicht unserer Natur entspricht, wir also nicht >artgerecht gehalten< werden, kommt es daher zu Dysbalancen in unserem Körper. Wir sitzen zu viel, bewegen uns einseitig, tragen oft schöne aber leider für die Gesundheit nicht zuträgliche Schuhe, etc.

Die Klassische Massage ist für Leute die zwar grundsätzlich gesund sind, sich aber etwas Gutes tun wollen, bzw. sich in ihrem Körper wohler fühlen möchten eine wundervolle Technik.

Grundsätzlich wird unterschieden in die Ganzkörpermassage (es werden Arme, Beine, Rücken und Bauch massiert und in die Teilkörpermassage, bei der meist nur der Rücken behandelt wird.

In der klassischen Massage werden mehrere Grifftechniken kombiniert:

- Streichung (Effleurage): diesen Griff kann man wie eine Begrüßung verstehen, er dient dazu, dass sich der Klient auf die Massage einstellen kann, zum Verteilen von Öl und dass man sich als Masseur einmal ein Bild machen kann, wie es um den Zustand des Kunden bestellt ist.
- Kneten (Petrissage): die Muskeln werden geknetet, gewalkt und massiert, diese Griffe wirken entspannend auf die Muskulatur und das Bindegewebe, es kommt dabei zu einer verbesserten Durchblutung.
- Friktion: mit den Fingerspitzen werden kleine, kreisende Bewegungen auf verspannten Muskeln durchgeführt, dies ist eine sehr effektive Technik bei stärker verspannten und verhärteten Muskeln und kann manchmal ein klein wenig schmerzhaft sein.
- Vibrationen: dabei wird die flache Hand aufgelegt und vom Masseur ein Vibrieren erzeugt. Dieser Griff wirkt sehr entspannend und krampflösend des Weiteren wirkt er auch auf tiefer gelegene Gewebe.

Berührungen sind lebensnotwendig, daher wirkt die Massage nicht nur bei verspannten Muskeln oder Rückenbeschwerden. Es ist durch Studien belegt, dass Massagen die Stresshormone im Körper senken. Durch die verschiedenen Grifftechniken wird die Lymphflüssigkeit angeregt, das Muskel- und Nervensystem wird entspannt, die Durchblutung wird gefördert, Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert, Muskeln werden entspannt oder angeregt, und Gewebeverklebungen gelöst. Insgesamt fühlt man sich nachher einfach wohl und entspannt.

### **Fußreflexzonenmassage:**

Die Fußreflexzonenmassage hat in den fernöstlichen Massageanwendungen eine lange Tradition und wurde erst später in der westlichen Welt verbreitet. Es entwickelten sich mit der Zeit verschiedene Schulen; daher weichen die Darstellungen von Reflexzonen oft voneinander ab. Fakt ist, dass diese Behandlungsmethode heute nicht mehr wegzudenken ist, da sie gut zur Befunderhebung ist, man sucht Druck-sensible Zonen und behandelt diese dann auch gleich durch eine spezielle Grifftechnik.

Der gesamte menschliche Körper (Organe, Bewegungsapparat, etc.) ist noch einmal im Fuß abgebildet, daher kann man mittels spezieller Grifftechnik auch den gesamten Körper positiv beeinflussen. Dies macht die Technik so einzigartig. Sie kann bei einer Vielzahl von Krankheiten mit vielen verschiedenen Symptomen und Beschwerden angewendet werden, es sind ihr nahezu keine Grenzen gesetzt. Es kommt zu keinen Nebenwirkungen und es gibt nahezu keine Kontraindikationen.

Die Fußreflexzonenmassage kann außerdem sehr gut mit anderen Techniken kombiniert werden und auch z.B. bei starken Verspannungen zur Lockerung vor der Massage angewendet werden.

Eine Fußreflexzonenmassage empfiehlt sich vor allem bei Problemen, bei denen man nicht direkt am Geschehen arbeiten kann z.B.

