

<b>Zeitschrift:</b>	Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker
<b>Band:</b>	- (1949)
<b>Heft:</b>	104
<b>Artikel:</b>	Ich lasse mich massieren... : (die Stimme eines Nichtfachmanes über Massage)
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930961">https://doi.org/10.5169/seals-930961</a>

### 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:** 01.01.2026

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

seitlichem Schutz („Schneeschutzbrillen“) versehen sein. Uebrigens schwächt schon ein gewöhnliches farbloses Brillenglas (besonders

Flintglas, nicht aber Bergkristall) das Ultraviolett hochgradig ab. Gelbe Schleier leisten ähnliches wie gelbe Gläser. —

(Auszugsweise wiedergegeben. Die Red.)

## Ich lasse mich massieren . . .

(Die Stimme eines Nichtfachmannes über Massage)

Das erste Mal, als ich zu einer Massage kam, geschah es „der Not gehorchein, und nicht dem eigenen Triebe“. Der Arzt verordnete mir damals Massagen für mein Ischias-krankes Bein. Ich wohne in einem kleinen Schweizerstädtchen, doch ist unser Ort andern Orten in der Schweiz darin überlegen, daß wir innerhalb unsren Mauern einen Masseur besitzen! Seinen Händen nun anvertraute ich mein schmerzendes Bein, und da ich bis dahin nie etwas von Massage gewußt hatte, blieben mein Urteil und meine damaligen Eindrücke darüber unklar und unerfahren. Wenn meine Besuche bei „meinem“ Masseur von damals auch nur auf wenige Male kamen, so glaube ich doch heute noch, daß er seine Sache gut gemacht hatte. Was mich von ihm entfernte, war der Umstand, daß er sich — vermutlich aus angeborener Untugend — in uferloses Reden verlor, was mir mißfiel. Als „Kopfarbeiter“ bin ich für jede Stunde der Ausspannung von Hirnarbeit dankbar und wenn mir damals die Streichungen und gelinden Drückungen der massierenden Hände durchaus wohlzuende Entspannung bedeuteten, so war das stete Gerede des Ausübenden ein unerquicklicher Mißklang dazu. — Leider erwies sich auch mein Ischias solider, als erwartet worden war von seiten des Arztes und eine andere Verordnung machte der kurzen Massage-Kur ein Ende.

So viel aber war mir von Nutzen geblieben, daß mein Interesse an meinem eigenen Körper geweckt worden war. Heute weiß ich, daß ein großer Teil der geistig Arbeitenden, vornehmlich der höhern Stufen, von ihrem eigenen Körper wenig Bewußtes erleben. — Fast aus Neugier, aber auch aus einem Bedürfnis heraus, welches in mir geweckt worden war, hatte ich den Wunsch nach weitern Massagen. Als ein mir befreundeter Arzt mir einen andern Masseur empfahl, hatte ich diesmal Glück. Zwar mußte ich eine Stunde Bahnhfahrt oder die Kombination anderer Besorgnisse am dortigen Ort

in mein Zeitbudget einrechnen, doch ließ es sich mit der Zeit gut machen.

Schon beim Betreten der hellen, sauberen Räumlichkeiten gewann man Vertrauen zu der Sache. Gleichzeitig mußte ich mit Erstaunen einen offenbar soliden Beruf kennen lernen, von dem ich bis anhin keine Ahnung gehabt hatte: Dieser Mann, mein neuer Masseur, gehörte zu einer Berufsgruppe, die ihre ganze Existenz der heilungbringenden Technik ihrer Hände anheim gestellt hatte! Mit Verwunderung sah ich, wie mein Mann außer der Massage, noch eine ganze Reihe andere Heilaufwendungen betrieb und hiefür eine gute und, wie mir schien, erstaunlich zweckmäßige Einrichtung besaß. Von seiner Person war ich gleich anfangs günstig beeindruckt und ich habe im Verlaufe der vielen Behandlungen, die später folgen sollten, begreifen gelernt, daß einer für den Beruf eines Masseurs, wie ihn dieser Mann hier ausübt, durchaus geboren sein mußte. Wer dies Handwerk erlernen muß, um es dann lediglich als technische Fertigkeit auszuüben, dem wird immer jenes besondere „Etwas“ fehlen, welches die Persönlichkeit des guten Masseurs ausmacht und das ich nun als großen Unterschied gegenüber meinem ersten Betreuer deutlich verspürte.

Wenn ich hier über meine Eindrücke von meinen vielen Massagebehandlungen erzählen soll, so gehört mit dazu, daß ich die angenehme Ruhe des Wesens meines Masseurs erwähne. Nach meinem Dafürhalten spielte dieser Umstand eine wichtige Rolle, und machte den Aufenthalt in dem Behandlungsraum wie zu einer Erholungspause auf einer stillen abgelegenen Insel inmitten des lärmenden Alltags. Man hatte fast den Eindruck, als ob dieser Heilbeflissene überhaupt nichts Kenne von dem Getriebe und Gehetze, dem wir „Andern“ in unsren geschäftstüchtigen Berufen ausgeliefert sind. Dieser erste und so angenehme Eindruck hat bis heute angehalten, also nach einer ganzen Reihe von Jahren, und ist längst zu einer wohligen Dauer-

stimmung geworden, welche sich vom Gedanken „Massage“ für mich nicht mehr wegdenken läßt.

