Die heilsame Wirkung von Massagen : wohltuende Berührung für Gesunde und Kranke

Autor(en): **Nydegger, Eva**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **75 (1997)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725439

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die heilsame Wirkung von Massagen

Wohltuende Berührung für Gesunde und Kranke

Von Eva Nydegger

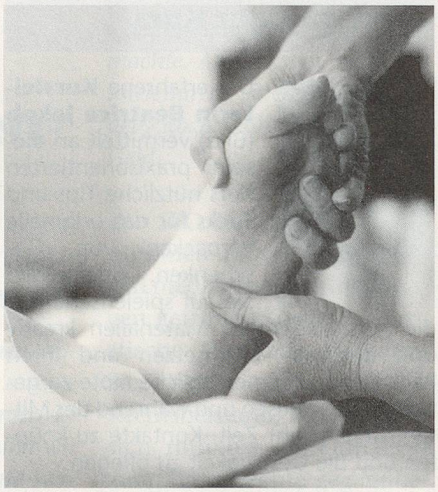
Wenn es draussen wieder kühler wird und die Bewegung an der frischen Luft seltener, können Massagen helfen, das Wohlbefinden von Körper und Seele zu steigern. Die heilsame Berührung vermittelt Behaglichkeit, Wärme und Freude. Sie kann Stress und Ängste mindern und wirkt auch im Alter oder bei Krankheit lindernd und erleichternd. Eine zentrale Rolle bei der Wirkung einer Massage spielt wahrscheinlich das Liebeshormon Oxytocin.

Die Haut ist neben dem Gehirn eines der wichtigsten Organe des Menschen. Rund 1,7 Quadratmeter Haut umhüllen unseren Körper. Ausgehend von fünf Millionen Sinneszellen verteilen feinverzweigte Nervenbahnen die Kontaktsignale der «Streicheleinheiten» im ganzen Körper. Selbst die flüchtigste Berührung wird schliesslich im Gehirn gemeldet, wo der Hypothalamus, unsere Hormonschaltzentrale, die Ausschüttung von Stress- und Sexualhormonen steuert. Teilweise noch unveröffentlichte Studien belegen, dass jedes Streicheln, jede Massage unseren Hormonhaushalt beeinflusst. Am Anti-Stress-Effekt einer Massage ist mit grosser Wahrscheinlichkeit das Liebeshormon Oxytocin beteiligt. Auch das Immunsystem und innere Organe wie Herz, Darm und Nieren können durch Massagen beeinflusst werden. Lange Zeit weckten Massagen und Streicheleinheiten bei Wissenschaftlern nur selten professionelles Interesse. Jetzt sind immer mehr Berührungsforscher dem Geheimnis der Haut auf der Spur.

Auch Tiere profitieren von Massagen

Um herauszufinden, ob der Körper bei einer Massage Oxytocin produziert, haben Wissenschaftler in Schweden Experimente mit Ratten durchgeführt. Die Experimente weisen darauf hin, dass sich nach einer Massage die gleichen Reaktionen wie nach einer Oxytocin-Injektion bemerkbar machen: Die regelmässig massierten Tiere waren ruhiger und weniger ängstlich, der Blutdruck und der Stresshormonspiegel sanken. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Streichelfrequenz. Ideal ist eine Reizhäufigkeit von etwa 40mal in der Minute, was erstaunlicherweise die Frequenz ist, mit der wir intuitiv Kinder streicheln oder Hunde kraulen.

Beim Menschen ist Oxytocin etwas schwieriger nachzuweisen, da das Wohlfühl-Hormon sehr kurzlebig ist und sich im Blut immer nur für wenige Minuten belegen lässt. Es kann jedoch angenommen werden, dass auch Menschen unter den Händen eines Masseurs oder einer Masseurin Oxytocin ausschütten – beim Stillen und beim Orgasmus jedenfalls steigt der Oxytocin-Spiegel steil an.



Druckmassage am Fussgewölbe.

