Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 6: Migräne : wenn der Kopf zerspringt

Artikel: Hand in Hand arbeiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557842

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

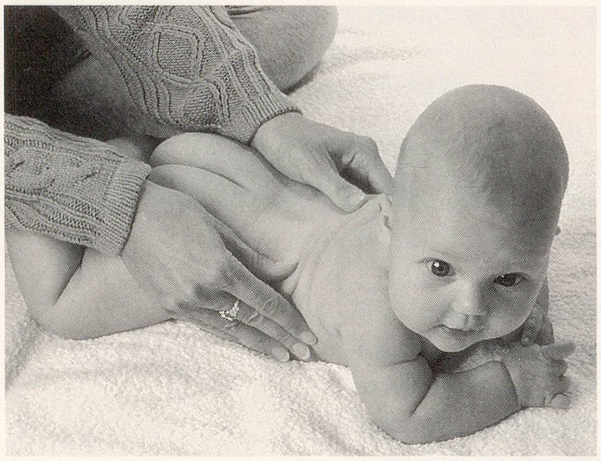
Download PDF: 25.12.2025

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

Hand in Hand arbeiten

Was tun Sie, wenn jemand in ihrem Beisein über Kopfschmerzen klagt? Halten Sie seinen Kopf, streicheln Sie seine Stirn oder bieten Sie ihm an, die Kopfhaut zu massieren? In den meisten Fällen werden Sie eher ein Schmerzmittel offerieren. In unserer Kultur überwiegt die Scheu, einander zu berühren. In vielen fremden Kulturen, insbesondere den östlichen, galt es eher als selbstverständlich, daß Berührung Wohlbefinden schafft und Massage Menschen jeden Alters nützt.

Und doch sind Berührung und «Handauflegen» Heilmittel, die wir alle benutzen, um zu trösten, zu beruhigen, Schmerz zu lindern oder Spannung zu lösen. Hände legen sich auf eine fiebrige Stirn, streichen über einen wehen Bauch oder tätscheln verspannte Schultern. Viele erinnern sich, wie gut es in der Kindheit tat, wenn es Vater oder Mutter gelang, unspezifische Leibschmerzen durch sanftes, kreisendes Reiben mit der flachen warmen Hand auf dem Bauch zu vertreiben. Wirkte die liebevolle Zuwendung, die Wärme oder die einfache Massage?



Babymassage

Aus einem fernöstlichen Kulturkreis importiert und in Kursen erlernbar ist die Babymassage, die seit einiger Zeit bei uns Furore macht und als neue Qualität in der Beziehung zwischen Eltern und Kind gefeiert wird. Die aus Indien stammende Entspannungs- und Kräftigungsmassage wird bei uns vor allem zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Förderung der nichtsprachlichen Verständigung eingesetzt. Man kann schon wenige Tage nach der Geburt damit beginnen, indem man auf den warmen Handflächen ein wenig Pflanzenöl oder Puder verreibt und den Körper des Kindes sanft streichelt. Mit zunehmendem Alter des Säuglings darf während der 10- bis 20minütigen Massage der Druck der streichenden und reibenden Bewegungen erhöht werden. Eine ausgefeilte Technik ist nicht so wichtig, denn im Prinzip handelt es sich um nichts anderes als liebkosende und stimulierende Formen der Berührung, die eigentlich alle zärtlichen Eltern nach und nach aus eigenem Antrieb entwickeln.

