

Streicheleinheit für Seele und Körper

Schwedisch-Esalen-Massage

Massage ist viel mehr als Wohlfühlen und Entspannen, sie ist Heilbehandlung, dient der Regeneration und der Prophylaxe. Nach dem Zieleinlauf beim Marathon und Halbmarathon begrüßen uns große Schilder, die zur Beinmassage in geduschem Zustand einladen. Es gibt sogar ganz wagemutige Läufer, die während des Wettkampfs eine kleine Pause einlegen und sich am Streckenrand durchkneten lassen. Anerkanntermaßen gehören also in den Abspann einer besonderen sportlichen Herausforderung Elektrolytgetränke, eine Medaille und die Behandlung durch einen Masseur.

- • • So selbstverständlich die Massage nach dem Marathon bei ambitionierten Freizeitläufern inzwischen eingeplant wird, so selten wird sie noch in den normalen Trainingsalltag eingebaut.

Dabei wird unterschätzt, welche vielfältige Wirkung eine gut dosierte Massage hat.

Am geläufigsten ist sicherlich die Lockerung von harter und verspannter Muskulatur. Die Muskelfasern der quergestreiften Skelettmuskulatur (das sind diejenigen, die für unsere Beweglichkeit verantwortlich sind, im Gegensatz zu den Muskeln in den Organen und dem Herzmuskel), sind wie miteinander verklebt im Fall von Verhärtungen. Durch oberflächige oder tiefe Griffe werden sie gelöst und dadurch wieder in die ursprüngliche Beweglichkeit zurückgesetzt. Die Myogelosen, „umschriebene knoten- oder wulstförmige Verhärtungen der Muskulatur mit Palpationsschmerzen und oft dumpfen Spontanschmerz“, treten in Folge von Überbeanspruchung, Fehlbelastung, Muskel- und Gelenkerkrankungen auf. Für die Diagnose wird dabei die passive Eigenschaft des Muskels, der Muskelgewebetonus geprüft. Ist der Tastbefund weich, weist dies auf einen normalen Muskelbefund hin, ist er fest und eine Gegenspannung zu spüren, kann man von Verhärtungen ausgehen.

Auch der andere Fall, erschlaffte Muskulatur als Folge von Inaktivität des Muskels oder der Muskelgruppe kommt vor. Dieser Zustand tritt in Zusammenhang mit Verletzungen oder Fehlhaltungen auf. Die Massage arbeitet in dieser Situation mit einer Tonisierung des Muskelgewebes um die Grundspannung wieder aufzubauen.


Regelmäßige Massagebehandlung wirkt prophylaktisch,

sie schützt vor muskulären Disbalancen, Überlastung und Muskelverhärtungen.

Eine weitere Wirkweise der Massage ist die aktive Unterstützung des Regenerationsprozesses, der Körper wird nach Belastungen schneller in seinen optimal leistungsfähigen Zustand versetzt. Das geschieht durch die Anregung der Durchblutung und einer Förderung von Lymphfluss und Stoffwechsel. Durch diese erhöhte Aktivität der Fließsysteme im Körper werden die Ablagerungen und Stoffwechselendprodukte zügiger abtransportiert. Die Folge ist eine beschleunigte Regeneration.

Es gibt mannigfaltige Massagearten: **klassische Massage, auch schwedische Massage genannt, Nervenpunktmassage, Bindegewebemassage, Periostmassage (Periost = Knochenhaut), apparative Massage mit Vibrationsgeräten und Aromamassage mit ätherischen Ölen, um nur eine kleine Auswahl zu nennen.**


Die Schwedisch-Esalen-Massage verbindet die klassische Massage mit ihren Streichungen, Knetungen, Reibungen, Klopfungen und Schwingungen mit immer wiederkehrenden kreisenden Bewegungen, die das Wohlbefinden steigern. Die gleichmäßigen Bewegungen lösen Verspannungen und befreien von Schmerzen. Esalen heißt der Entstehungsort in Kalifornien, indem diese Methode entwickelt und erprobt wurde. Esalen ist der Treffpunkt von vielen bekannten Körpertherapeuten wie Moshe Feldenkrais, Ida Rolf, Fritz Perls und Alexander Lowen. In der klassischen Massage wird ausschließlich der Schmerzbereich massiert, in der Schwedisch-Esalen-Massage wird der Klient oder Patient ganzheitlich behandelt,



Der Trapeziusmuskel unterstützt die Atmung, wird durch das Laufen stark belastet.

um nicht nur das Symptom zu lindern, sondern auch die Heilung anzuregen.

- Als Läufer sind wir erstmal auf die Beine fixiert, hegen und pflegen sie, damit sie uns all die Kilometer tragen. Die Massage bietet die Chance den Blick ein wenig weiter werden zu lassen, auf die Füße, den Rücken, den Schultergürtel und den Nacken zu lenken. Ein entspannter Oberkörper wirkt sich intensiv auf das ganze Laufgefühl aus. Probieren Sie es doch einfach mal aus.



Lockern des Schultergürtels nach einem langen Lauf.

Die Massage ist eine mechanische Beeinflussung des Körpers durch die Hand mit bestimmten Handgriffen, die an der Haut, der Unterhaut, dem Bindegewebe und dem Muskel ansetzen und sich auf Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, den Blutfluss und die Lymphbewegung positiv auswirken. Natürlich ist auch der Einsatz von Massagegeräten möglich, doch möchte ich auf die besondere Wirkung der direkten Berührung hinweisen und die angepassten Handgriffe je nach Behandlungsort. Die einfühlsame Behandlung, die jeden Tastbefund in den Ablauf einbezieht, ist wohl nicht zu überbieten in ihrer Individualität und Bezugnahme auf den einzelnen Sportler.




Behandlung des Kniegelenks – es wirkt als Puffer für die Erschütterungen des Schrittes.

Die Massage ist eine Streicheleinheit für Seele und Körper, eine Belohnung nach den sportlichen Anstrengungen und Herausforderungen, eine gute Möglichkeit in der Balance zu bleiben. Nach dem aktiven Training ist das passive Genießen die ideale Ergänzung. Den regelmäßigen Rhythmus, den wir im Training befolgen, gilt es auch in der aktiven und passiven Erholung zu beachten.

Mechthild Kasper-Höhne

Autor: Mechthild Kasper-Höhne (Heilpraktikerin): Fußreflexzonentherapie, Schwedisch-Esalen-Massage, Meridianmassage, Atemtherapie, Marathonläuferin; www.atemenergie.de



Verkürzter Peroneus-Muskel wird behandelt.