

---

## Klassische Massage

Muskelverspannungen,- Muskelversteifung,- Muskelverhärtung,-Hartspann lösen, Myogelosen auflösen, Fehlhaltungen korrigieren, Bewegungseinschränkungen lösen, zur Aktivierung & Tonisierung, zum Entspannen & Lösen, zum Anregen & Stimulieren, Sport-Massagen vor und nach der Sport-Aktivität

Mobilisationseffekt durch die Verschiebung der Gewebe (Haut, Muskeln, Bindegewebe, Faszien, Sehnen, Bänder, Gelenke) sind:

Mechanisch:

- löst Verklebungen zwischen den Gewebeschichten
- lösen von pathologischen Crosslinks (das sind Proteinverklebungen die durch Hypertonus oder Schlag/Trauma entstehen)
- Durchblutungssteigerung
- Lymphfluss wird angeregt, die Lymphe bewegt sich vermehrt und beschleunigt (das fördert die Gewebeentschlackung & stärkt das Immunsystem)
- Ödeme können gelöst werden (je nach Intensität und Pathologie. Bei starken Ödemen & Lymphödem sind Bindegewebemassage und Lymphdrainage die angesagten Therapien)
- Gewebe wird besser mit Nährstoffen versorgt (weil das Fliesssystem (Blut-Kreislauf, Mikro-Blut Zirkulation, Lymphsystem) angeregt werden, das regt den Nährstrom an)

Biochemisch:

- Je nach Art der Massage Therapie, deren Intensität und Dauer vermehrte Hormonausschüttung (Entzündungsmediatoren, Glückshormone, erregend wirkende wie Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin, Dopamin. Die Wirkung der vermehrten Hormonausschüttung können Blockaden lösen, den ganzen Organismus anregen, Heilungsprozesse unterstützen)

Reflektorisch:

- Wirkung über die vegetativen Reflexe weil auf der Hautoberfläche und den oberflächlichen Muskelstrukturen auch innere Organe einem Platz/Region zugeordnet sind. Aussen und Innen, Innen und Aussen sind verbunden über das vegetative Nervensystem. Daraus ergeben sich zwei Wirkungsrichtungen:
- Von aussen nach innen, das machen wir uns in der Massagetherapie zu Nutze: wenn über die Berührung und das (auch schmerzhaft) Bewegen der Haut, Muskeln, Bindegewebe, Sehnen, Bänder, Faszien, diese Reize über die Rezeptoren (Mecano,- Temperatur,- Schmerz) und Nerven auf innere Organe anregend, stimulierend, lösend wirken ( Somato-viszeral = den Körper (Oberfläche) betreffend – die Eingeweide betreffend)
- Von innen nach aussen, als Symptome und Zeichen auf der Haut und Schleimhäuten, dass im Innen eine Funktion aus der Balance gefallen ist. Das zeigt sich nun im aussen. Therapeutisch dient das zum Nachforschen und Suchen wo, wie, weshalb, in welcher Form die Organfunktion so gestört ist, dass sie sich im Aussen zeigen muss, dass die Organfunktionsstörung so auf sich aufmerksam machen muss. (Viszeral – somatisch = die Eingeweide betreffend – den Körper (Oberfläche) betreffend  
Als Beispiel die Gelbfärbung der Haut und/oder der Bindehaut des Augapfels bei Leberfunktionsstörung, oder Psoriasis als möglicher Hinweis auf Leberfunktionsstörung, oder Neurodermitis als Hinweis auf pathologisch funktionierende Immunabwehrfunktion.

Psychogen:

- Entspannung
- Allgemeinzustand verbessern, sich wieder wohlerfühlen in seiner Haut
- Schmerzwahrnehmung mindern
- Durch die körperliche und emotionale Präsenz und Nähe der TherapeutIn kann sich eine depressive Stimmungslage aufhellen, Angstgefühle können zu Ruhe kommen
- Wenn ein stimmiges Gespräch zu Stande kommt, kann das zusätzliches Wohlbefinden und Klärung bewirken

Kontraindiziert für klassische Massage sind:

- Infektionserkrankungen
- Entzündungen
- Tumorgeschehen, malignen Erkrankungen (ausser auf ausdrücklichen Wunsch und Einverständnis des PatientIn und des behandelnden Arztes, im Sinne einer Unterstützung/Ergänzung der vorordneten Therapien und zur Steigerung der Lebensqualität)
- Akute Erkrankungen
- die ersten 3 Monate der Schwangerschaft
- bei Fieber