



Dr. Wlasakstraße 13
2410 Hainburg/D.
Tel.: 0699/1233 80 89

MASSAGE

Das Wort Massage stammt aus dem Griechischen. „Massein“ oder „Masseo“ bedeutet: kneten, reiben, sanft drücken.

Die Massage war schon im Altertum bei Ägyptern, Chinesen, Japanern, Griechen und Römern als wichtiges Heilmittel bekannt.

Die Massage gehört in die Gruppe der „Mechano-Therapie“.

Es wird behandelt, die Hand wird als Kontakt und Aktivitätsorgan eingesetzt.

Die **Heilmassage** dient Heilzwecken. Es soll eine objektive, meßbare Wirkung durch die mechanische Beeinflussung im Bereich der Muskulatur, Sehnen, Gelenken und der Haut erreicht werden.

Ziel ist eine Linderung von Beschwerden in den eben genannten Bereichen.

Darüber hinaus besteht eine reflektorische Wirkung auf innere Organe sowie auf Stoffwechsel u. Herz- Kreislaufsystem.

Die Heilmassage wie sie bei Ärzten, in Instituten, Kuranstalten etc. angeboten wird ist auf systematischen Programmen und Griffabfolgen aufgebaut, z.B. Gelenkmassage oder Bauchmassage.

Die **klassische Massage**, wie sie gewerbliche Masseur anbieten dürfen, obliegt keinen festgesetzten Abläufen. Sie dient der Muskellockerung, Verbesserung der Beweglichkeit, und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Allein dadurch können Schmerzgeschehen gemildert oder sogar beseitigt werden.

Da aber nahezu alle der gewerblichen Masseur von der Heilmassage kommen, gibt es praktisch keine gravierenden Unterschiede.

Sportmassage hat die Aufgabe einen im Wettkampf stehenden Sportler entweder für den Wettkampf aufzuwärmen, ihn zwischen den Belastungsphasen zu lockern, oder auch ihn nach dem Wettkampf zu entspannen um Zerrungen oder Muskelkater vorzubeugen. Ein dafür eigens ausgebildeter Sportmasseur wird auch über Trainingsaufbau, Leistungssteigerung, Ernährung und Trainingsbedingungen bescheid wissen. Auch im Erkennen von Verletzungen der Muskulatur und in der ersten Hilfe dafür wird er wichtige Dienste leisten.

Aber mit einem Vorurteil möchte ich aufräumen: Eine Sportmassage muß nicht hart und schmerzvoll sein, eine Heilmassage geht öfter an die Schmerzgrenze.

Entspannungsmassagen dienen im allgemeinen nur dem Wohlbefinden, sind angenehm, meist leicht und obliegen keinerlei Grifftechniken, die Zufriedenheit steht dabei an erster Stelle.

Zum Abschluß sei noch anzumerken: Ein Masseur ist kein Arzt, er kann und darf eigentlich nicht heilen, aber durch eine gute und richtige Massage kann er zur Heilung sehr viel beitragen. Durch Gespräche und Beobachtung findet er manchmal Belastungen heraus, die einem Arzt durch Zeitmangel oft verborgen bleiben.