

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 66 (1995)
Heft: 9

Artikel: Aus dem Steihof-Blättli : Massage - ein altes Heilmittel
Autor: Sieber, Rosanna / Durrer, Fredy
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812602>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Aus dem Steihof-Blättli:

MASSAGE – EIN ALTES HEILMITTEL

Aus den «Böndler News», der Heimzeitung des Alterswohnheims Pfäffikon ZH, haben wir dankbar den nachfolgenden Artikel über die Massage übernommen. Als Ergänzung hat unser Pflegeabteilungs-Leiter, Fredy Durrer, seine Gedanken über die menschliche Berührung als solche dargelegt.

Massage gilt als eine der einfachsten und natürlichsten Methoden, Erkrankungen vorzubeugen und unsere Gesundheit und Vitalität zu erhalten. Wenn wir über eine schmerzende Stelle reiben, folgen wir einem Instinkt, der jedem von uns gegeben ist. Welchen tiefgreifenden Effekt eine fachgerechte Massage haben kann, lässt sich erahnen, wenn man bedenkt, dass Patienten nach fünf Minuten Händehalten schneller gesund werden und weniger Medikamente brauchen.

Die Massage ist Ausdruck von Fürsorge und menschlicher Zuwendung, vermittelt Geborgenheit und Lebensfreude. Der Kreislauf wird gestärkt, die Muskeln gelockert, die Verdauung gefördert, die Durchblutung angeregt und das Lymphsystem aktiviert. Darum ist es auch eine wichtige Unterstützung im Alter.

Die rhythmischen Streichungen und Handbewegungen, die zum Teil sehr

sanft, aber auch kräftig und tief sein können, führen zu einer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Besonders beliebt ist die Reflexzonenmassage der Füsse. Mit ihr können Energiestauungen im Körper verringert werden. Ein seelisches Wohlbefinden und eine Leichtigkeit können noch lange nach der Behandlung nachklingen.

Nicht zuletzt ist Massage, sich selber etwas gönnen und sich etwas Schönes zuliebe tun!

Rosanna Sieber,

Alterswohnheim Pfäffikon ZH

Einige Gedanken zur Berührung

Wir berühren unsere Heimbewohner oft bei Gesprächen, zum Trost, bei Schmerzen, bei Atemnot, beim Salben einreiben mit dem Zweck der Zuwendung und Beruhigung. Einige können nicht genug davon kriegen, was uns zeigt,

wie gross das Bedürfnis nach menschlicher Nähe ist. Trotzdem denke ich, dass wir uns für diese Art Zuwendung auch immer wieder zuwenig Zeit nehmen können oder wollen. Es braucht dafür effektiv Zeit und Kraft.

In der menschlichen Beziehung ist es auch eine Frage von Nähe und Distanz. Wir erleben manchmal, dass Berührung abgelehnt wird: Der Heimbewohner verkrampft sich und stösst die Hand weg. Berührung und Zuwendung muss angenommen werden können.

Als Gegensatz dazu gibt es die alles erdrückende Liebe, das Nicht-los-lassen-Können, das Sich-Anklammern von Angehörigen oder Besuchern, die die nötige Distanz nicht wahren können. Die Heimbewohner werden dann aggressiv oder lehnen solche Besucher ab.

Fazit: Berührung ist der Ausdruck unserer Nähe. Darüber hinaus ist sie fähig, Verkrampfungen und Versteifungen körperlicher und seelischer Art aufzuheben. Die Anwendung ist mit Takt und Feingefühl verbunden und soll nicht aufgedrängt werden.

*Fredy Durrer, Abteilungsleiter Pflege,
Steinhof, Luzern* ■

2. Asthma- und Allergie-Präventionstag vom 2. November 1995 im Kursaal, Bern

ALTERNATIVMEDIZIN – DER GROSSE HOFFNUNGSTRÄGER BEI ASTHMA UND ALLERGIEN?

Auch bei Asthmatikern und Allergikern, einer zahlenmässig stark wachsenden Patienten-Gruppe, macht sich der Trend zur Alternativmedizin breit. Auf ausdrücklichen Wunsch der letztjährigen Besucher befasst sich deshalb der 2. Schweizerische Asthma- und Allergie-Präventionstag vom 2. 11. 95 mit Fragen rund um die Alternativmedizin. Schul- und Alternativmediziner sowie Betroffene werden über Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren unkonventioneller Verfahren bei Asthma und Allergien diskutieren. Der Anlass wird aufzeigen, inwieweit in diesem Gebiet ein sinnvolles Miteinander der Schulmedizin und Naturheilkunde möglich ist.

Ein vordringliches Ziel des Präventionstages ist es, Betroffene und

Nicht-Betroffene umfassend aufzuklären und zu informieren. Viele Asthmatiker und Allergiker wissen zuwenig über ihre Erkrankung, über die medikamentöse Behandlung (ohne die ein Asthma sogar lebensgefährlich sein kann), über die verfügbaren Hilfen und die notwendigen Schutzmassnahmen. Auch ein mangelhafter Dialog zwischen Patienten und Ärzten führt zu Informationslücken. Solchen Mißständen müssen alle Beteiligten entgegenwirken, zumal zur informierte Patienten die beste Prognose zur Erhaltung ihrer Lebensqualität haben.

Die Tagung bietet darüberhinaus verschiedene Workshops an. Das Abschlussreferat Strategien der Krankheitsbewältigung aus psychosozialer Sicht vor. Ein Wettbewerb, freie Stand-

besichtigung und eine Patienten-Resolution gehören zum Rahmenprogramm der Veranstaltung.

Kontaktadressen:

- Das Band – Selbsthilfe der Asthmatiker, Bern, Tel. 031 352 11 38
- Schweiz. Vereinigung gegen Tuberkulose und Lungenkrankheiten (SVTL) mit Ligen und Beratungsstellen in der ganzen Schweiz, Bern, Tel. 031 302 08 22
- Schweiz. Elternvereinigung Asthma- und Allergiekranke Kinder (SEAAK), Wohlen, Tel. 031 829 00 42
- Schweizer Spende für Tuberkulose- und Lungenkranke, Bern, Tel. 031 302 08 23
- Beratungsstelle für Lungen- und Langzeitkranke, Bern, Tel. 031 381 74 14

Anmeldeschluss:

20. Oktober 1995, Fr. 75.– pro Person