- Erkältungen im Anfangsstadium können abgefangen werden
- Allergie
- Migräne
- akute Entzündungen von Gelenken und Organen

- chronische Entzündungen von Gelenken und Organen
- akute Bandscheibenvorfällen bei denen man nicht direkt massieren darf
- Verdauungsbeschwerden
- Rückenbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden

### **Heilmassage:**

Heilmassagen sind dafür gedacht, wenn bereits ein Problem bzw. eine Erkrankung vorliegt und ein behandelnder Arzt Massagen verordnet. Diese Technik dient mehr der Therapie, denn der Entspannung und erfordert im Alltag auch die aktive Mithilfe des Patienten. Es gibt einen Grund warum eine Erkrankung entsteht, Fehlhaltung, Fehlbelastung, Trauma, chronische Erkrankung etc.

Der erste Schritt sollte immer darin bestehen die Grunderkrankung zu behandeln und deren Auslöser zu minimieren. Des Weiteren ist zielgerichtete Bewegung mit einem Physiotherapeuten absolut zu empfehlen, da dies den Heilungsprozess äußerst positiv beeinflusst.

Die Wirkung der Behandlung kann man oft gleich unmittelbar nach der Behandlung spüren. In den meisten Fällen kommt es während der ersten Behandlungen allerdings zu der so genannten Erstverschlechterung, bevor sich dann eine Besserung einstellt. Für eine schnelle und längerfristige Wirkung sollten vor allem anfangs mehrere Massageanwendungen hintereinander gemacht werden am besten zwei bis drei Massagen pro Woche über eine Dauer von drei bis vier Wochen.

Durch bestimmte Grifftechniken wird auf die Muskulatur ein mechanischer Reiz gesetzt, dadurch wird die Durchblutung angeregt. Durch die gesteigerte Durchblutung wird der Stoffwechsel angeregt, Schlackenstoffe im Muskel werden abtransportiert, Sauerstoff und Nährstoffe werden zum Muskel transportiert. Dadurch kommt es zu einer Muskelentspannung und der Schmerz lässt nach. Des Weiteren kommt es zu einer Reaktion der Hautnerven, welche das gesamte Nervensystem beeinflussen, in dem Hormone und schmerzlindernde Botenstoffe freigesetzt werden.

Anwendungsmöglichkeiten der Heilmassage:

- chronische Verspannungen
- nach Verletzungen
- Bandscheibenvorfälle
- wenn nach Verletzungen die Bindegewebsstränge miteinander verwachsen sind
- Rückenbeschwerden
- Gelenkschmerzen
- Operationen
- rheumatische Erkrankungen
- neurologische Erkrankungen

### **Honigmassage:**

Die Honig-Massage ist ein Naturheilverfahren, welches auf Prinzipien der russischen und tibetischen Medizin beruht. Diese Technik wirkt entspannend und hat eine starke entgiftende Wirkung. Bei der Honig-Massage wird die Haut intensiv durchblutet und die Poren erweitern sich, dadurch können die entgiftenden und antibakteriellen Wirkstoffe des Honigs gut in die Haut gelangen.

Als erstes wird der Honig auf die Haut aufgetragen und verteilt und dann wird mit Pump- und Knetgriffen zum Massieren angefangen. Es wird solange massiert bis der Honig klebrig, zäh und gräulich wird. Anfangs sind die Griffe noch leicht auszuführen, doch der Widerstand wird mit der Dauer größer. Dies wird genutzt, da es so zu einer stärkeren Durchblutung kommt und so die Giftstoffe besser aus dem Bindegewebe gelöst werden können.

Durch die speziellen Griffe und dem Honig, werden bei dieser Massage alte Schlackenstoffe und Gifte, welche der Körper im Laufe der Jahre eingelagert hat, bis in die Tiefen des Körpergewebes herausgesogen.

Über die Meridiane und Reflexzonen des Rückens, regt diese Technik Körper und Organe an, wirkt harmonisierend auf die Aura und wirkt positiv auf das Immun- und Nervensystem.

Man kann sie hervorragend anwenden bei Beschwerden wie:

- Verspannungen
- Erkrankungen der Gelenke
- Durchblutungsstörungen
- Migräne
- Schlafstörungen
- Erkältungen
- Cellulite
- Entschlacken und Entgiften

### **Komplexe Physikalische Entstauung:**

Die komplexe physikalische Entstauung besteht aus drei Bestandteilen:

1. Lymphdrainage
2. Kompressionsbandagen
3. entstauende Bewegung

In der komplexen physikalischen Entstauung wird auch in zwei Phasen unterschieden

1. **Phase: Entstauung:** in dieser Phase wird jeden Tag therapiert und bandagiert, auch entstauende Gymnastik steht auf dem Programm. In dieser Phase wird in sehr kurzer Zeit sehr viel Lymphflüssigkeit abdrainiert und der betroffene Körperteil wird weniger umfangreich und geschwollen, dann folgt die
2. **Phase: Konservierung:** in dieser Phase wird meist einmal pro Woche therapiert und die restliche Woche ein angepasster Strumpf an der betroffenen Extremität getragen.