Mein Masseur — ich will ihn Herr Werdenberg nennen — hat mir meinen Körper „entdecken“ lassen, das ist vielleicht sein größtes Verdienst. Er tat dies im Verlaufe der Massagen mit keinen, fast nur so obenhin gesprochenen Bemerkungen. Ich vergesse nicht das Gefühl der Armseligkeit, das mich beschlich, als er mir bei meinen ersten Besuchen erklärte, meine Haut und das Gewebe darunter, sei „ohne Leben“ und sehe blaß und trocken aus. Es ging ziemlich lange, bis ich aus seinem Mund vernahm, daß nun endlich — nach einer Reihe von Massagen erst — eine leichte Hautröte sich zeigte nach der Behandlung, und Herr Werdenberg dies sehr zu begrüßen schien, wenigstens war er erfreut darüber, wobei ich nicht recht begriff, wieso das etwas besonders Erfreuliches wäre. Herr Werdenberg machte mich auf das seltsam schilferige Geräusch aufmerksam, welches entstand, wenn er mit seiner Hand über die Haut meines Rückens strich: „viel zu trocken und erneuerungsbedürftig!“ meinte er dazu und fügte hinzu, bei einer gesunden elastischen Haut höre man nichts, wenn man sie bestreicht. Es war das Verdienst der Massage, daß ich heute längst wieder eine solche „gesunde und elastische“ Haut zu meinen Besitztümern zählen darf und ab und zu findet Herr Werdenberg meine Haut direkt „jung“, obgleich fünfzig Lenze schon darüber hinweg gegangen sind! —

Eine stete Sorge machten mir meine Beine, die von Haus aus zu Krampfadern neigten. Es wurde mir schon von ärztlicher Seite bedeutet, daß diese erweiterten Venen mit meinem „körperlosen“ Beruf zusammen hänge, wie dies mein Masseur von meiner trockenen Haut ge-

sagt hatte. Zu wenig Bewegung, viel einseitige Belastung der Hirnnerven, kurz „Körpervereinsamung“, wie dies genannt wurde. Wir mußten mit der Massage für einige kerze Wochen eine Pause einschalten, da ich linksseitig die Vene des Unterschenkels veröden lassen mußte. Umso mehr kam nachher die Massage wieder zu ihrem Recht und hier hatte sie bewirkt, daß ich schnellstens wieder zu einem gesunden Bein kam.

Eine recht merkwürdige und für mich unerklärliche Wirkung, die ich der regelmäßig gepflegten Massage beimesse, besteht in der Tatsache, daß ich, obwohl früher immer ein lebhafter Raucher, heute und seit Jahren keine Lust und kein Bedürfnis mehr zum rauchen verspüre! Dabei habe ich an meinem sonstigen alltäglichen Leben kaum etwas geändert, das diese Wirkung sonstwie erklären könnte. Vielleicht weiß jemand aus dem Fachkreise darüber aus seiner Erfahrung etwas zu sagen. —

Ich habe eingangs von der Entspannung andeutungsweise gesprochen. Ich kenne heute kein anderes Mittel, eine vollkommene Gelöstheit in wenigen Minuten (auch nach lebhafter Tätigkeit!) herbei zu führen, als eine gute, eingespielte Massagebehandlung. Am meisten dabei schätze ich die weichen, ruhigen, halbkräftigen Knetungen und die leichten, federnden Erschütterungen gegen die Rückenmuskulatur. Selbst bei großer Abgespanntheit vermag dann eine Massage des ganzen Körpers eine fühlbare Frische und das Gefühl guten Ausgeruhtseins zu erzielen. —

Und zum Schluße möchte ich auf das erzieherische Moment hinweisen, das wir moderne Menschen alle so beherzigen sollten, wie notwendig es ist, sich für etwas Gutes noch Zeit nehmen zu können und Zeit zu haben. Das lernte ich wieder bei der Massage! —T. A.



Die BIOkosma-Präparate zeichnen sich durch ihre natürliche (biologische) Beschaffenheit aus. Nebst der von jedem Fachmann geschätzten kosmetischen Vollkommenheit, besitzen die BIOkosma-Präparate gleichzeitig heilkräftige Eigenschaften, die nicht übersehen werden dürfen. Zur Parfümierung werden z. B. nur echte ätherische Öle verwendet, die für die Hautfunktionen von grösster Bedeutung sind. Verlangen Sie bitte unsere ausführliche Liste! Die BIOkosma-Präparate sind vom Fachmann für den Fachmann geschaffen worden! Daher die uns immer wieder zukommenden Briefe zufriedener und begeisterter Fachleute!