

Skript zur Klassischen Massage

von

Elke Teloo

Masseurin und medizinische Bademeisterin
Physiotherapeutin
Schule für Massage
Universitätsklinikum Düsseldorf (UKD)



Vorwort

Mit dem vorliegenden Skript zur Einführung in die klassische Massage bin ich einem mir gegenüber vielfach geäußerten Wunsch nachgekommen, den großen praktischen Teil auch mit der notwendigen Theorie zu ergänzen.

Der vorliegende Text ist ausschließlich zu Ihrem privaten Gebrauch oder zur Vertiefung bestimmt.

Eine Weiterverbreitung auch auszugsweise für Veröffentlichungen oder Unterrichtszwecke und private Vervielfältigung ist untersagt.

Ich weise an dieser Stelle ganz ausdrücklich darauf hin, dass die Behandlungen von Krankheitsbildern oder die Behandlungen von durch den Arzt gestellten Diagnosen ausschließlich in die Hände von hierfür ausgebildeten medizinischen Fachkräften (Masseure und medizinische Bademeister, Physiotherapeuten, Krankengymnasten, etc.) gehören!

Ich möchte mit diesem Workshop aber auch der Meinung entgegentreten -und die wird durchaus häufig von Fachleuten vertreten- dass Massage nur etwas für ausgebildete Masseure und Physiotherapeuten sei.

Meine Erfahrungen besagen etwas anderes: Auch ohne schulische examinierte Massageausbildung können Sie sich, ihrem Partner oder anderen Personen helfen!

Sie werden am Ende dieses Einführungslehrgangs in der Lage sein, zu beurteilen, ob Massagen kompetent und mit der nötigen Sorgfalt von Fachkräften durchgeführt werden. Ebenso können Sie tägliche "Befindlichkeitsstörungen" einordnen und sich eventuell zur Selbsthilfe entschließen.

Ich hoffe, dass Sie am Ende des Workshops viel Spaß hatten bei der Erfahrung wie sich Massage für denjenigen, der sie selbst empfängt und als Behandler, der sie abgibt, anfühlen kann.

Für mich stehen Verständnis und Lesbarkeit dieses Skripts im Vordergrund. Deshalb habe ich mich durchgehend für die männliche Form der Ansprache entschieden. Daraus ergibt sich, dass mit der männlichen Form natürlich beide Geschlechter gemeint sind.

Elke Teloo
Leiterin der Schule für Massage

Universitätsklinikum Düsseldorf

(UKD)



Inhalt

Vorwort	Seite 3
Inhaltsverzeichnis	Seite 4
Geschichte der Klassischen Massage	Seite 5
Behandlung mit Klassischer Massage	Seite 5
Anatomisch - physiologische Grundlagen	Seite 6 – 9
Muskeln	Seite 6
Schaubild Muskeln	Seite 7
Knochen	Seite 8
Physiologische Wirkungen der Massage	Seite 9 -10
Physiologie des Muskels	Seite 9
Wirkung auf die Haut und die Gefäße	Seite 9
Die Wirkung auf die Muskulatur	Seite 10
Die Wirkung auf das Nervensystem	Seite 10
Pathologische Befunde, bei denen Massagetherapie als unverzichtbar anzusehen ist	Seite 11
Indikationen / Kontraindikationen für Klassische Massage	Seite 11
Bezeichnungen für die Massagegriffe	Seite 12
Gleitmittel bei der Massage	Seite 13-15
Ätherische Öle	
Auswahl ätherische Öle und Wirkungen	
Vorbereitung für die Massage	Seite 16-17
Grundsätzliches	Seite 16
Uhren und Schmuck , Hygiene	Seite 16
Die Lagerung	Seite 17
Die zehn goldenen Regeln der Massage	Seite 18
Schaubilder zu den Massagegriffen	Seite 19-20
Technik der Massagegriffe	Seite 21
Streichungen	
Knetungen	
Reibungen	
Wirkungsweisen der Massage	Seite 22
Aufbau einer Massage	Seite 22
Ablauf der einzelnen Massagen	Seite 23-27
Rückenmassage	Seite 23
Beinmassage	Seite 24-25
Armmassage	Seite 26-27
Anleitung zur Selbstmassage	Seite 28-31
Literaturnachweise / Quellenangaben	Seite 32

Geschichte der Klassischen Massage

Die Massage ist sicherlich eines der ältesten Heilmittel in der Medizin überhaupt und hat durch alle Kulturen ihre Wurzeln immer mehr gefestigt.

Die klassische Massage der heutigen Form hat ihren Ursprung in der griechisch – römischen Tradition. Im 19. Jahrhundert erhielt sie die entscheidende Prägung durch den schwedischen Heilgymnasten (die Bezeichnung Krankengymnast entsteht erst später!) Per Henrik Ling (1776-1839) und den holländischen Arzt J. Georg Mezger.

Die Ursprünge des Wortes Massage finden sich sowohl im Griechischen (massein = kneten), im Hebräischen (massa = betasten) als auch im Arabischen (massah = reiben, streichen).

Behandlung

Bei der klassischen Massagetherapie kommen folgende Grifftechniken zum Einsatz:

- Streichungen
- Knetungen
- Friktionen
- Vibrationen
- Klopfungen
- erschütternde und schüttelnde Griffe.

Diese unterschiedlichen Griffarten werden je nach verfolgtem Therapieziel zu einem Behandlungskonzept zusammengestellt.

Das Konzept ist immer völlig auf das Krankheitsbild, den Zustand des Patienten und den aktuellen Gewebefund abgestimmt.

Der individuelle Aufbau jeder Massagetherapie ergibt sich aus ihren erwünschten therapeutischen Wirkungen, von denen auch

- Intensität
- Dauer
- und Schnelligkeit

der Griffe sowie deren Kombinationen abhängig sind.

Damit lässt sich der außerordentliche Variationsreichtum der Massage ableiten.

Mit der massierenden Hand ertastet der Behandler ständig den Befund des zu behandelnden Gewebes und stellt darauf seine Massagetechnik ein und kontrolliert damit auch gleichzeitig den therapeutischen Erfolg.

Immer richtet sich

- die Wahl der Grifftechnik
- der methodische Aufbau
- die Intensität
- die Dauer
- die flächige Ausdehnung

nach dem Zweck, der mit der Massage erzielt werden soll.

Aus diesem Grund ist eine sehr genaue Kenntnis der physiologischen Wirkungen der Massage und mit welchen grifftechnischen Modifikationen diese erzielt werden, von großer Wichtigkeit.

Jede Massage und jeder einzelne Massagegriff hat zielgerichtet zu sein; es geht nicht um *irgendeine* Massage, sondern immer um die **richtige** Massage.

Anatomisch - physiologische Grundlagen

Muskeln

Bei der Massage werden überwiegend Muskeln bearbeitet.

(Mehr oder weniger rigoros.)

Das Muskelsystem ist der aktive Teil unseres Bewegungsapparates.

Etwa 40% des Körpergewichts entfallen auf die Muskulatur.

Die Skelettmuskulatur ist die für die Massage maßgebliche. Sie wird willentlich gesteuert und beeinflusst.

Jeder Muskel ist aus verschiedenen Arten von Geweben zusammengesetzt.

Das Hauptgewebe des Skelettmuskels ist das quergestreifte Muskelgewebe.

Jeder Muskel besteht aus zahlreichen Muskelfasern. Mehrere davon sind jeweils zu einem Muskelfaserbündel zusammengefasst.

Zwischen den Muskelfasern befinden sich lockeres Bindegewebe und ein sehr dichtes Netz von Blutgefäßen. Sie sind für die Ernährung des Muskels zuständig.

Jeder einzelne Muskel ist in eine Muskelbinde (Faszie) eingehüllt.

Hierin sind Nerven enthalten, die dem Gehirn ständig Informationen übersenden über den Zustand des Muskels (z. B. locker, angespannt, schmerzhaft) aber auch vom Rückenmark Befehle an den Muskel weiterleiten.

Muskeln können ganz unterschiedliche Formen haben, je nach Aufgabe und Beanspruchung (breit, lang und schmal, gefiedert, mehrköpfig...)

Die Muskeln sind mit zwei oder mehr Sehnen an jeweils zwei oder mehr Knochen befestigt.

Dabei wird die eine Befestigung als **Ursprung**, die andere als **Ansatz** bezeichnet.

Das Muskelfleisch dazwischen nennt man **Muskelbauch**.

Zwei sehr wichtige Eigenschaften zeichnen die Funktionen der Muskeln aus.

Sie können sich verkürzen (kontrahieren) und gedehnt werden.