Diese Therapie wird vor allem bei oder nach Karzinomen (Krebs), Krampfadern, Operationen, Knochenbrüchen, Elefantiasis, Unfällen etc. angewendet.

### **manuelle Lymphdrainage:**

Das Lymphsystem ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems gegen Krankheiten, Krebs, etc. und hat ebenfalls eine wichtige Funktion im Flüssigkeitstransport dabei steht es in enger Beziehung zum Blutkreislauf.

Das lymphatische System läuft parallel zum Blutkreislauf, allerdings ist es im Gegensatz zum Blutkreislauf eine Einbahnstraße.

Vom Herz wird das nährstoff- und sauerstoffreiche Blut innerhalb der Arterien, in die Körperperipherie gepumpt. Im Bereich der Kapillaren (dort wo Venen und Arterien sich treffen und der Austausch von Sauerstoff, Nährstoffen und Abfallprodukten stattfindet), beginnen auch die Lymphgefäße. Es werden nur etwa 90% des Blutes von den Venen aufgenommen und wieder Richtung Herzen transportiert. Die etwa verbleibenden 10% werden durch das Lymphsystem geschleust, wobei nach Krankheitserregern und dergleichen geahndet wird und gegeben falls auch das Immunsystem aktiviert wird.

Die Technik ist ein wichtiger Bestandteil der Komplexen physikalischen Entstauungstherapie, kann allerdings auch für sich alleine angewandt werden bei:

- Schwellungen an Armen; Beinen oder auch Gesicht
- nach Operationen
- nach Unfällen
- nach Tumorbehandlungen
- chronischen Entzündungen
- primären Lymphödemen
- Migräne
- Morbus Sudeck
- Verdauungsbeschwerden
- zur Beruhigung da die manuelle Lymphdrainage beruhigend und blutdrucksenkend wirkt
- Schmerzlinderung
- Narbenbehandlung
- Heilungsprozesse zu beschleunigen
- entschlacken
- Karpaltunnelsyndrom

Die manuelle Lymphdrainage wurde von Emil Vodder entwickelt. Bei dieser Technik wird Gewebsflüssigkeit (Lymphe) abdrainiert (weitergeführt). Die Lymphdrainage ist eine sanfte Massage mit rhythmisch kreisenden, pumpenden Griffen wobei die Hände flach aufgelegt werden. Durch die abwechselnden Schub- und Entspannungsphasen wird der Lymphfluss gefördert und Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe werden abgeleitet. Dadurch können frisches, sauerstoffreiches Plasma und andere Substanzen das Gewebe wieder ernähren und regenerieren. Diese Technik wirkt sehr entspannend, blutdrucksenkend und entschlackend.

### **Rhythmisch energetische Gelenksbehandlung:**

Mit dieser Technik können die Wirbelsäule und alle großen und kleinen Gelenke behandelt werden. Es werden die zu behandelnden Körperregionen vom Therapeuten passiv, rhythmisch bewegt und es kommt dadurch zu einer Lockerung und einer besseren Beweglichkeit. Diese Technik ist absolut schmerzfrei und verbessert häufig schnell die Beweglichkeit.

Diese Technik kann gut mit der Heilmassage ergänzt werden. Um einen besseren und/oder schnelleren Erfolg zu erzielen, empfiehlt es sich auch mit energetischen Techniken zusätzlich zu arbeiten

Wird angewendet bei:

- degenerativen Gelenkserkrankungen
- Gelenkblockaden

- Blockaden der Wirbelsäule
- Bewegungseinschränkungen
- Skoliose
- ISG- Beschwerden
- funktionelle Beinlängendifferenz

### **Schröpfen und Schröpfmassage:**

Schröpfen zählt zu einem der ältesten Naturheilverfahren, die in nahezu jeder Kultur angewendet wurde. Mittels Schröpfgläser, welche früher aus Glas heute immer öfter auch aus Plastik sind, wird ein Unterdruck erzeugt, um eine Ausleitung von Schadstoffen über die Haut zu erreichen. Dadurch sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt werden.

