

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 2: 1

**Artikel:** Die klassische Massage  
**Autor:** Meier, Pia / Kohler, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722115>

### 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:** 19.01.2026

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

# Die klassische Massage

**D**er Begriff «klassische Massage» wird unterschiedlich gedeutet: Während die einen meinen, dass die Methode des Massierens aus dem «klassischen» Altertum stamme, bezeichnen sie die anderen als «klassisch» im Unterschied zu

## Die fünf Handgriffe

### *Effleurage (Streichung)*



*Dieser Handgriff wird bei der ersten Kontaktnahme mit dem Patienten angewendet, also zu Beginn einer Behandlung. Er dient aber auch als Zwischengriff und als abschliessender Griff bei jeder Massagebehandlung.*

*Die Effleurage wirkt je nach Intensität beruhigend, entspannend, erwärmend und entstauend.*

### *Petrissage (Knetung)*



*Die Knetung setzt sich aus tiefreichenden und intensiv wirkenden Handgriffen zusammen. Man will mit ihr die Muskulatur beeinflussen und durch Dehnung, Verwindung und Auspressen einzelner Muskeln*

den vielfältigen Sonderformen von manuellen Therapien.

Die Massage ist so alt wie die menschliche Heilkunst selbst. Ihr Ursprung ist im Altertum bei den asiatischen Kulturvölkern zu suchen (Chinesen, Perser, Ägypter). Zur Zeit der grossen griechischen Ärzte, insbesondere durch Hippokrates (460 – 377 v. Chr.) ist die Methode nach Europa gelangt. In Verbindung mit Dampfbädern wurde schon damals die Massage angewandt. Auch die römischen Ärzte haben sich mit den manuellen Therapien auseinandergesetzt (römisches Bad). Am Ende des letzten Jahrhunderts haben sich vor allem deutsche Ärzte um den wissenschaftlichen Aufbau der Massage verdient gemacht.

### **Wann und warum lässt man sich massieren?**

Eine sogenannte Heilmassage lässt sich bei gewissen Erkrankungen anwenden. Grundsätzlich muss bei einer Erkrankung der Arzt entscheiden, ob Massieren angebracht ist oder nicht. Massagen lassen sich bei Erkrankungen der Muskulatur (Muskelkater, Weichteilrheuma), des Bindegewebes (Zellulite), der Gelenke (Arthrose), des vegetativen Nervensystems und bei der Erkrankung von inneren Organen (z. B. Verstopfung) anwenden.

Massagen sind auch angebracht zur allgemeinen Leistungssteigerung und zum Heben des allgemeinen Wohlbefindens.

Ein weiteres Feld für Massagebehandlungen bietet sich durch stressbedingte Verkrampfungen der Muskulatur an. Belastende seelische Einflüsse verursachen körperliche Störungen, aus denen im Laufe der Zeit organische Erkrankungen entstehen können, die ihrerseits wieder auf die Seele rückwirken können. Diese funktionellen Störungen können sich niederschlagen in der Körperhaltung. Zum Beispiel führt das Hochziehen der Schultern mit Einziehen des Kopfes zu Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur. Diese Verspannungen können sich bis in die Arme oder die Finger ausbreiten und hier zu Problemen führen.

Durch eine unnatürliche Körperhaltung verkrampfen sich die Muskeln, die dadurch Nerven und Blutgefäße «umklammern» oder sogar zurückdrücken können. In der Folge werden die einzelnen Körperteile schlechter versorgt, sie erhalten weniger Nährstoffe und Sauerstoff. Gleichzeitig können die Schlackenstoffe (verbrauchte Stoffe) nicht in genügend grosser Menge wegtransportiert werden.

### Wirkungen der klassischen Massage

Bei der klassischen Massage werden im wesentlichen fünf verschiedene Handgriffe angewandt. Sie unterscheiden sich grundsätzlich im Bewegungsablauf, in der Bewegungsrichtung und in ihrer Wirkung und wirken nicht nur örtlich und mechanisch, sondern haben über die lokale Einwirkung hinaus eine Fern- und Allgemeinwirkung im Körper. Dies kann sich äussern in einer grösseren Durchblutung von Muskeln (muskulärer Effekt), in einer günstigen Beeinflussung der Blutgefäße (vasaler Effekt), in einer Wirkung über und auf die Nervenbahnen (nervaler Effekt), in einer Reaktion auf das Bindegewebe wegen der Beziehung zwischen Haut und Organen (Segmenteffekt), in einer beruhigenden Wirkung auf das vegetative Nervensystem (psychosedativer Effekt und Anregung des Gesamtstoffwechsels) und ganz allgemein der Linderung von Schmerzen (analgetischer Effekt).

### Massieren ist nicht immer angebracht

Bei gewissen Erkrankungen sind Massagebehandlungen nicht angezeigt. Darunter fallen alle Entzündungen (alle Krankheiten mit der Endung -itis). Ebenfalls darf man bei Thrombosen und Krampfadern, bei schweren Durchblutungsstörungen, bei Herzinfarkt, bei hohem Blutdruck, bei Krebskrankungen und entzündlichen, nasen Hauterkrankungen sich nicht massieren lassen. Es versteht sich fast von selbst, dass bei Verletzungen wie Bluterguss, Knochenbrüchen, Gelenkergüssen, Muskelrissen und frischen Operationen eine Massage sogar schädliche Auswirkungen haben kann.