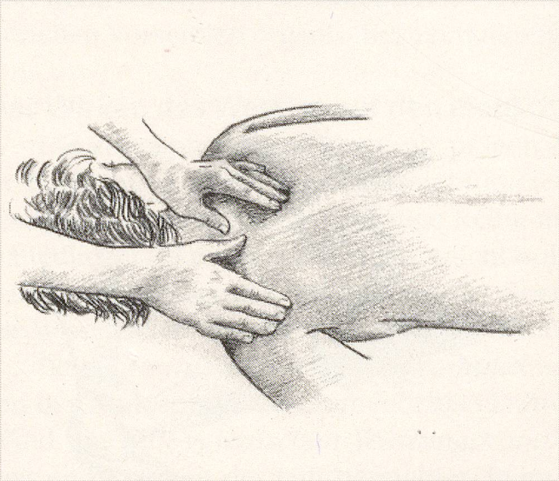
Die klassische Massage

Ein Blick in die Fachliteratur, vor allem aber in die Laienpresse zeigt eine verwirrende Fülle von Massagearten. Zu den naturwissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren gehören aber nur die «klassische» Massage (mit einigen Unterformen wie z.B. manuelle

Lymphdrainage, Druckstrahlmassage unter Wasser) und die Reflexzonenmassagen. Sie werden üblicherweise von ausgebildeten Fachkräften vorgenommen. Oberflächliche wie tiefliegende Muskelverspannungen und Bindegewebsverhärtungen werden durch Ertasten aufgespürt und durch die klassischen Massagegriffe Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Vibrieren aufgelöst oder gelockert. Die Wirkungen einer klassischen Massage bestehen in der Entstauung des Venen- und Lymphbereichs, der Regulierung der Muskelspannung, Steigerung der örtlichen Durchblutung, Schmerzauflösung, Verbesserung von Flüssigkeitsdruck und Ernährung des Gewebes, Lösung von Narben und Gewebsverklebungen, Wiederherstellung des neurovegetativen Gleichgewichts und der allgemeinen Entspannung. Angezeigt sind professionelle Massagen unter anderem bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Muskelüberlastungen, nach Operationen, bei bestimmten Lähmungserscheinungen und Gewebeveränderungen.

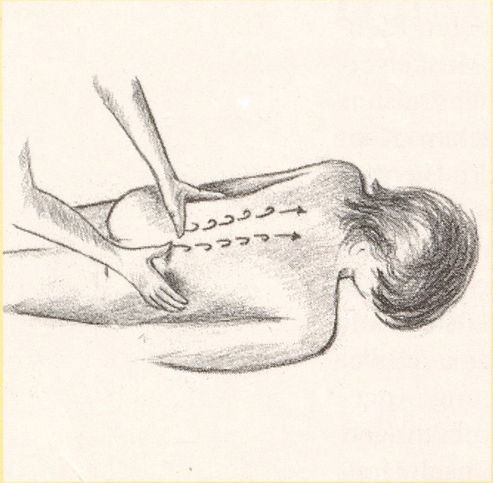
Man muß kein Profi sein

Für eine Massage, die Wohlbefinden und neue Vitalität vermittelt, braucht man keine Fachausbildung. Es ist nicht nötig, komplizierte Techniken zu lernen oder Anatomiebücher zu studieren. Wenn Sie auf die Signale des Massierten achten und den Druck nur erhöhen, wenn es ihm angenehm ist, können Sie eigentlich nichts falsch machen. Hingegen braucht es Zeit und Zuneigung. Der gestreßte Ehemann, der abends mit Kopfweh nach Hause kommt, und die Frau, die widerwillig die Vorbereitungen fürs Nachtessen unterbricht, um ihm die Stirn zu massieren, währenddessen er die Fernsehnachrichten verfolgt – die zwei lassen es besser bleiben. Je ruhiger, angenehmer