Grundsätzlich unterscheidet man drei Arten des Schröpfens:

1. **blutiges schröpfen:** Dies ist in Österreich allerdings nur Ärzten erlaubt. Dabei wird die Haut leicht angeritzt und dann ein Schröpfglas aufgesetzt. Durch den Unterdruck kommt es zu einer stärkeren Blutung
2. **trockenes schröpfen:** Dabei werden ein oder mehrere Schröpfgläser auf bestimmte Areale des Körpers (Reflexzonen bei Organerkrankungen oder bei starken Muskelverhärtungen direkt darauf) angebracht und dort stehen gelassen.
3. **Schröpfkopfmassage:** Dabei werden die zu schröpfenden Areale eingeölt, dann das Schröpfglas aufgesetzt um dieses dann über den Körper zu ziehen.

Durch den Unterdruck bei dieser Technik hebt sich die Oberhaut von den tiefer gelegenen Haut- und Bindegewebsschichten ab, dadurch kommt es zu einer stärkeren Durchblutung im Gewebe und der Lymphfluss wird aktiviert. So können Verspannungen und Blockaden gelöst werden. An den behandelten Stellen bilden sich häufig Blutergüsse, welche oft über mehrere Tage bestehen können.

Diese Technik empfiehlt sich bei:

- Verspannungen und Verhärtungen
- Durchblutungsstörungen
- Kopfschmerzen
- Organbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Verbesserung des Hautbildes bei alternder oder unreiner Haut
- Cellulitis / Orangenhaut
- Entschlacken / Entgiften

### **Segmentmassage:**

Die Segmentmassage, entwickelte sich aus der Bindegewebsmassage und wirkt wie diese auf die inneren Organe. Allerdings werden die organischen Beschwerden nicht nur über das Bindegewebe und die Haut- sondern auch über Muskelzonen bearbeitet.

Die Wirbelsäule ist in Segmente eingeteilt, jeder Bereich zwischen zwei Wirbeln ist ein Segment. Der Mensch besteht aus:

- 6 Halssegmenten
- 12 Brustsegmenten
- 5 Lendensegmenten und
- 1 Steißbeinsegment

Jedes Segment beeinflusst bestimmte Haut- Bindegewebe-, Muskel- und Organareale.

Die Grundlage der Technik ist der Zusammenhang der Hautnervenbezirke mit bestimmten Rückenmarksegmenten. Jedes Rückenmarksegment versorgt ein Muskel- Haut- und Organareal. Daraus folgt, wenn z.B. ein Organ eine Störung hat, wirkt sich dies über das Rückenmarksegment auch auf die Haut und die Muskulatur aus.

Dieser Reiz erfolgt jedoch auch umgekehrt und das macht sich die Segmentmassage zunutze, indem man auf bestimmten Haut und Muskelzonen die Durchblutung mittels spezieller Grifftechnik anregt.

Dadurch wird über das Rückenmarksegment auch das jeweilige Organ angesprochen und Störungen werden positiv beeinflusst. Mit der Segmentmassage kann man Störungen der inneren Organe behandeln wie z.B.

- Verdauungsstörungen
- Asthma
- Allergie
- Magenschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Nierenerkrankungen
- Blasenentzündungen
- etc.

### **Massage bei Schwangerschaft:**

Schwanger zu werden, schwanger zu sein und die Geburt sind eine herausragende Erfahrung. Der weibliche Körper, trägt den Nachwuchs neun Monate und versorgt diesen mit allen Nährstoffen die dieser für ein gesundes Wachstum braucht.

Dies bringt natürlich einige physische und psychische Veränderungen mit sich.

Die Schwangerschaft ist ein guter Ausnahmezustand des Körpers, der Bauch und die Brüste werden größer, man fühlt sich vielleicht ungewohnt müde, einige leiden unter Morgenübelkeit, reagieren sensibel auf Gerüche, die Beine schwellen an....

Durch das Wachstum des Nachwuchses, wird der Bauch immer größer, Gewebe und Bänder müssen sich dehnen und es kommt zu einer veränderten Statik, was oft Rückenschmerzen verursachen kann.

Durch den veränderten Hormonhaushalt kann es zu geschwollenen Beinen und Armen kommen,.....