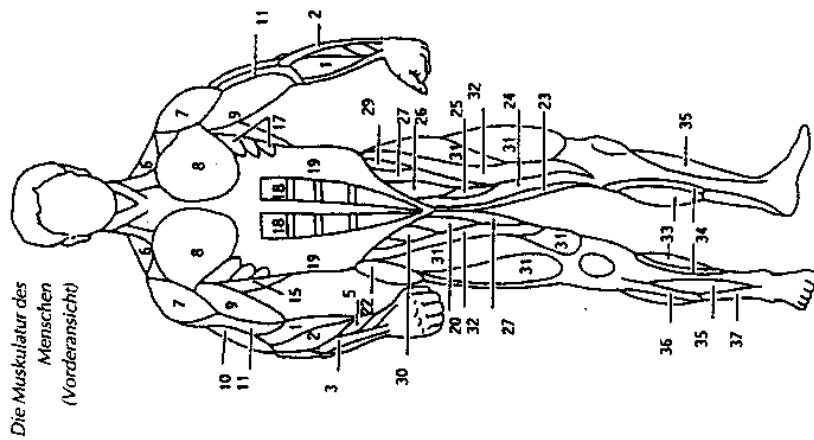
Verläuft der Weg eines Muskels über ein Gelenk, so werden die Knochen, an denen die Sehnenenden befestigt sind bei einer Kontraktion des Muskels angenähert.

Der Muskel leistet mechanische Arbeit!

An unseren täglichen Bewegungen ist stets eine Vielzahl von Muskeln beteiligt.

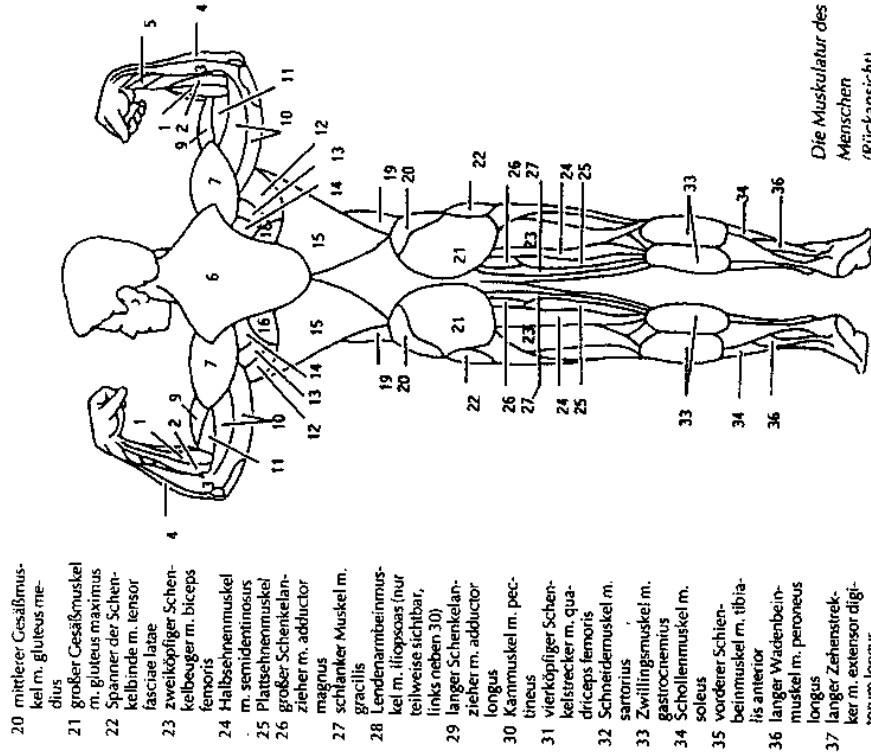
Allerdings ist es auch ein Schicksal unserer heutigen Zeit, dass wir uns nicht regelmäßig ausgiebig bewegen, sondern vielmehr meistens eintönige, gleichbleibende Bewegungen ausführen. Dies führt zu Überlastungen an einzelnen immer wieder und damit überbeanspruchten Muskeln, während andere Muskeln so gut wie gar nicht zum Einsatz kommen. Sie erschlaffen.

Skript Massage (keine Kunst? ! ? © Elke Teloo



Die Muskulatur des Menschen (Vorderansicht)

- 1 Oberarmspeichermuskel m. brachioradialis
- 2 langer Speichenhandsstrecker m. extensor carpi radialis longus
- 3 gemeinschaftlicher Fingerstrecker m. extensor digitorum
- 4 Ellenhandsstrecker m. extensor ulnaris
- 5 langer Daumenabzieher m. abductor pollicis longus
- 6 Kapuzenmuskel m. trapezius
- 7 Deltamuskel m. deltoideus
- 8 großer Brustmuskel m. pectoralis major
- 9 zweiköpfiger Armmuskel m. biceps brachii
- 10 dreiköpfiger Armstrecker m. triceps brachii
- 11 innerer Armbeuger m. brachialis
- 12 großer Rundmuskel m. teres major
- 13 kleiner Rundmuskel m. teres minor
- 14 Untergrätenmuskel m. infraspinatus
- 15 breiter Rückenmuskel m. latissimus dorsi
- 16 Raute nmuskel m. rhomboides
- 17 vorderer Sägemuskel m. serratus anterior
- 18 gerader Bauchmuskel m. rectus abdominis
- 19 äubener schräger Bauchmuskel m. obliquus externus abdominis



Die Muskulatur des Menschen (Rückansicht)

- 20 mittlerer Gesäßmuskel m. gluteus medius
- 21 großer Gesäßmuskel m. gluteus maximus
- 22 Spanner der Schenkelbinde m. tensor fasciae latae
- 23 zweiköpfiger Schenkelbeuger m. biceps femoris
- 24 Halbschambeinmuskel m. semitendinosus
- 25 Plattsehnenmuskel
- 26 großer Schenkelanzieher m. adductor magnus
- 27 schlanker Muskel m. gracilis
- 28 Lendenarmbeinmuskel m. iliopsoas (nur teilweise sichtbar, links neben 30)
- 29 langer Schenkelanzieher m. adductor longus
- 30 Karmmuskel m. pectineus
- 31 vierköpfiger Schenkelstrecker m. quadriceps femoris
- 32 Schneidenmuskel m. sartorius
- 33 Zwillingsmuskel m. gastrocnemius
- 34 Schollenmuskel m. soleus
- 35 vorderer Schienbeinmuskel m. tibialis anterior
- 36 langer Wadenbeinmuskel m. peroneus longus
- 37 langer Zehenstrecker m. extensor digitorum longus

Schaubild über die am häufigsten behandelten Muskeln des menschlichen Körpers

Knochen

Was sollten wir über Knochen lernen, wenn wir uns doch überwiegend nur mit Skelettmuskulatur beschäftigen?

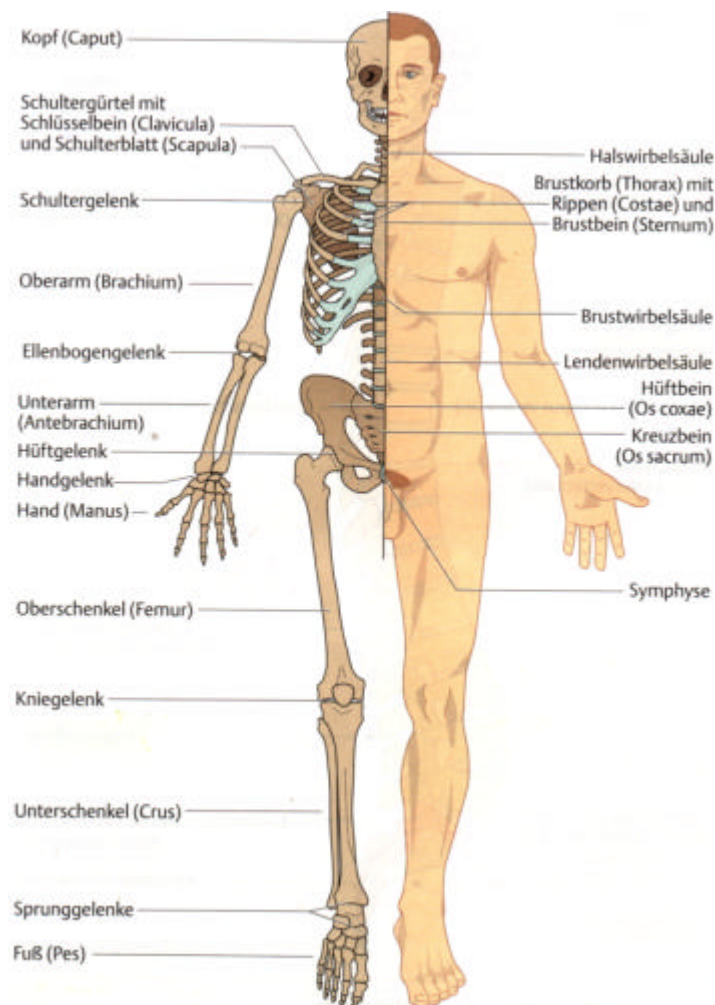
Zugegeben, man kann auch ohne detaillierte Kenntnisse über das menschliche Skelett eine Massage durchführen, allerdings geht es trotzdem nicht ohne einige wenige Grundkenntnisse.

