

20 Gründe, Wirkungen und Informationen für die Massage

1. Direkter Zugang

Es braucht kein Gang zum Arzt, da die Massage über Zusatzversicherung abgerechnet werden kann. Sie dürfen sich «einfach» anmelden.



2. Kosten sparen in Gesundheitswesen

Kosten können im Gesundheitssystem minimiert werden. Beschwerden können bei frühzeitiger Behandlung eingedämmt werden. Z.B. bei Rückenbeschwerden, kann durch regelmässige Massage, einem Bandscheibenvorfall vorgebeugt werden.

3. Was ist Massage

Die Massage ist als eine der ältesten Behandlungstherapien ein wichtiger Bestandteil der physikalischen Therapie. «Massage» stammt aus dem Griechischen und bedeutet «kauen, kneten» und dient der mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreize.

4. Wie wirkt die Massage

Sie wirkt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus aus und beeinflusst so auch die Psyche.

5. Linderung von Schmerzen

Fast 80% der Schweizer Bevölkerung klagt regelmässig über Rücken- oder Nackenschmerzen. Dies liegt häufig an schiefen Haltungen bei der Arbeit oder Überbelastung einer Muskelpartie. Die Massage kann die Schmerzen ohne Medikamente lindern oder sogar verschwinden lassen.

6. Lösen von Verspannungen

Fehlhaltungen und Fehlbelastungen können zu einer verhärteten und verspannten Muskulatur führen. Was als scheinbar harmlose Verspannung beginnt, kann jedoch zu einem ernsthaften Problem und chronischen Schmerzen werden. Die Massage kann da rechtzeitig helfen.

7. Stress reduzieren und vermeiden

Eine Wohltat für Körper und Geist! Bei jeder Art von Massage reagiert der Körper allein durch die Berührung der Haut. Zudem schüttet das Gehirn während der Massage Endorphine (körpereigene Glückshormone) aus.

8. Stimmungstief / Emotionen

Vor allem wenn die Wintertage wieder beginnen, können die kurzen Tage auf unsere Stimmung einwirken. Durch die Massage können der Körper und die Seele aufgeheitert werden. Die Wärme wie auch das Anregen der Durchblutung hilft positive Stimmungen zu mobilisieren.

9. Innere Ruhe finden

Die Massage hat eine beruhigende Wirkung und bringt das Innere wieder ins Gleichgewicht.

10. Durchblutung anregen

Durch die Massage wird die Durchblutung angeregt. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff in den Körper. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, so dass die Organe mit mehr Sauerstoff angereichert werden. Durch Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Vibrieren dringt der/die MasseurIn in die tiefen Gewebeschichten vor und regt damit die Durchblutung und den Zellstoffwechsel im Gewebe an.

11. Wundheilung

Regelmässige Massageeinheiten regen die Durchblutung des behandelten Gewebes an, was die Regeneration und damit den Wundheilungsprozess unterstützt. So kann Narbenbildung deutlich abgemildert werden. Dies ist sowohl funktional wie auch ästhetisch wünschenswert.

12. Immunsystem stärkend

Die Massage hat einen positiven Einfluss auf das allgemeine Körperbewusstsein und regt den Stoffwechsel und das Immunsystem an. Bei der Fussreflexzonenmassage gelangen Reize durch gezielten Druck über die Haut zum Gehirn und von dort zu den unterschiedlichen Organen.

13. Abbau von Lymphflüssigkeit und Entschlackung

Menschen, bei denen die Flüssigkeit im Gewebe durch ein Trauma oder eine Erkrankung nicht normal abtransportiert wird, können durch die manuelle Lymphdrainage geholfen werden.

14. Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Das Immunsystem wird durch die Massage gesteigert. Es ist besonders in den kalten Jahreszeiten wichtig, um den Körper vor Bakterien zu schützen.

15. Verbesserung der Atmung

Durch die Anregung der Durchblutung, atmet der Körper regelmässiger. Die Atmung ist wichtig, um den Körperhaushalt zu regulieren.

16. Verbesserung des Hautbilds

Nach einer alten Weisheit, ist die Haut der Spiegel der Seele. Am Hautbild lässt sich oft Stress, Unzufriedenheit oder Kraftlosigkeit erkennen. Damit das Hautbild verbessert werden kann, ist eine Massage der beste Weg neben Sport und einer gesunden Ernährung.

17. Blutdrucksenkend

Die Massage senkt die Atem- und die Herzfrequenz sowie den Blutdruck. Die Effekte sind kurzfristig am stärksten aber auch nachhaltig zu messen.

18. Verbesserung des Schlafs und Behandlung von Schlafstörungen

Etwa ein Drittel der Schweizer Bevölkerung klagt aus unterschiedlichen Gründen über Schlafstörungen. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass entspannende Massagen Schlafstörungen wirksam mildern und eine positive Auswirkung auf die Psyche haben.

19. Massagetermin

Genug Gründe, um sich jetzt bei uns für einen Termin für ihr Wohlbefinden zu vereinbaren!

20. Wir freuen uns auf Sie 😊



[Andrea Willi-Lanfranconi](#) und [Mischa Vonarburg](#)