Wie steht's um unsere Berührungskultur?

In vielen Bereichen ist die positive Wirkung von Massagen bereits gut erforscht. In einer Studie durften sich Erwachsene in einem Rückenmassagesessel für 15 Minuten kneten lassen und lösten danach mathematische Aufgaben schneller und machten weniger Fehler. Das bedeutet, dass Massagen gerade auch für Menschen, denen der Alterungsprozess zu schaffen macht, sehr interessant sein können. Der Stimulations-Effekt auf das Gehirn zeigte sich aber auch bei Alzheimer-Patienten. Eine Massage über sechs Wochen verbesserte bei Alzheimer-Patienten nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern auch die Stimmung. Auch Babys, insbesondere Frühgeborene, profitieren

Massage bringt heilende, nährende und lustvolle Entspannung.

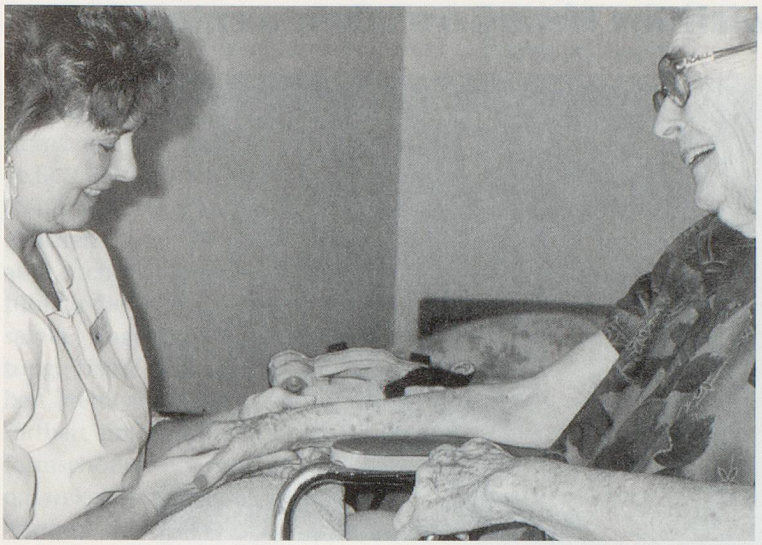
Fotos aus dem Buch «Die Kraft der heilsamen Berührung»

enorm von innigem Körperkontakt. Babys mit ihrer zarten, rosigen Haut werden in der Regel auch am häufigsten berührt, ältere Menschen hingegen erfahren am wenigsten Hautkontakt.

Hautkontakt hat immer auch mit Kultur zu tun. Sicher sind wir Schweizer und Schweizerinnen nicht ganz so berührungsscheu wie die Amerikaner, doch es gibt auch hier eine Menge Tabus. Wir getrauen uns viel zu wenig, einander anzufassen. In Amerika fassen sich Paare in Cafés pro Stunde durchschnittlich zweimal an; in Frankreich liegt der Wert bei 110, in der Karibik gar bei 180! Mit der Berührungskultur steht es also am Ende unseres 20. Jahrhunderts vielerorts nicht gerade zum Besten. Fast könnte man sagen, dass der Tastsinn schon fast zu den aussterbenden Sinnen gehört. Wer tagsüber im Büro sitzt, den Kontakt zu Freunden per Telefon aufrechterhält und abends womöglich im Internet surft, riskiert, dass sich seine Berührungswelt schliesslich auf ergonomische Bedienungsflächen reduziert ...

Welche Massage wählen?