Zwei Dinge zeigen uns, dass Massage auch etwas mit Knochen zu tun hat:

- ❖ Wie oben bereits erklärt, ist jeder Muskel mit mindestens zwei Knochen verbunden (Ursprung und Ansatz).
Jeder, der massiert sollte sich deshalb darüber im klaren sein, ob er gerade auf dem Muskelbauch massiert oder etwa die Sehne und den Knochen in den Fingern hat.
- ❖ Skelettmuskulatur befindet sich stets im engen Kontakt zu Knochen.
Die Muskeln können entweder auf dem Knochen aufliegen, neben dem Knochen oder sogar zwischen zwei Knochen liegen.
Um den Behandelten unnötige Schmerzen zu ersparen, sollte man deshalb ungefähr wissen, wo man sich gerade befindet.

Die beste Methode, um sich immer wieder zu orientieren, ist der Blick auf das menschliche Skelett und die Muskelkarten (s. Abbildungen).

Dadurch prägen sich die wichtigsten Strukturen mit der Zeit ein.



Physiologische Wirkungen der Massage

Grundkenntnisse der Anatomie erklären uns nicht, weshalb Massage sinnvoll ist. Um dem Sinn und der wohltuenden Wirkung von Massage auf die Spur zu kommen, muss man sich zunächst die Frage stellen:

Welche Prozesse und Veränderungen lösen ständige gleichbleibende Überbeanspruchung oder plötzliche sportliche oder ungewohnte Betätigung im Muskel aus?

Alle diese Aktivitäten verändern den Zustand des Muskels.

Wer massiert, sollte deshalb auch wissen, in welchem Zustand genau er den entsprechenden Muskel vorfindet und was er mit der Massage bewirkt.

- ❖ Ständige, gleichbleibende Muskelarbeit geht immer mit dem Abbau energiereicher Substanzen einher. Diese Substanzen spalten sich ihrerseits in weniger energiereiche Stoffe und auch saure Stoffwechselprodukte (Laktate = Milchsäure), die die Leistungsfähigkeit des Muskels beeinträchtigen und herabsetzen.
- ❖ Sehr häufige und ebenso sehr intensiv wiederholte Muskelkontraktionen haben zur Folge, dass der Muskel nicht vollständig in seine Ruheposition und damit in seine ursprüngliche Länge zurückkehren kann.
- ❖ Dadurch gerät das normalerweise ausgewogene Gleichgewicht der ineinandergreifenden Muskulatur an einem Gelenk durcheinander.

Die so entstehenden gestörten Muskel-Gelenk-Beziehungen können nicht nur äußerst schmerzhaft sein; sie belasten auf Dauer auch die Funktionstüchtigkeit des Gelenks. Es wird anfällig für Schädigungen infolge von Überlastung.

Alle genannten Veränderungen an Muskeln, die durch belastende Arbeit entstehen, wirken leistungsmindernd.

Welche Vorgänge liegen der Regeneration der Leistungsfähigkeit zugrunde?

Wesentlich für die Massage sind folgende natürliche Erholungsvorgänge und -mechanismen:

Wird die Durchblutung von Muskelgewebe verstärkt, lassen sich u. a. diese zwei wichtigsten Wirkungen beobachten:

- ❖ Die gesteigerte lebhaftere Durchblutung des Gewebes trägt zum zügigen Abtransport von eingelagerten Stoffwechselschlacken bei.
Sie werden sozusagen aus dem Gewebe herausgespült.
- ❖ Durch die gesteigerte Durchblutung wird das Sauerstoffangebot im Gewebe erhöht. Dadurch werden sämtliche Oxydationsvorgänge der Stoffwechselprodukte beschleunigt, das heißt, sie werden abgebaut.

Die Wirkung auf die Haut und die Gefäße

Schon bei leichten Reibungen oder Streichungen kommt es zur Rötung der Haut. Dabei werden nicht nur die Kapillaren (kleinste arterielle Gefäße), sondern auch oberflächliche Venen und das Lymphsystem angesprochen.

Das darunter liegende Gewebe, die Unterhaut reagiert mehr auf die etwas kräftigeren Massagegriffe wie dehnende Streichungen und Zirkelungen.

Die Wirkung auf die Muskulatur

Die bessere Durchblutung in Haut und Unterhaut macht letztendlich auch nicht vor der Muskulatur halt.

Die gesteigerte Fließgeschwindigkeit des Blutes trägt zum zügigen Abtransport von Stoffwechselendprodukten bei. Gleichzeitig gelangen Nährstoffe und Sauerstoff viel schneller zu den Zellen, so dass sie sich besser regenerieren können.

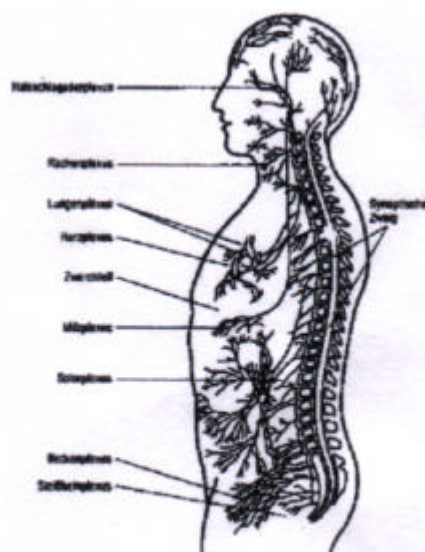
Durch die mechanische Verschiebung der einzelnen Muskelfaserbündel gegeneinander, werden verspannte Muskeln wieder aufgelockert und elastisch.

Die Wirkung auf das Nervensystem

Massieren bedeutet immer auch, dass verschiedenste Sensoren in der Haut, der Muskulatur, den Sehnen und auch den Blutgefäßen gereizt werden.

Durch die feinen Verschaltungen der verschiedenen Elemente des peripheren und des Zentralnervensystems untereinander und mit allen Organen und Bereichen des menschlichen Organismus, können Veränderungen des aktuellen Zustands von Teilen des Nervensystems auf die Organe und Organsysteme zurückwirken.

- ❖ Massage kann den nervalen Spannungszustand verändern (z. B. Angespanntsein bei Stress). Da die Muskelspannung in direkter Folge mit dem nervalen Spannungszustand in Zusammenhang steht, lassen sich durch geeignete Massagetechniken lokale Verspannungen beseitigen.
- ❖ Auch die allgemeine Stimmungslage kann durch Massagen positiv beeinflusst werden.
Eine gut ausgeführte Massage kann den Massierten in eine gelöste, angenehm entspannte Stimmung versetzen.
- ❖ Durch Massage wird der Erregungszustand der Hirnrinde beeinflusst. Dies führt dazu, dass durch das Massieren größerer Muskelpartien, die nicht so stark beansprucht werden, es zu einer deutlich beschleunigten Erholung anderer, sehr stark beanspruchter Muskelpartien kommt.



**Schaubild über die beeinflussten
Nervengeflechte bei der Massage**

Pathologische Befunde, bei denen Massagetherapie als unverzichtbar anzusehen ist

- Strukturverfestigungen, Gelosen, Verklebungen, narbige Verkürzungen
- Ungenügende Regeneration (Heilung) in Stützgeweben
- Reflektorische Krankheitszeichen an der Körperdecke
- Dysreflektorisch bedingte Organbeschwerden mit Maximalpunkten im Segmentbereich

Indikationen / Kontraindikationen für eine Massagetherapie

Wichtige Indikationen (Anzeigen, Gründe) der Massagetherapie

- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Statisch und funktionell bedingte Muskelüberlastungen des passiven und aktiven Bewegungsapparates
- Zustandsbilder nach Operationen am Bewegungsapparat
- Narbige und andere gewebliche Strukturveränderungen
- Posttraumatische Zustandsbilder (Zustand nach Verletzungen, Operationen)
- Fehlformen (z. B. Asthma, chronische Bronchitis)
- Emphysebronchitis (Husten bei Lungenüberblähung)
- Herzleiden
- Arterielle Hypertonie (Bluthochdruck)
- Schlaffe Lähmungen
- Körperliche Entwicklungshemmungen bei Kindern
- Psychovegetative Syndrome (nervös bedingte Leiden)

Kontraindikationen (Gegenanzeigen) für Massagen

Man unterscheidet in **lokale** (örtlich begrenzte) und **allgemeine** Kontraindikationen

- Fieberhafte Erkrankungen (Entzündung mit Fieber z. B. Erysipel)
- Entzündliche Prozesse (z. B. Mandelentzündung, Erkältung)
- Ulzerationen (Geschwürbildung)
- Dermatosen (Hautkrankheiten)
- Tumoröse Prozesse, Lymphome
- Hämophilie (Bluterkrankheit), Antikoagulantien – Therapie (blutverdünnende Therapie durch Medikamente)
- Gefahrenzonen hinsichtlich Phlebitis (Venenentzündung) und Thrombose (lokalisierte Blutgerinnselbildung in Venen und Arterien)
- Frischer Herzinfarkt
- Dekompensierte Herzinsuffizienz (Herzschwäche)
- Reflexdystrophisches Syndrom (Morbus Sudeck)
- Arterielle Verschlusskrankheit (im Verschlussgebiet)
- Ausgeprägte Arteriosklerose (Arterienverkalkung)

Bei der lokalen Kontraindikation wird die betreffende Körperregion bei der Massage ausgespart.