### Die Dauer einer Massage ist unbestimmt

Es ist praktisch nicht möglich, zum vornherein eine genaue Behandlungsdauer einer Massage anzugeben. Zuviele Punkte in einer Behand-

*oder Muskelgruppen Verspannungen, Verquellungen und Verklebungen lösen. Die Knetung ist der wirkungsvollste Handgriff in der klassischen Massage. Sie verlangt speziell die Beachtung des Muskelverlaufs.*

### Friktion (Reibung)

*Dieser Handgriff besteht aus kleinflächigen, kreis- oder schneckenförmigen Bewegungen mit an- und abschwellendem Druck und wird unabhängig vom Muskelverlauf mit der Kuppe der Finger ausgeführt.*

*Durch die Erzeugung eines Gegenschmerzes wirkt die Friktion örtlich stark durchblutungsfördernd und schmerzlindernd.*



*Oft veranlasst dieser Handgriff die Patienten zum Ausspruch: Es tut «wohlweh». Es ist seit langem bekannt, dass Schmerzen durch Auslösung von mechanischen Gegenschmerzen «ausgelöscht» werden können. Wenn man irgendwo anstösst, reibt oder drückt man oft die schmerzende Stelle; der Schmerz verschwindet dann meist rasch.*

### Tapotement (Klopfung)

*Dieser Griff ist im allgemeinen eine quer zum Muskelverlauf – mit der Hohlhand oder der Handkante ausgeführte – Schlagbewegung, die je nach Intensität muskelaktivierend und detonisierend (Herabsetzen der Spannkraft) wirkt.*

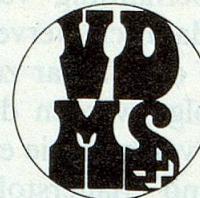
### Vibration (Erschütterung)

*Der Handgriff Vibration ist eine örtliche Zitterbewegung, unabhängig vom Muskelverlauf, ausgeführt mit der flachen Hand, und wirkt entspannend und beruhigend.*

lungseinheit sind zeitlich nicht genau abzuschätzen.

Zuerst muss der Masseur das «Problem» abklären: Eine Befragung, eine Inspektion (Betrachtung) und die Palpation (Betastung) helfen ihm dabei. Anschliessend stellt er einen Behandlungsplan auf. Zusammen mit dem Patienten legt er fest, ob eine Ganzkörpermassage sinnvoll ist oder ob eine Teilmassage, z.B. eine Rückenbehandlung ausreicht. Aufgrund der Reaktion des Gewebes bemisst der Behandler die einzelnen Handgriffe und kann so auf das «Problem» eingehen.

*Pia Meier  
Präsidentin Verband  
dipl. Masseure der Schweiz*



**Verband  
diplomierte Masseure  
der Schweiz**

In der Schweiz haben sich die gut ausgebildeten diplomierten Masseure in einem Berufsverband zusammengeschlossen. Das Sekretariat VDMS vermittelt bei Bedarf Adressen.

Zur Beachtung: Massagen zur Prophylaxe (Verhütung von Krankheiten) werden von den Krankenkassen nicht bezahlt.

*Auskünfte sind erhältlich bei VDMS, Postfach, 5001 Aarau, Tel 064/22 66 74.*

## Die klassische Massage

### Was der Arzt dazu meint

Obwohl als prophylaktische Behandlungsmethode von den Krankenkassen nicht übernommen, hat die Massage heute (wie auch schon früher) ihren festen Platz innerhalb der Physikalischen Therapie. Diese arbeitet bekanntlich ohne medikamentöse Hilfe mit dem Prinzip von Wärme oder Kälte, von Muskelanspannung oder -entspannung und mit bestimmten Handgriffen (z. B. eben der Massage). Die meisten von uns haben persönliche Erfahrungen mit Massieren gemacht, auch wenn dies vielfach laienhaft geschah: die warme, beruhigende Hand der Mutter auf dem schmerhaften Bauch des Kindes, das Aufwärmen der Muskeln vor der Sportveranstaltung durch Einreiben eines stark riechenden Öls oder das Einmassieren einer schmerzlindernden Salbe beim Hexenschuss.

Zu Recht weist die Autorin des Artikels «Die klassische Massage» darauf hin, dass in gewissen Situationen eine Massage nicht am Platz ist. Unter Umständen kann dadurch das Leiden sogar noch verschlimmert werden. In anderen Fällen bringt sie trotz korrekter Anwendung keinen Nutzen, da sie als rein passive Massnahme die Ursache der Beschwerden zuwenig anzugehen vermag. Ein Punkt – so scheint mir – ist bei jeglicher Form von Massage entscheidend und erklärt wahrscheinlich auch ihre grosse Beliebtheit in der Bevölkerung: Sie stellt eine Form der Zuwendung dar, die in ihrer Wirkung weit über die unmittelbaren körperlichen Reaktionen hinausgeht, indem sie in einem hohen Masse auch das seelische Wohlbefinden positiv beeinflusst.

*Dr. med. Peter Kohler*

## Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Haben Sie den Fragebogen über die

# ZEITLUPE

auf den Seiten 51–54 schon ausgefüllt?  
Sie könnten 500 Franken gewinnen!