Hals- und Schultermassage

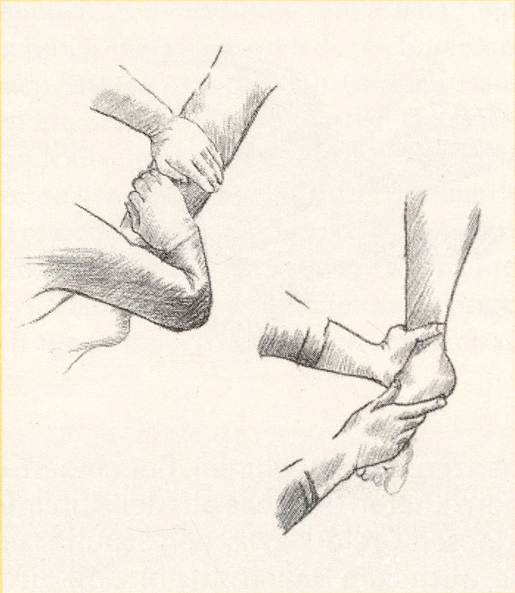
Ölen Sie Schultern und Halsansatz mit langen streichenden Bewegungen ein. Beginnen Sie zwischen den Schulterblättern, streichen mit der flachen Hand der Wirbelsäule entlang und fahren langsam seitlich bis zur Schulter zurück. Wiederholen Sie diese Bewegungen, bis die Haut gründlich eingeölt ist. Nachdem die Muskulatur auf diese Weise vorgewärmt wurde, bearbeiten Sie die Schultern eine nach der anderen. Sie können mit breiteren Strichen der ganzen Hand beginnen, fleischigere Partien in kleinen Abschnitten zwischen den Fingern kneten und, wie auf der Abbildung, die tiefere Arbeit mit Daumenrollen im muskulösen Dreieck zwischen Schulter und Hals fortsetzen. Machen Sie kleine feste Griffe, auch zum Haaransatz hin, die Sie allmählich vertiefen.



Rückenmassage

Nach dem Einölen legen Sie eine Hand auf die andere und gleiten so ruhig, aber fest entlang der Wirbelsäule vom Po bis zum Nacken. Beschreiben Sie (wie die Abb. zeigt) mit Ihren Daumen kurze, tiefe Kreise an beiden Seiten der Wirbelsäule von unten nach oben. Massieren Sie den Lendenbereich, indem Sie mit dem Handballen von der Körpermitte aus *seitwärts* kleine Kreise beschreiben. Es tut gut, diese Griffe durch streichende Bewegungen vom Steißbein bis zum Hals und entlang der Seiten zu vervollständigen.

und wärmer die Atmosphäre ist, desto eher stellen sich Wohlbefinden, Lockerheit und die erforderliche Konzentration ein. Um eine wirksame Massage geben zu können, muß man ungestört, entspannt und von einem Gefühl echter Fürsorge getragen sein. Auch derjenige, der massiert wird, sollte möglichst offen, gelöst und auf die «Behandlung» konzentriert sein. Benutzen Sie ein gutes Körperöl, z.B. Zitronen- oder Orangenöl von A. Vogel, damit die Hände schön auf der Haut gleiten. Am besten probieren Sie die verschiedenen Griffe einmal an sich selbst aus, um genau zu wissen, welche Wirkung sie haben. Auch bei Kopfschmerzen kann man sich mit einer Selbstmassage helfen. Geeignete Griffe sind: Kleine Kreise mit dem Zeigefinger auf Stirn, Schläfen und entlang des Haaransatzes zu beschreiben, mit beiden Zeigefingern von der Stirnmitte unter Druck nach aussen zu streichen, mit der Daumeninnenseite unterhalb des Brauenansatzes fest zu drücken oder mit beiden Handballen die Schläfen zu pressen.

Beinmassage

Ölen Sie die Beine mit langen streichenden Griffen der flachen Hand vom Fuß her nach oben ein, wobei die Fingerspitzen in Richtung Kopf zeigen sollten. Die weiche Rückseite des Beins läßt sich gut wringen und kneten. Legen Sie dann die Hände leicht gewölbt seitlich über den Knöchel (Abb. links), lassen Sie sie in der Mitte des Beins nach oben gleiten und führen Sie die Hände an der Innenseite der Schenkel wieder zum Fuß zurück. Streichen Sie mit beiden Händen an den Seiten des Beins herunter über den Fuß (Abb. rechts). Vorsicht: Bei Krampfadern nur sehr sanft an den Beinen nach oben streichen.