Bei allgemeiner Kontraindikation darf der Patient nicht massiert werden.

Bezeichnungen für die Massagegriffe

- **Effleurage** ® Streichung ® stroking
- **Petrissage** ® Knetung ® kneading
- **Friktion** ® Reibung ® friction
- **Tapotement** ® Klopfung ® beat, tapping
- **Vibration** ® Erschütterung ® shaking

Gleitmittel bei der Massagetherapie

Grundsätzlich gilt für die Massagetherapie:

Prinzipiell werden für die Massage eigentlich keine Gleitmittel verwendet!

Gleitmittel verhindern nämlich das richtige, diagnostische Tasten.

Die Haut lässt sich damit schwerer gegen das Unterhautbindegewebe verschieben und die exakte Durchführung der Grifftechnik scheitert weitgehend am „Rutschefekt“.

Ausnahme: stark behaarte Haut / sehr klebrige, schwitzige Haut (eher Puder verwenden); sehr trockene Haut (eher Öle oder Lotionen verwenden).

Generell sollten eher Gleitmittel verwendet werden, die rasch in die Haut eindringen und daher nicht „fetten“.

Sehr bewährt haben sich Kräuterauszüge z. B. aus Arnika (Achtung: Gelegentlich ist eine allergische Reaktion zu beobachten) s. u. .

Bei besonders empfindlicher Haut empfiehlt sich statt Arnika ein Zusatz mit Kamille oder Zitronenöl oder eine Geruchs- und Zusatzstoff freie Herstellungsform.

Ätherische Öle bei der Massage

Ätherische Öle sind flüchtige Substanzen. Sie werden als Konzentrate aus Heilpflanzen und -kräutern gewonnen und haben unterschiedliche therapeutische Wirkungen (s.o. und u.).

Die dabei freigesetzten vielfältigen Duftstoffe bereichern den Massagevorgang.

Die heilenden Eigenschaften wirken zu gleichen Teilen auf Körper und Psyche. So kann man beobachten, dass Entzündungen gelindert, Erreger abgewehrt und depressive oder melancholische Gemütszustände abgemildert werden.

Ätherische Öle sind wasserunlöslich und werden in Alkoholen, Fettölen oder Fetten verwendet.

Bei der Verwendung von ätherischen Ölen zur Massage muss die hohe Konzentration der gewonnenen Essenzen beachtet werden. Das bedeutet, dass sie nie unverdünnt auf der Haut, sondern immer in einer verdünnten Form (tropfenweise) in Kombination mit einem Basisöl verwendet werden müssen. (Ausnahme: Lavendel- und Teebaumöl, aber nur punktuell)!

Als Basisöle können pflanzliche Öle wie Sojaöl, Avocadoöl, Mandelöl, Jojobaöl, Sonnenblumenöl, Traubenkern- oder Olivenöl dienen.

Bevorzugen Sie möglichst kalt gepresste Öle, da diese so weit wie möglich naturbelassen sind. Im Kühlschrank halten sie sich ca. neun Monate.

Mischen Sie nie große Vorratsmengen an, denn pflanzliche Öle oxidieren sehr rasch und nehmen dann einen üblen, ranzigen Geruch an.

Achten Sie beim Mischen darauf, dass Sie die Fläschchen nicht schütteln. Lieber in den Händen hin und her rollen oder zwischen Daumen und Zeigefinger auf den Kopf stellen.

Die Öle am besten in braunen, grünen oder milchigen Fläschchen lagern, um sie vor Licht- und direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.



Aufbewahrung

Dunkle Glasflaschen mit Pfropfen sind empfehlenswert, da die Öle lichtempfindlich sind.

Mischungsvorschläge für verschiedene Massagen

Ganzkörpermassage:

5 Tropfen ätherisches Öl auf zwei Eierbecher Basisöl (s. o.)

Teilmassagen

2 -3 Tropfen ätherisches Öl auf einen Eierbecher Basisöl (s.o.)

Kleinere Gewebsabschnitte

1/2 - max. 1 Tropfen ätherisches Öl auf einen Teelöffel Basisöl

Ätherische Öle sind zum Teil sehr kostspielig und werden in großer Vielzahl hergestellt.

Die unten abgebildete Tabelle bietet nur einen kleinen, aber umfassenden Überblick. Es handelt sich um ein Grundsortiment von großer Wirkungsbreite. Mit wachsender Sicherheit im Umgang mit den Ölen und der Erweiterung des Erfahrungsschatzes können Sie die Liste beliebig erweitern.

Bitte beachten Sie, dass vor der Anwendung der Öle immer zunächst abgeklärt werden muss, ob der Patient eventuell unter Allergien (über Haut oder Atemwege) auf die verwendeten Substanzen leidet. (Evtl. in der Armbeuge testen!)

Dann muss darauf verzichtet und nach einer anderen Substanz gesucht werden.

Immer sollten Sie unbedingt darauf hinweisen, dass eine Sonnenbestrahlung (auch Solarium!) nach einer Massage mit ätherischen Ölen zu schlimmsten Sonnenbränden und damit zu stärksten Hautschädigungen führen kann!

Mischungen, die sich sehr bewährt haben:

After work Massage	Lichtblick
50 ml Basisöl (süßes Mandelöl)	50 ml Basisöl (süßes Mandelöl)
4 Trpf. Zedernöl	2 Trpf. Geranienöl
2 Trpf. Angelikaöl	1 Trpf. Angelikaöl
6 Trpf. Muskatellersalbeiöl	5 Trpf. Zitronenöl
3 Trpf. Lavendelöl	3 Trpf. Lavendelöl
5 Trpf. Bergamotteöl	1 Trpf. Rosenöl
Ausgleichendes Körperöl	Etwas ganz besonders
50 ml Mandelöl	50 ml Jojobaöl
4 Trpf. Grapefruit	2 Trpf. Rosenöl
2 Trpf. Petitgrain	1 Trpf. Geranienöl
1 Trpf. Rosenholzöl	
1 Trpf. Mandarinenöl	

Bei Prellungen: 2 Trpf. Pfefferminze + 3 Trpf. Kamille
Bei Muskelkrämpfen: 4 Trpf. Lavendel
Bei Muskelschmerzen: 3 Trpf. Ingwer + 4 Trpf. Lavendel

} auf 50ml
Basisöl

Eine Auswahl ätherischer Öle und ihre Wirkungsweisen

Name	Wirkung	Anwendung bei
Bergamotteöl Citrus bergamia	Antiseptisch, depressionslindernd, stimmungsaufhellend, erfrischend, entkrampfend, beruhigend	Depressionen, Bronchitis, Heiserkeit, Verdauungsstörungen
Eukalyptusöl Eucalyptus globulus	Antiseptisch, atmungswirksam, belebend	Husten, Erkältung, Bronchitis, Muskelschmerzen, Ermüdung, Erschöpfung
Fenchelöl Foeniculum vulgare	Harttreibend, verdauungsfördernd, tonisch, entblähend, desinfizierend, durchblutungsfördernd, entkrampfend	Blähungen, Verdauungsproblemen, Koliken, Verstopfung, Bronchitis
Geraniumöl Pelargonium graveolens	Stimmungsaufhellend, schafft innere Harmonie	Stress, Depressionen, PMS
Ingweröl Zingiber officinale	Schmerzstillend, krampflösend, entblähend	Verdauungsstörungen, Magenverstimmung, Blähbauch, Reizdarm, Verstopfung
Jasmin Jasminum officinale	Krampflösend, hautverjüngend	schmerzhaften Wehen, Regelschmerzen, Impotenz
Kamillenöl Matricaria chamomilla	Sedativ, erfrischend, entspannend	Muskelschmerz, Kopfschmerz, Menstruationsbeschwerden, Entzündungen, Stress, Verdauungsproblemen
Kiefernöl Pinus palustris und Pinus silvestris Achtung! Kann zu Hautreizungen führen!	Sekretlösend, auswurfördernd, schmerzstillend	Katarrhalische Erkrankungen der oberen und unteren Luftwege, rheumatische und neuralgische Beschwerden
Lavendelöl Lavandula angustifolia	Depressionslindernd, antiseptisch, sedativ, erfrischend, entspannend	Depressionen, Schlaflosigkeit, Blähungen, Verstopfung, Asthma, Bronchitis, Regelbeschwerden, Hautproblemen, Verbrennungen
Mandarine Citrus reticulata	Stress abbauend, hautpflegend bei Hautproblemen, gegen Schwangerschaftsstreifen	Magenverstimmung bei Kindern, Verstopfung, fettiger oder Mischhaut, Angstzuständen, Schlafstörungen
Melissenöl Melissa officinalis	Depressionslindernd, stimmungshebend, erfrischend	Kopfschmerz, Migräne, Regelbeschwerden, Bluthochdruck, Schlafstörungen
Pfefferminze Mentha piperita	Schmerzstillend, krampflösend, abschwellend, sekretlösend	Muskelschmerzen, Krämpfen, Arthrose, Husten, Sinusitis
Rosenöl Rosa damascena	Krampflösend, Leber stärkend, Haut verjüngend	Störungen Harn- und Genitaltrakt, Menstruationsstörungen, PMS, Wochenbettdepression
Rosmarinöl Rosmarinus officinalis	Antiseptisch, erfrischend, belebend	Kopfschmerz, Migräne, Erkältung, Bronchitis, Muskelschmerz, Hautproblemen
Teebaumöl Melaleuca alternifolia	Antiseptisch, antibakteriell, antifungal, antiviral, sekretlösend	Fußpilz, Candidose, Nagelbettentzündung, infizierte Schnitte und Wunden
Wacholderöl Juniperus communis	Anregend, entwässernd, durchblutungsfördernd	Cellulite, Fettstoffwechselstörungen
Ylang Ylang Achtung! Duft kann zu Kopfschmerzen führen! Cananga odorata	Antidepressiv, blutdrucksenkend, nervenberuhigend, hautverjüngend	Angstzustände, Schlaflosigkeit, Depression, Stimmungsschwankungen
Zedernholzöl Santalum album	Entschlackend, entspannend	Hautproblemen, Stress
Zitronenöl Citrus limonum	Entschlackend, erfrischend, anregend, antiseptisch	Hautproblemen, Stress, Arthrose