Gerade in der Schwangerschaft haben Frauen oft ein starkes Bedürfnis nach Massagen, um ihre Beschwerden zu lindern und um sich zu entspannen.

Je nachdem ob es der Wunsch nach Entspannung, Verspannungen, Schmerzen, Verdauungsprobleme, Schwellungen oder, oder, oder, sind die Probleme machen, wird dann auch die dafür beste Technik gewählt oder manchmal werden die Techniken auch kombiniert, je nachdem was gerade das Passende ist.

Generell müssen Schwangere mit Bedacht massiert werden. Vor allem der Bauch und der untere Rückenbereich sind ein absolutes Tabu (da dies vorzeitige Wehen auslösen kann) und einige Techniken oder ätherische Öle dürfen ebenfalls nicht angewendet werden.

Wenn der Bauch dann einmal größer ist, sodass eine Bauchlage nicht mehr möglich ist, kann auch in Seitlage oder im Sitzen massiert werden, je nachdem was angenehmer ist.

Massagen bei Schwangeren wirken:

- entspannend für Körper und Seele
- Verspannungen können gelöst werden
- der Blutkreislauf wird angeregt
- der Nährstoffaustausch in der Plazenta wird verbessert
- das Immunsystem wird stimuliert
- das Lymphsystem wird angeregt
- Schwellungen werden vermindert
- Etc.

sollte eine Risikoschwangerschaft bestehen, ist es vernünftig vorab einen Arzt um Rat zu fragen, ob etwas gegen eine Massageanwendung spricht.

### **Hörschallgerät / Novaphon:**

Als Intraschall oder Hörschall werden jene Schallwellen bezeichnet, welche der Mensch wahrnehmen kann. Der Schall des Gerätes wird erst auf die Haut und dann auf das tiefer gelegene Gewebe übertragen und kann eine Tiefenwirkung von bis zu 6 Zentimeter erreichen.

Es kommt zu einer stärkeren Durchblutung, und einer Stoffwechselentschlackung und besserer Versorgung der Körperzellen, dadurch werden die Selbstheilungskräfte angeregt.

Es werden entweder mit dem Schallteller oder der Schallkugel Frequenzen von 120 Schwingungen pro Minute oder von 60 Schwingungen pro Minute in den Körper übertragen. Des Weiteren kann auch die Stärke der Schwingung individuell an den Patienten angepasst werden.

Dieses Gerät kann angewendet werden bei:

- starken Verspannungen
- eingeschränkter Beweglichkeit
- Nervenschmerzen
- Gelenksproblemen
- Kopfschmerzen
- Neuralgien
- Arthrosen
- Tennisarm
- Sehnenscheidenentzündungen
- Prellungen und Sportverletzungen

### **Sportmassage:**

Die Sportmassage ist eine Ergänzung bzw. Erweiterung der klassischen Massage. Es werden viele Griffe, wie in der klassischen Massage angewandt, nur etwas kräftiger und es gibt einige ergänzende Techniken. Es wird auf die speziellen Bedürfnisse und Probleme des Sportlers eingegangen, Entspannung der Muskulatur und Sehnen, Regeneration nach viel Belastung, Rehabilitation nach Verletzungen, Vorbereitung auf Wettkämpfe,.....

Gerade im Amateur und Hobbysport, wird häufig zu wenig auf Regeneration zwischen den einzelnen Trainings geachtet. Grenzen werden überschritten, weil man sich ein Ziel gesetzt hat und dieses auf jeden Fall erreichen möchte. Oft wird falsch oder einseitig trainiert.

Viele arbeiten 40 Stunden und mehr, hinzu kommt Haushalt, Familie, Alltag etc. da ist es oft schwer einen richtigen Trainingsplan zu verfolgen. Aufgrund von Zeitmangel wird dann oft das Aufwärmen vor dem Sport, das Cooldown und Dehnen nach dem Sport vernachlässigt. So kommt es zu Verletzungen, Muskelkrämpfen, einseitiger Belastung, verkürzter Muskulatur,.....