Das trotz allem bestehende Bedürfnis nach Berührung kann durch ganz verschiedene Arten von Massagen befriedigt werden. Man hat heute fast die Qual der Wahl zwischen unterschiedlichen professionellen Anbietern. Bei der vom Arzt oder der Äztin verschriebenen Physiotherapie steht meist die Schmerzbehandlung im Vordergrund. Bei einer Sportmassage geht es darum, die Elastizität der Muskeln wiederherzustellen. Die Muskeln werden mit mehr Druck durchgeknetet als bei der klassischen Massage, wo es eher um Entspannung geht. Bei der Fuss-Reflexzonenmassage wird der Fuss als Spiegelbild des Körpers angesehen, wobei Schmerzen an bestimmten Reflexzonen auf spezifische Krankheiten hindeuten sollen. Der Therapeut oder die Therapeutin massiert mit Knöcheln oder Fingerkuppen die Fusssohle. Als entspannende Massage ist das sehr empfehlenswert. Aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse sind jedoch Längszonen am Körper Phantasieprodukte, für die Fernwirkung von Fussmassagen auf andere Körperteile fehlt der Beweis.



Gerade auch ältere Menschen profitieren von Massagen.

Die Akupressur und ihre japanische Variante Shiatsu sind Druckmassagen. «Shiatsu» bedeutet Fingerdruck. Auch hier wird davon ausgegangen, dass im Körper Bahnen – die Meridiane – fliessen, durch welche sich die Lebensenergie manifestiert. Der Patient oder die Patientin liegt am Boden auf einer weichen Unterlage. Die Therapeuten bearbeiten den Meridianen entlang verschiedene Körperstellen. Dabei werden Ellbogen, Knie, Daumen und Hände benutzt. Das Ganze sieht etwas schmerzhaft aus, doch die Behandlung kann Schmerzen lindern, beruhigen oder anregen. Bei Schmerzen am Kopf, im Gesicht, im Nacken und am Rücken können Shiatsu- und Akupressur-Behandlungen zweckmässig sein, als alleinige Therapie bei hartnäckigen Beschwerden ist allerdings davon abzuraten, wenn diese nicht zuvor im Rahmen der modernen Schulmedizin abgeklärt wurden.

Zum Schluss möchte ich dazu anregen, Massagen im Freundes- und Familienkreis auszutauschen. Auch wer keine Massageausbildung gemacht hat, kann darauf vertrauen, dass seine Hände wohltuend tätig sein können. Sicher gibt es Menschen, die eher darin begabt sind, durch Worte, durch die Art und Weise, wie sie etwas sagen, zu berühren. Doch wer ein Minimum an Interesse daran hat, mit anderen körperlichen Kontakt aufzunehmen, wird bald erfahren, dass nicht nur das Massiertwerden wunderschön ist, sondern auch das Selbermassieren. ◆

Literatur: Das Buch «Die Kraft der heilsamen Berührung», Alte Menschen, Kranke und Sterbende liebevoll umsorgen, wird in dieser Zeitlupe auf Seite 56 besprochen. Der Patientenratgeber «Bittere Naturmedizin», der in der Zeitlupe Nr. 1-2/96 (Seite 12) ausgiebig vorgestellt wurde, informiert u.a. auch über verschiedene Massagearten.

Basale Stimulation

Vielfach besteht bei pflegebedürftigen Menschen der einzige körperliche Kontakt in der medizinischen Betreuung. Durch langes, ruhiges Liegen geht vielen Kranken das Gefühl für ihren Körper verloren. Damit sinkt oft auch das Interesse an der Umwelt, denn ohne Sinnesreize verkümmert die Wahrnehmung. Gerade lange Zeit bettlägerige Patienten können durch stimmige Berührungen ihr Körpergefühl zurückgewinnen. Zur Behandlung von behinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wurde das Konzept der Basalen Stimulation entwickelt, das nun immer mehr auch bei pflegebedürftigen Menschen angewendet wird. Mit Hilfe aller Sinne wird an die individuellen Erfahrungen der Patientinnen und Patienten angeknüpft, um Neugier für sich selber, für den eigenen Körper und für die Umgebung zu wecken. Dabei ist jedoch der Zugang über die Haut nur ein Aspekt des Konzeptes. Basale Stimulation wird als Bestandteil der Pflege vor allem in Krankenpflegeschulen gelehrt. Ab und zu werden auch Kurse für pflegende Angehörige angeboten.