Wichtiges für die Durchführung der Massage

- ❖ Jeder Griff wird ca. 4 - 6 mal wiederholt.
- ❖ Jeder Griff wird im Verlauf des Venenstroms (mit einigen Ausnahmen) von unten (caudal) nach oben (cranial) bzw. zum Herzen hin ausgeführt.
- ❖ Jeder ausgeführte Griff soll mit ruhiger, rhythmischer und gleichmäßiger Bewegung ausgeführt werden.
- ❖ Es wird immer der gegenüberliegende Körperabschnitt (Ausnahmen: Beine und Arme) massiert.
- ❖ Zwischen intensiven Warmanwendungen (Sauna, Bad, Moor, Schlammpackung, Fango) und einer Massage sollte, wenn möglich, eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten erfolgen.
Begründung: Nach Wärmeanwendungen ist das Bindegewebe aufgelockert und es treten Strukturveränderungen auf.
Dieses ist im allgemeinen auch wünschenswert und wird von den Patienten durchaus als angenehm empfunden. Für den Therapeuten wird allerdings das Erstellen des Tastbefundes erschwert oder sogar verfälscht.
- ❖ Die Füße (des Patienten!) sollen vor und während der Behandlung immer warm sein!
Eventuell gesondert mit einer extra Decke einpacken.

Weitere Vorbereitungen für die Massage

Uhren und Schmuck

Uhren und Schmuck bitte immer ablegen!

Uhren und Schmuck beim Behandler reiben bei der Massagetätigkeit und können der Haut des Patienten Verletzungen zufügen.

Uhren und Schmuck beim Patienten verhindern einen reibungslosen Massageablauf und hemmen die Anwendung der Griffe.

Hygiene

Ist ein sehr wichtiger Aspekt!

Die Hände müssen unbedingt sauber sein, sonst kann leicht Schmutz in die Poren des Massierten einmassiert werden.

Merke! Nach der Massage ist vor der Massage!

Die Fingernägel sollten unbedingt kurz sein.

Hornhaut und Schwielen sollten Sie vor der Behandlung entfernen.

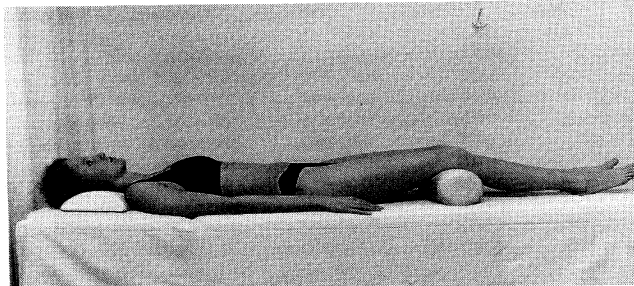
Die Lagerung

Das richtige Unterlagern

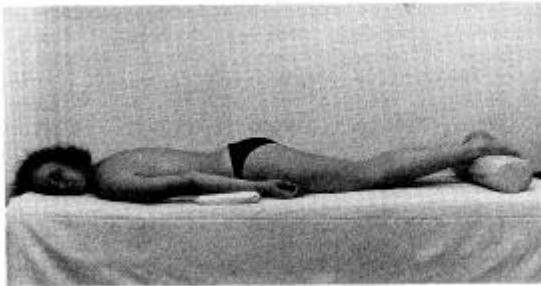
In Rückenlage

- Arme seitlich anlegen!
- Kniekehle unterlegen (bessere Entspannung im Waden- und Bauchbereich)!
- Nacken unterlegen (vermittelt Halt und Sicherheit)!

*Die richtige Lagerung –
in der
Rückenlage*



In Bauchlage



*Die richtige Lagerung –
in der
Bauchlage*

- Arme seitlich anlegen (bessere Entspannung im Schulter – Nackengürtel)!
- evtl. Brustkorb unterlegen (Kopf hängt tiefer – Nacken wird entspannt; bei druckempfindlicher Brust)
- Fesseln unterlegen (Entspannung in der Wadenmuskulatur)!
- Fußspitzen dürfen nicht an / auf der Unterlage anstehen

Die zehn goldenen Regeln der Massage

1. Massage ist ein Jahrtausende altes Gut der Körperkultur. Sie wird zu Entspannungs- und Heilzwecken eingesetzt.
2. Die Massage gehört bei sportlichem Training auf jeden Fall mit in den Trainingsplan. Gleichberechtigt neben Stretching, Aufwärmen und Cool-down.
Körperliche Leistung ist nämlich das Resultat eines ausgewogenen Verhältnisses von Belastung und Erholung.
3. Gute Massage ist nicht nur Muskelbehandlung, sondern oft auch ein Stück "Seelenmassage", also ganzheitlich.
4. Es gibt kein starr vorgegebenes Schema für die ideale Massage! Jede Massage muss individuell auf den Zweck, die Person und die Situation abgestimmt sein.
5. Wellnessmassage, Sportmassage und reine kosmetische Entspannungsmassage sind keine medizinische Heilmassage und umgekehrt.
6. Halte dich stets strikt an die Gegenanzeigen, die den Verzicht auf eine Massage gebieten.
Nicht massiert werden z. B. immer fieberhafte Erkrankungen, frische Verletzungen, Krampfadern und frische Thrombosen.
7. Halte den Blickkontakt zum Massierten.
Nur so kannst du die so wichtige Rückmeldung erhalten, wie die Massagegriffe auf den Partner wirken.
8. Zu einer guten Massage gehört auch das Gespräch mit dem Massierten.
Beruhigend und "dämpfend" oder aber auch anspornend und motivierend, je nach Intention der Verabreichung und der seelischen Verfassung des Massierten.
9. Langsam und mit mäßigem Druck ausgeführte Griffe wirken entspannend auf die Muskulatur und beruhigend auf den Massierten.
10. Kräftige, schnelle Griffe dagegen erhöhen die Spannung der Muskulatur - vielleicht ist das ja manchmal auch angestrebt.

Viel Spaß bei der Massage!