Durch regelmäßige Sportmassage können muskuläre Überlastung und damit einhergehende Verletzungen vermieden werden und es wirkt unterstützend bei der Rehabilitation nach Verletzungen

Die Sportmassage bewirkt:

- eine Steigerung der Durchblutung
- Optimierung der Stoffwechselforgänge in der Muskulatur
- anregend auf das Lymphsystem
- anregend auf des Venensystem
- verbesserter Abbau des Laktats
- Elastizität der Muskulatur
- verkürzte Regenerationszeit
- verbesserte Leistung
- Verminderung von Verletzungen
- schnellere Heilungsprozesse
- schnelleres muskuläres Wachstum
- Kraft- und Leistungssteigerung

#### **Massage bei Kindern:**

Auch die Kleinen haben bereits Rückenschmerzen und teilweise sogar Haltungsschäden. Der Turnunterricht und auch die Bewegung in der Freizeit werden immer weniger. Hinzukommen die oft viel zu schweren Schultaschen und im Gegensatz zu den meisten Erwachsenen haben sie auch keine ergonomischen Büromöbel tagsüber, sondern alle sitzen auf den selben Sesseln und Tischen egal wie groß oder klein sie sind.

Auch da kann neben regelmäßiger Bewegung, Massage helfen.

Kinder haben allerdings etwas andere Bedürfnisse als die Erwachsenen und sollten oft erst langsam an Massageanwendungen herangeführt werden. Die Massagen sollten sanft sein und freiwillig (es bringt nichts, wenn sie von den Eltern dazu gezwungen werden und selbst nicht wollen). Wenn ein Kind nicht mehr liegen mag und meint es ist genug- ist das völlig in Ordnung, es soll ihnen ja Spaß, Entspannung und Linderung verschaffen und mit der Zeit verlangen die Kinder dann auch immer mehr danach.

Massageanwendungen bei Kindern wirken ähnlich wie bei Erwachsenen:

- außerdem stärkt es das Immunsystem
- entspannt sowohl das Kind und die Eltern
- fördert die Konzentration
- hilft Stresshormone abzubauen

#### **Massage bei Burnout und psychischen Belastungen:**

Burnout, Depression und psychische Belastung sind in der heutigen Zeit in aller Munde. Es gibt mittlerweile viele Erkrankte und viele die davon bedroht sind zu erkranken. Durch die heutige Leistungsgesellschaft, durch den Druck alles haben und erreichen zu müssen, durch weniger Sozialkontakte - trotz oder gerade wegen der Technologisierung (z.B. Internetplattformen wie Facebook, WhatsApp, Instagram,

etc.). Durch die allzeitige Erreichbarkeit dank Smartphone wird der heutige Mensch unter Dauerstress gesetzt.

Zeit für sich selbst, in der man sich einfach mal nichts tut, nicht erreichbar ist, kennen die wenigsten und gönnt man sich auch kaum mehr. Es fehlen einfach die Ruhe- und Entspannungsphasen.

Als besonders gefährdet gelten Menschen mit Sozialberufen, Menschen die anderen alles Recht machen wollen, Frauen die Beruf- Haushalt- und Kinder unter einen Hut bringen sollen und dabei auch noch in jedem der Bereiche perfekt sein wollen.

Selbstständige, Menschen die einen nahen Angehörigen pflegen, oder auch der Verlust eines nahen Angehörigen können Auslöser sein.

Bei jedem Betroffenen sind die Gründe und oft auch die Symptome unterschiedlich, einige Dinge sind jedoch bei fast jedem anzutreffen.

Einige Ursachen für Burnout:

- Stress sowohl beruflich als auch privat
- Perfektionismus
- das Gefühl, dass der Aufwand den man betreibt nicht in Relation zum Nutzen/Ertrag oder der Wertschätzung steht
- die mangelnde Fähigkeit sich abzugrenzen
- der Drang etwas beweisen zu müssen
- die Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse
- die Vernachlässigung von sozialen Kontakten
- das Überspielen und Übergehen von eigenen Problemen
- etc.

Einige Symptome die für Burnout sprechen:

- eine überwältigende Müdigkeit und Erschöpfung, man kann sich kaum motivieren den Alltag zu meistern. Oder es ist manchmal auch schon unmöglich diesen zu meistern
- man beginnt sich zurückzuziehen und zu distanzieren, von Arbeit, Freunden, Hobbies,....
- verminderte Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft
- man funktioniert nur noch im Hamsterrad und hat wenig bis keine Freude mehr
- ein Gefühl von innerer Leere, Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit,....
- man nimmt sich keine Zeit mehr für sich
- körperliche Symptome wie Magen- Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, chronische Verspannungen;...
- höhere Infektanfälligkeit da das Immunsystem geschwächt ist
- etc.

Es gibt keine einheitliche Technik oder Massage die man bei Betroffenen anwenden kann. Wichtig ist erst einmal ein Gespräch zu führen, darauf zu achten was für Bedürfnisse und Probleme vorhanden sind und dann über die verschiedenen Ansätze von Behandlungen zu sprechen und etwas zu finden wobei sich der Patient wohl fühlt. Denn gerade hier geht es darum, dass wieder positive Erfahrungen und Erlebnisse stattfinden müssen.

Es geht bei der Behandlung vor allem darum, dass aus dem Hamsterrad von funktionieren und leisten müssen ausgestiegen wird. Es geht in der Anwendung

darum, sich selbst wieder etwas zu gönnen, sich etwas Gutes zu tun. Entspannung zu finden und die Batterien wieder etwas aufzuladen.

Man soll wieder etwas Schönes und Angenehmes empfinden und mit allen Sinnen wahrnehmen können. Es geht um das - sich fühlen - sich gut fühlen. Um die Wahrnehmung, dass es auch etwas anderes gibt als Sorgen und funktionieren müssen, dass man sich etwas gönnen darf, dass man wichtig ist, dass es auch einmal nur um einen selbst und die eigenen Bedürfnisse gehen darf, dass man das wert ist.....

### **Strombehandlung / Tens:**

TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation) ist eine Reizstromtherapie, welche vor allem zur Behandlung von Schmerzen und zur Muskelstimulation eingesetzt wird. Diese Therapieform wurde in den 1970er Jahren entwickelt und wird immer wieder weiterentwickelt.

Es werden Elektroden auf die schmerzenden oder in die Nähe der schmerzenden Stellen geklebt, dann werden durch die Elektroden elektrische Impulse auf die Hautoberfläche übertragen. Der Reiz sollte nicht schmerzhaft sein, sondern nur als kribbeln oder klopfen wahrgenommen werden.

Die Therapie beeinflusst die Nervenbahnen dahingehend, dass die Schmerzweiterleitung zum Gehirn verringert bis verhindert werden soll und dadurch die Schmerzschwelle heraufgesetzt wird.

Tens eignet sich wunderbar als Begleittherapie um Beschwerden zu lindern

Anwendungsmöglichkeiten:

- chronische Schmerzen
- Neuralgien
- Kopfschmerzen
- postoperative Schmerzen
- nach Verletzungen
- Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Gelenksschmerzen
- Wirbelsäulenschmerzen
- rheumatische Beschwerden
- Achillessehnenreizung
- Fersensporn
- Tennisarm
- Schleimbeutelentzündungen
- Schleudertrauma
- etc.

die Dauer und Häufigkeit der Anwendung können variieren, im Normalfall dauert eine Sitzung 15-30 Minuten.

### **Tapen:**

Diese Methode wurde 1973 vom Chiropraktiker Kenzo Kase in Japan entwickelt in Zusammenarbeit mit der Firma Nitto Denko Corporation. Die Grundüberlegung war und ist auch heute noch, statt einer völligen Ruhigstellung, die Gelenke mobil zu halten und so die Mobilisation und Beweglichkeit in den Vordergrund zu stellen. Durch eine komplette Ruhigstellung kann es zu Blockaden kommen, welche den Heilungsprozess behindern, wogegen kontrollierte und moderate Bewegungen den Heilungsprozess beschleunigen.

Das Kinesiotape ist ein elastisches und selbstklebendes Band, welches meist aus Baumwollgewebe mit Elastanfäden besteht. Es gibt auch mittlerweile Tapes aus Viskosematerial und aus synthetischem Material. Es ist luft-, feuchtigkeits- und wasserdurchlässig. Des Weiteren ist es wasserbeständig, so dass duschen, Sport, etc. kein Problem darstellen. Auf Cremen und Öl reagieren sie empfindlich, sprich sie lösen sich schneller ab. Generell kann ein Tape bis zu sieben Tagen halten.