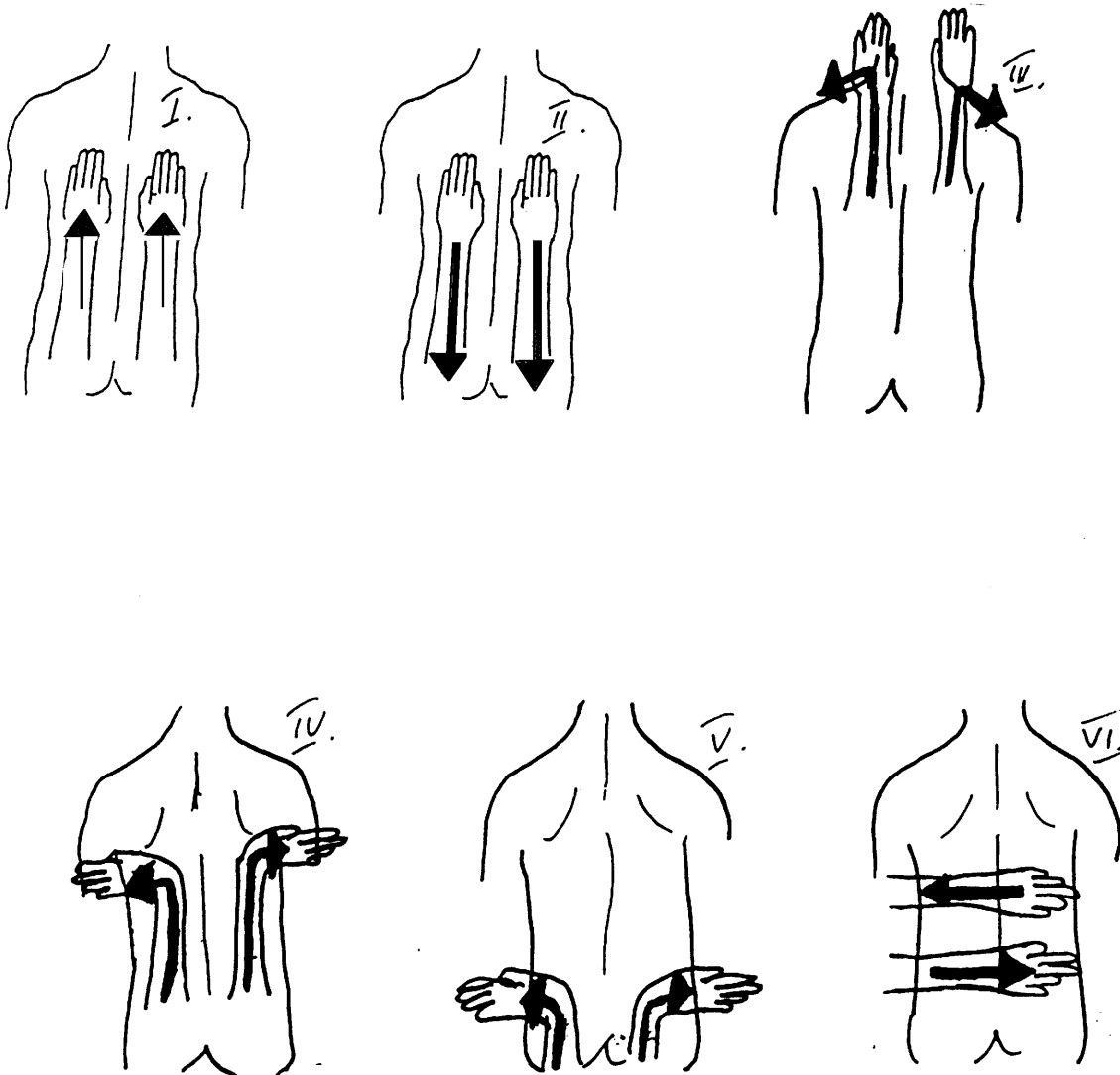
Elke Teloo

Teloo@med.uni-duesseldorf.de

Schaubilder zu den Massagegriffen

Die streichenden Griffe

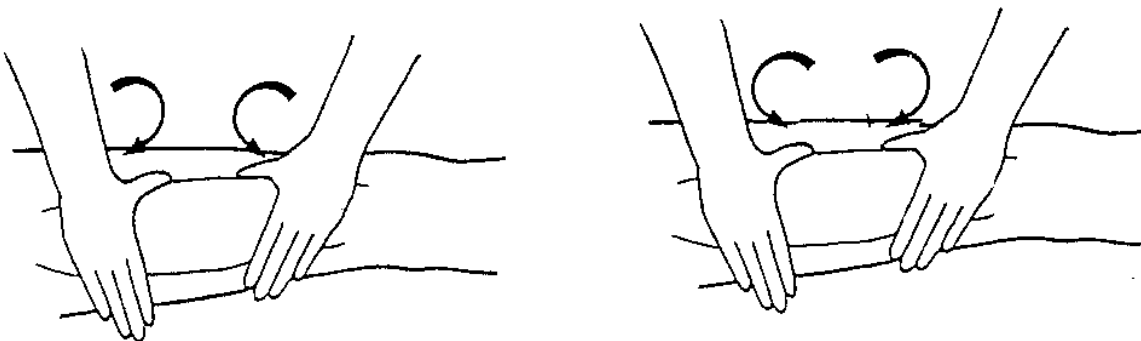
- ❖ Immer in Richtung des venösen Rückstromes =in Richtung Herz (mit wenigen Ausnahmen) arbeiten
- ❖ Verbesserung des Abtransports des sauerstoffarmen und stoffwechselendproduktreichen Blutes
- ❖ Mittelstarken Druck anwenden
- ❖ Nicht "Streicheln" !



- ❖ Alle Griffe können auch einhändig ausgeführt werden (die freie Hand verliert dabei nicht den Kontakt zum Körper!)
- ❖ Als Variation auch die Hand-auf-Hand-Streichung mit einfügen (fußwärtige Hand unten, kopfwärtige Hand oben)
- ❖ Die Griffe auch mit dem Handrücken ausführen (Umklapp- oder Plattgriff)

Die knetenden Griffe

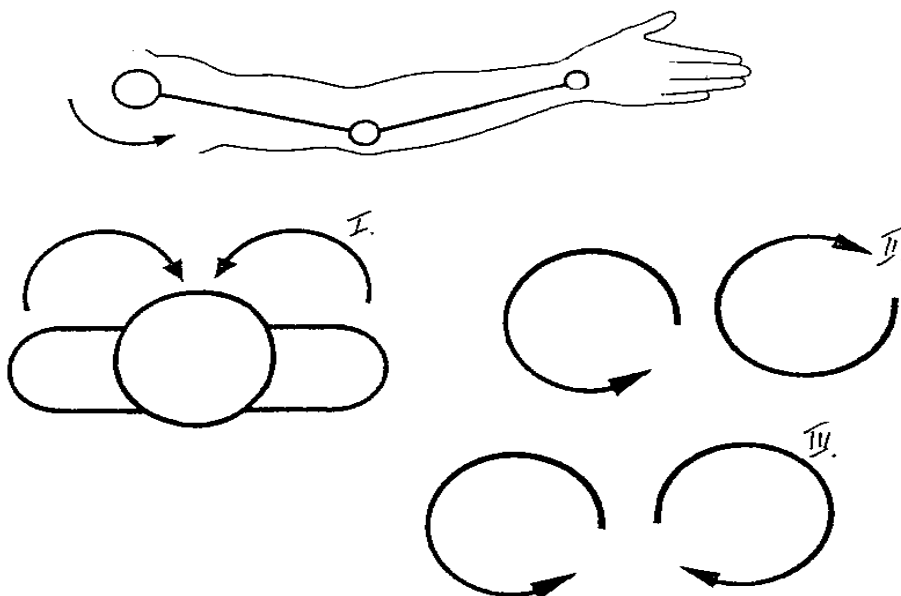
- ❖ Mit gebeugtem, abgewinkeltem Daumen auf der einen Seite
- ❖ Mit abgewinkelten übrigen Fingern den Muskel deutlich herausheben.
- ❖ Daumen abwinkeln "Zange" bilden.
- ❖ Muskulatur gut herausheben (**Achtung! Nicht kneifen!**)
- ❖ Mit fließender Wellenbewegung ruhig weitergleiten
- ❖ Rechte und linke Hand im Wechsel - nicht gleichzeitig!
- ❖ Nicht absetzen!
- ❖ Mit kreisenden Bewegungen (zur eigenen Körpermitte hin) nach oben gehen
- ❖ Den Muskel dabei mitnehmen
- ❖ Aus der Schulter heraus arbeiten, vermeiden Sie Kraftakte!



Kreisende Griffe

- ❖ Bewegung immer aus der Schulter heraus (s. starre Achse)
- ❖ Keine Bewegung aus dem Handgelenk
- ❖ Bewegungsrichtung immer zur eigenen Körpermitte oder zum eigenen Daumen hin
- ❖ Entweder mit einer Hand oder beiden Händen im Wechsel arbeiten

Starre Achse



Die Technik der Massagegriffe

Folgende Massagegriffe sind bei diesem Workshop für uns wichtig:

- Streichung
- Zirkelung und Reibung
- Knetung

Diese drei Hauptmassagegriffe kommen in jeder Massage vor. Variationen gibt es nur bei der Intensität, Wiederholung und Dosierung, der Anpassung an das Ziel der Behandlung und an das zu behandelnde Körperteil.

Es gibt keine feste Griffreihenfolge für eine Massage. Einzige Regel: beim Beginn und am Ende einer Massage steht jeweils eine Ausstreichung.

Merke: Eine Massage wird immer mit fließenden Bewegungen (niemals ruckartig) ausgeführt!

Streichungen (Effleurage)

Legen Sie die ganze Handfläche flach auf die zu massierende Körperregion auf und gleiten Sie über die Muskelpartien (in der Regel herzwärts).

Die Streichungen können als lange Striche oder auch als Kreise - schiebend oder ziehend - ausgeführt werden.

Streichungen nicht nur am Anfang und am Ende einer Massage einsetzen! Zwischendurch bieten sie sich immer als fließender Übergang zwischen den einzelnen Griffen an.

Reibungen (Frikktion)

Ähneln den Streichungen, werden aber mit deutlich stärkerem Druck ausgeführt.

Ausführung: Nicht die ganze Hand auflegen, sondern lediglich begrenzte Flächen der Hand.

Der Druck wird mit dem Daumen, dem Daumenballen bzw. mit Zeige-, Ring- und Mittelfinger ausübt.

Die Hände können sich geradlinig, kreisförmig oder spiralförmig bewegen.

Die Haut wird gegen die Unterhaut bewegt.