Mittlerweile gibt es Tapes in fast allen Farben und mit verschiedensten Mustern, je nachdem was gefällt und Mode ist. Es gibt allerdings auch den Ansatz der Farblehre, wo davon ausgegangen wird, dass verschiedene Farben auch verschiedene Wirkungen erzielen:

- Rot: Absorbiert mehr Licht und erhöht dadurch die Temperatur, es wirkt anregend, steigert die Energie und den Stoffwechsel, ist energiereich, die Selbstheilungskräfte werden angeregt, gut für chronische Beschwerden geeignet
- Blau: Reflektiert das Licht und senkt dadurch die Temperatur, es lindert Schmerzen, wirkt beruhigend, es eignet sich gut für Entzündungen, akute Schmerzen, Verletzungen und Prellungen
- Grün: Wirkt neutral, steigert das allgemeine Wohlbefinden, es wirkt harmonisierend und kann daher sowohl einen Mangel als auch einen Überschuss ausgleichen
- Beige: Ist farblich neutral, es kommt zu keiner energetischen Farbbehandlung und kann daher für alles eingesetzt werden

Prinzipiell ist der Patient derjenige der entscheidet, je nach seiner Präferenz. Im Handel sind mittlerweile sehr viele Farben und Muster bis hin zu Blümchen, Zebra, etc. erhältlich, so dass bei jenen Tapes ein farbtherapeutischer Ansatz wohl auszuschließen ist.

Die Wirkung von Kinesiotapes:

- Unterstützung und Entlastung von Muskeln und Gelenken
- Schmerzreduktion
- Linderung bei Gelenkschmerzen und Entzündungen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Verbesserung der Mikrozirkulation
- Verbesserung des Lymphflusses
- passive Unterstützung der Bänder, indem sie mechanisch und funktionell korrigiert werden
- Meridiane und Akupunkturpunkte werden positiv beeinflusst
- es kommt zu einer passiven Dauermassage
- Unterstützung bei Rückenschmerzen
- Linderung bei Muskelschmerzen und Verletzungen
- Schmerzlinderung und Heilungsverbesserung bei Zerrungen, Faserrisse, Prellungen
- Linderung von Schulterbeschwerden
- Sehnenbeschwerden
- Kniegelenkschmerzen
- Sprunggelenksbeschwerden oder Verletzungen
- Schwellungen

- Überlastungsschäden
- zur Prävention
- etc.

### **Triggerpunkte:**

Triggerpunkte sind Muskelverhärtungen, welche lokal begrenzt und sehr druckempfindlich sind. Sie schmerzen oft nicht direkt an der Stelle wo sie sich befinden, sondern strahlen aus. So kann ein Triggerpunkt im Nacken oft auch Kopfschmerzen und Schwindel auslösen, daher auch der Name Trigger (=Auslöser). Triggerpunkte können in jedem Skelettmuskel entstehen. Durch anhaltende Verspannungen, da wir unseren Körper zu wenig oder falsch belasten, entspannt sich die Muskulatur irgendwann nicht mehr und Triggerpunkte entstehen. Diese fühlen sich dann oft wie ein Knubbel oder Knoten an und verursachen häufig in ganz anderen Körperregionen Schmerzsyndrome.

In der Behandlung wird versucht solche Triggerpunkte aufzulösen. Als erstes begibt man sich auf die Suche nach dem Triggerpunkt, wenn dieser dann ertastet wird, löst er genau das Schmerzmuster aus, welches er immer wieder verursacht.

Alles Nächstes sucht man sich genau die Stelle, an welcher der größte Schmerz sitzt. Dies gleicht oft einer Millimeterarbeit, sobald man die richtige Stelle gefunden hat wird mit dem Daumen oder Ellbogen ein Druck ausgeübt, während der Patient tief ein und ausatmet. Dann wird der Druck solange gehalten, bis der Schmerz aufhört. Zusätzlich kann man die Stelle dann noch schröpfen, moxen oder mit dem Meridianstab bearbeiten, um eine längere und stärkere Wirkung zu erreichen.

Der therapeutische Effekt ist meist sofort spürbar, allerdings kann es zu einem Gefühl von Muskelkater in den nächsten zwei Tagen kommen.

Triggerpunkte werden angewendet bei:

- Kopfschmerzen
- Fersensporn
- Tennisarm
- Knieschmerzen
- Hüftschmerzen
- ausstrahlende Schmerzen in Arme und Beine ohne dass ein Bandscheibenvorfall vorliegt
- chronischen Schmerzen
- etc.