Zirkelungen (Frikktion)

Mit den Fingerspitzen oder den Daumen werden kleine spindel- oder spiralförmige Bewegungen ausgeführt. Der Druck ist relativ stark und verhindert ein Gleiten auf der Haut. Statt dessen wird die Haut gegen das darunterliegende Gewebe wie bei der Reibung verschoben.

Knetungen (Petrissage)

Dieser Griff braucht einige Übung, um ihn zu erlernen!

Bitte nicht kneifen, denn dazu neigt man gerade am Anfang.

Die Muskeln mit beiden Händen gleichzeitig erfassen.

Von der Unterlage etwas anheben und durchkneten.

Wer jetzt an Kuchenteigkneten denkt, liegt richtig!

Dieser Griff wird quer zur Faserrichtung der Muskulatur ausgeführt.

Und noch einmal!

Bitte nicht grob oder gewaltsam arbeiten - das große Geheimnis liegt im gefühlvoll weichen, aber doch kraftvollen Durchkneten.

Wirkungsweisen der Massagegriffe

Streichung (Effleurage)

Sie ist die grundlegende Massagetechnik.

Sie wird sowohl zur Einleitung als auch zur Beendigung einer Sitzung oder zur Überleitung zu anderen Massagegriffen angewandt.

Die Wirkungen der Streichung richten sich nach dem ausgeübten Druck.

Es wird daher grundsätzlich zwischen leichten und oberflächlichen Streichungen und kräftigen und tiefwirkenden Streichungen unterschieden.

Bei sehr leichtem Druck wird überwiegend das Lymphsystem beeinflusst, aber auch das Nervensystem reagiert deutlich (z. B. mit einer Absenkung der Atemfrequenz).

Auch die schmerzlindernde Wirkung leichter Streichungen ist wichtig für die Behandlung.

Stärkere Streichungen rufen ganz andere Wirkungen hervor!

Mit ihnen wird bereits auf das Muskelgewebe eingewirkt, dessen Durchblutung stark angeregt wird.

Der Abtransport von Schlacken aus den Muskeln wird angeregt und eine Entspannung der betroffenen Muskulatur erzielt.

Ebenso wird die Reaktionsbereitschaft der Muskulatur positiv beeinflusst.

Reibungen und Zirkelungen (Frikktion)

Unerwünschte und schmerzhafte Verwachsungen zwischen der Haut und den Muskeln, den Sehnen und sonstigen angrenzenden Geweben lassen sich durch dieses Gegeneinanderbewegen der Gewebe dehnen und sogar trennen.

Knetungen (Petrissage)

Mit Knetungen wirken wir auf die tieferen Muskelgewebe und beschleunigen somit den Abtransport von Stoffwechselschlacken.

Aufbau einer Massage

1. Überprüfen, ob alle Voraussetzungen für eine Massage erfüllt sind.
2. Das zu behandelnde Körperteil inspizieren (Wunden, Ekzeme...). Gut lagern.
3. Massagemittel auswählen.
4. Mit Streichungen beginnen und so Gewebe abtasten.
Zwischen den verschiedenen Griffen mit flüssigen Übergängen wechseln.
Die Hände bleiben dabei immer am Körper des Partners.
Ohne Pause und mit rhythmischen Bewegungen arbeiten.
5. Die Häufigkeit der Wiederholung der unterschiedlichen Griffen von der Reaktion des Partners abhängig machen.

Der Ablauf der Rückenmassage

Patient liegt auf dem Bauch auf der Massagebank oder auf einem stabilen Tisch (notfalls geht es auch auf dem Boden).

Gearbeitet wird immer auf der abgewandten (gegenüberliegenden) Seite.

Die Arme liegen entweder neben dem Körper oder hängen seitlich herunter.

Das Gesicht ist dem Massierenden zugewandt.

Die Füße mit einer Halbrohle, einem Kissen oder ähnlichem geeigneten Lagerungsmaterial unterlagern. Notfalls Füße am unteren Rand überhängen lassen.

Bei einem Hohlkreuz den Bereich mit einem flachen Kissen unterlagern.

1. Um festzustellen, wo der Rücken am meisten verspannt ist, beide Hände parallel zur Wirbelsäule flächig auf dem Kreuzbein auflegen und mit mittelstarkem Druck bis zu den Schultern streichen.
Mit einiger Übung tastet man schnell, welche Bereiche des Rückens besonders behandelt werden sollten.
2. Es folgen Ausstreichungen vom Kreuzbein aus, am Schulterblatt vorbei in Richtung Oberarm.
Auf dem Rückweg die Schulterblätter umfahren in Richtung Achselfalte, hier Stop.
Im Lendenbereich die Beckenschaufel umfahren und die Hände in Richtung der eigenen Körpermitte zurückziehen.
Hier ruhig auch die Gesäßmuskulatur mit kräftigen Strichen behandeln.
3. Diese Ausstreichungen wahlweise mit beiden Händen, einer Hand oder beschwert mit der einen auf der anderen Hand ausführen.
4. Gleiche Strichführung mit umgeklappter (Plättgriff) Hand, ein- oder beidhändig.
5. Mit gleicher Strichführung erfolgt die Zirkelung.
6. Nun Knetungen der gesamten Gesäßmuskulatur, aufsteigend am Rücken hoch bis zu den Schultern. Hier mit sanftem Druck die Muskulatur gut ausarbeiten.
7. Nun die Rückenseite wechseln.
8. Zwischendurch immer über beide Rückenhälften ausstreichen.
9. Abschluss immer durch eine ableitende Ausstreichung.

Massage am Sitzenden

1. Der Massierende steht oder sitzt hinter dem zu Massierenden.
2. Bei Sitz auf der Bank Füße auf feste Unterlage stellen lassen.
3. Auch hier zunächst die eine, dann die andere Körperseite durcharbeiten.
4. Abschluss mit Ausstreichung über beide Körperhälften.



Beinmassage

Lagerung in Rückenlage. Kniekehlen mit einer Rolle unterlagern. Nacken des Patienten leicht unterlagern, evtl. Kopfteil etwas hochstellen.

1. Streichungen des ganzen Beins.
2. Rechts und links am (nicht auf!) dem Schienbein an der Kniescheibe vorbei hinauf zum Oberschenkel.
Ende in der Leistenbeuge.



Fuß

3. Mit einer Hand Fußsohle unterlagern, mit den Fingerbeeren der anderen Hand Richtung Fußgelenk ausstreichen.
4. Zwischen den Mittelfußknochen kleine Zirkelungen mit dem Daumen oder Zeigefinger bis etwa zur Mitte des Fußes.
Die andere Hand unterlagert währenddessen immer.
5. Mit Mittel- und Zeigefinger um die Fußknöchel herum ausstreichen und kleine sanfte Zirkelungen ausführen.



Unterschenkel

1. Aufpassen am Unterschenkel. Schienbein ist extrem schmerzempfindlich.
2. Fingerstreichungen an der Außenseite, vom Knöchel bis zur Kniescheibe.
3. Die Kniescheibe mit den Daumen umfahren. Dazu Finger in die Kniekehlen legen und Bein dadurch fixieren.
4. Zirkelungen an der Schienbeininnen- und -außenseite von den Knöcheln ausgehend bis zum Knie
5. Lange Streichungen mit beiden Händen rechts und links neben dem Knöchel beginnend bis zum Oberschenkel ausführen.



Oberschenkel

1. Mit intensiven, kräftigen Streichungen an der Außenseite des Oberschenkels beginnen.
2. Mit weicheren Ausstreichungen an der Innenseite behandeln. Jeweils vom Knie ausgehend in Richtung Hüftgelenk bzw. Leistenbeuge.
3. Querknetungen über den ganzen Oberschenkel, dabei Außen- und Innenseite mit einbeziehen.
4. Zirkelungen können am Oberschenkel ausgesprochen schmerzhaft sein. Deshalb gut abwägen, ob man sie anwenden möchte.

Mit Ausstreichungen über das gesamte Bein die Massage beenden und das zweite Bein massieren.

Patient in Bauchlage legen und die Rückseite des Beins behandeln.

Neben Ausstreichungen kräftige Querknetungen an Unter- und Oberschenkel vornehmen.

Dabei vorsichtig in der Kniekehle arbeiten. Sie ist ausgesprochen empfindlich.

Zum Abschluss Ausstreichungen über die ganze Rückseite.



Armmassage

Hier wird nicht in vordere und hintere Armmassage unterschieden.

Es wird nur aus einer Ausgangslage behandelt. Bevorzugt im Sitzen oder in der Rückenlage.

Der Arm muss auf jeden Fall bcker und entspannt sein mit einer leichten Beugung im Ellenbogengelenk.

Die Massage des Arms folgt in etwa dem Muster der Beinmassage.

Beginn ist eine Ausstreichung über den ganzen Arm von der Hand bis zum Schultergelenk.

Hand

1. Die Finger einzeln auf der Streck- und der Beugeseite mit Zeigefinger und Daumen ausstreichen.
2. An den Fingerspitzen beginnend die Hand ausstreichen an der Innen- und der Aussenseite.
3. Zwischen den Mittelhandknochen leichte Zirkelungen ausführen.
4. An der Innenseite Daumenballen und Kleinfingerballen mit Fingerknetungen durcharbeiten.



Unterarm

1. Streichungen an der Streck- und der Beugeseite.
2. Auf der Streckseite (= die Handrückenseite) mit dem Daumen Zirkelungen im Uhrzeigersinn auf dem Muskelbauch.
3. Mit einer Hand den gleichen Muskel gut durchkneten.
Damit fließend zur Oberarmbehandlung übergehen.



Oberarm

1. Außen- und Innenseite leicht ausstreichen.
2. Zirkelungen und Knetungen ebenso ausführen, dabei den Deltamuskel besonders gut ausarbeiten.

Eine Ausstreichung über den gesamten Arm beendet die Massage und leitet zum 2. Arm über.



Platz für Ihre Notizen:

Anleitung zur Selbstmassage

Auch für die Selbstmassage gelten alle o. g. Regeln.

Die Grenzen der Selbstmassage sind einleuchtender Weise da, wo Körperregionen nicht oder nur schwer erreichbar sind.

An den Extremitäten arbeiten wir stets zum Herzen hin, damit das Blut nicht gegen die Venentaschen gestaut wird und so der Rückstrom zum Herzen gestört anstatt gefördert wird.

Ausnahme! Bei Kopfschmerzen und starken Verspannungen im Nackenbereich hat es sich bei der Rückenmassage bewährt fußwärts zu arbeiten!

Auch bei der Selbstmassage ist eine zwingende Reihenfolge nicht vorgeschrieben.

Sie eignet sich hervorragend dazu

- ❖ Die erlernten Massagegriffe zu üben und sie somit bei der Behandlung anderer sachkundig anzuwenden und besser dosieren zu können
- ❖ Sich selbst mit Hilfe von Massage helfen zu können.
Entweder als Entmüdungsmassage, zur Gesundheitspflege, Körperpflege oder zum Lösen von schmerzhaften Muskelverspannungen.

Massage Fuß

- ❖ Legen Sie den Knöchel oder Fuß über den Oberschenkel Ihres anderen Beins.
- ❖ Bewegen und kneten Sie jede Zehe mit Daumen und Zeigefinger kräftig durch.
- ❖ Kreisen Sie mit dem Daumen über jeden Fußballen und drücken Sie tief hinein.
- ❖ Bearbeiten Sie die weiteren Bereiche des Fußes bis zur Ferse.
- ❖ Verwenden Sie Ihre ganze Hand, kneten und streichen Sie den ganzen Fuß abwechseln bis zum Knöchel aus.

Wiederholen Sie den Vorgang am anderen Bein.



Massage Bein

Unterschenkel

- ❖ Stellen Sie Ihren Fuß auf einem hohen Stuhl oder einer Armlehne auf.
- ❖ Legen Sie beide Hände genau über dem Knöchel auf und umfassen Sie diesen.
- ❖ Streichen Sie fest vom Knöchel an aufwärts hinauf bis zum Knie, mit weniger Druck wieder abwärts zum Knöchel.

Wiederholen Sie das mindestens fünfmal.

- ❖ Kneten Sie die Wadenmuskulatur kräftig mit beiden Händen und enden Sie mit kräftigen Aufwärtstreichungen.

Wiederholen Sie den Vorgang am anderen Bein, wenn Sie nur die Unterschenkel massieren wollen.

Ansonsten weiter mit:

Oberschenkel

- ❖ Streichen Sie abwechselnd mit beiden Händen vom Knie an aufwärts kräftig die Vorder- und Rückseite des Oberschenkels in Richtung Hüfte und Leiste. Mit wenig Druck zurück zum Knie.

Wiederholen Sie das mindestens fünfmal.

- ❖ Kneten Sie abwechselnd die Oberschenkel von vorne und von hinten und vom Knie bis zur Leiste hoch.
- ❖ Schließen Sie die Massage mit kräftigen Aufwärtstreichungen vom Knie zur Hüfte und Leiste ab.

Wiederholen Sie den Vorgang am anderen Bein, wenn Sie nur die Oberschenkel massieren wollen.

Ansonsten erst ein Bein Unter – dann Oberschenkel, dann wechseln.



Massage Hand / Arm

❖ Kneten und bearbeiten Sie jede Hand genau so wie Ihre Füße. Fahren Sie mit dem Unter- und Oberarm bis hinauf zur Schulter fort.



Massage Rücken

- ❖ Setzen Sie sich aufrecht hin.
 - ❖ Bearbeiten Sie die Muskeln beiderseits der Wirbelsäule im Kreuz mit den Fingerkuppen beider Hände in kleinen kreisenden Bewegungen.
 - ❖ Kneten Sie die Rückenmuskeln zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Arbeiten Sie sich soweit wie möglich den Rücken hinauf.
- ❖ Schließen Sie die Massage mit kreisenden Bewegungen auf dem Kreuzbein ab.



Massage Schultern / Nacken

- ❖ Legen Sie die Fingerflächen auf die Muskeln beidseits des Nackens.

Die Wirbelsäule sollte nicht berührt werden.

- ❖ Kneten Sie die Muskeln mit kleinen kreisenden Bewegungen bis zum Kopfan-satz aufwärts.

Neigen Sie den Kopf zur Massage leicht seitwärts. Die Muskeln werden verkürzt und dadurch entspannt.

- ❖ Mit den Fingerkuppen kleine kreisenden Bewegungen auf den dickeren Mus-kelpartien von der Schulter zum Nacken ausführen.
- ❖ Die Muskeln zwischen Daumen und Zeigefinger kneten.



Literaturverzeichnis

- Blum, Bruno :** Massagetherapie, München 1996 Eigenverlag
- Camrath, J.-E.:** Physiotherapie, Technik und Verfahrensweise, 3. Auflage, Georg Thieme Verlag Stuttgart – New York, 1983
- Faller, Adolf †:** Der Körper des Menschen, Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York 1999
- Glogowski, G.:** Lehrbuch für Masseure und medizinische Bademeister, 2. überarb. Auflage, Springer- Verlag Berlin – Heidelberg – New York, 1981
- Grober, J.,
Stieve, F.E.(Hrsg.):** Handbuch der Physikalischen Therapie, Gustav Fischer Verlag Stuttgart, 1971
- Harding, Jennie:** Aromatherapie, Geheime Künste, akapit Verlagsservice Berlin, 2003
- Hoffa, Albert;**
- Hüter – Becker, A.:** Physiotherapie, Band 6, Georg Thieme Verlag Stuttgart – New York, 1996
- Kolster, B.(Hrsg.):** Physiotherapie - Leitfaden: Befund, Techniken, Behandlung, Rehabilitation, Jungjohann Verlagsgesellschaft mbH, Neckar-sulm, Stuttgart , 1994
- Kolster, B.:** Physiotherapie Basics, Massage, Springer Verlag Berlin, Heidelberg, New York 2003
- Kreutinger, R. K.:** Kräuter Fibel, MD-Verlag München, 1987
- Lavery, Sheila:** Aromatherapie, Alternative Heilkunde, Könemann Verlagsgesellschaft mbH, 1999
- Müller, A.:** Lehrbuch der Massage, 1. Band, 2. Auflage, A. Marcus & E. Weber`s Verlag / Berlin – Bonn, 1926
- Rogans, Eve** Chinesische Kräuterheilkunde, Alternative Heilkunde, , Köne-mann Verlagsgesellschaft mbH, 1999
- Schlegel, K. F.;**
- Aalam, Mohsen(Hrsg.):** Physikalische Medizin, Band 3, Hippokrates Verlag GmbH Stuttgart, 1990
- Shealy, Norman:** Das große Buch der alternativen Heilverfahren, Könemann Ver-lagsgesellschaft mbH, 2000
- Storck, Ulrich:** Technik der Massage, 16. Auflage, Ferdinand Enke Verlag Stutt-gart, 1993
- Thulcke, Erich:** Lehrbuch für Massöre, Dritte Auflage, Walter De Gruyter & Co. Verlag Berlin, 1967
- Thomas, Sara** Fit und gesund mit Massage, Gondrom Verlag Bindlach, 2001
- Weimann, G.:** Arbeitsbuch Physikalische Therapie , Hippokrates Verlag Stutt-gart 1993
- Zenz, Gunter:** Die klassische Heilmassage, Reihe: Bewegung, Entspannung, Massage, Karl F. Haug Verlag GmbH & Co., Heidelberg 1993

**Gesundheit ist nicht ein Kapital,
das man aufzehren kann,
sondern sie ist nur dort vorhanden,
wo sie in jedem Augenblick des
Lebens erzeugt wird.**

(V. v. Weizsäcker)

Anbieter Kataloge für Ätherische Öle:

Name	Telefon	Fax
Amyris	07147-900770	07147-900772
Aromaland		09338-90105
Farfalla	0041-1-9059900	041-1-9059909
Pegam	07122-658	07122-3748
Primavera Life	08376-8080	08376-80839
Ronald Reike	040-5293874	040-5293874