



## Bewährter Griff - mitnichten zur Tablette

Von *kurfuerst*

Erstellt am 30 Mär 2012 - 14:52

Bewährter Griff - mitnichten zur Tablette

Massage als probates Schmerzmittel längst anerkannt

Der Rücken schmerzt, es zieht und kneift bei Armbewegungen oder der Kopf scheint vor Schmerz beinahe zu platzen. Hält es der leidgeprüfte Zeitgenosse kaum noch aus, dann folgt all zu oft der Griff zur Schmerztablette. Dabei sind Massagen längst bei vielen Beschwerden als probates Schmerzmittel anerkannt. Übrigens: Ohne die, bei Medikamenten sonst üblichen, meist negativen Nebenwirkungen.

Fingerfertige Massage-Angebote erfreuen sich nicht nur hoher Beliebtheit als sozusagen Wohlfühlerlebnis, sondern auch breiter Anerkennung, geht es um die Linderung spezifischer Schmerzen. Wissenschaftler in Ontario, Kanada, hätten nun sogar, so das Online-Fachmagazin „Science Translational Medicine“, die entsprechende Erklärung parat: Die Physiotherapie wirke vermutlich nach dem gleichen Prinzip wie Schmerzmittel. Massagen drosselten zwei entzündungsfördernde Botenstoffe und produzierten zugleich Mitochondrien, also Zellenbestandteile, die den Heilungsprozess verletzter Muskelfasern förderten. War die Wirkung von Massagen auf den Schmerz (gemeint ist die klassische, auch schwedische Massage genannt) bereits für die Schulmedizin unstrittig, kann nun das wohl dahinter stehende Geheimnis der Abläufe im Körper erklärt werden.

Eigentlich ist die Historie der Massage beinahe so alt wie die Menschheitsgeschichte. Gymnastikzierende Übungen und Massage-Handgriffe empfahl ehemals – vor über 2600 Jahren unserer Zeitrechnung – bereits der Chinese Huang Di. Vor knapp 90 Jahren schrieb Franz Kirchberger in seinem „Handbuch der Massagen und Heilgymnastik“ dann eine erstmals auch für Laien einleuchtende Erklärung: „Wie jeder Mensch eine geschwollene und deshalb schmerzende oder gestoßene Stelle seines Körpers reibt und drückt und so versucht, den durch die Spannung verursachten Schmerz zu lindern, so wird dieses instinktive Mittel wohl auch als Heilmittel zu allen Zeiten angewandt worden sein“. Gemeint ist die Behandlung der Haut und Muskulatur an genau der Stelle, die massiert wird.

Freilich neben dieser direkten, lokalen Behandlung gibt es auch die reflektorische Massage-Einwirkung. Nicht die kranke Stelle wird massiert, sondern eine bestimmte Stelle des Körpers, die einem geschwächten oder kranken Organ zugeordnet wird. Obwohl die Schulmedizin mancher Maßnahme etwas skeptisch gegenüber steht, sind Bindegewebmassagen (vornehmlich am Rücken, z.B. bei Beschwerden oder Erkrankungen des Bewegungsapparates) für viele Patienten mit Rückenproblemen oder schmerzhaften Wirbelsäulensyndromen regelrecht unverzichtbar und alternativlos. Zumal es gegen flächigen Muskelhartspann oder permanent schmerzhafteste Muskelhärten (Myogelosen) kaum eine andere, wirksame Therapie gibt. Auch bei nerven bedingten Schmerzen durch Bandscheiben-Probleme oder quälende Migräne stellt die Massage in der Regel eine wirkungsvolle Behandlungsalternative dar. Gerade der krampfartige Kopfschmerz reagiert auf spezielle Massage-Techniken überaus positiv.

Die positive Wirkung der Massage bei vielen inneren Erkrankungen wird ebenfalls nicht mehr bestritten. Auch bei psychovegetativen Syndromen, z.B. Verdauungsstörungen, Schlafstörungen oder die, eben erwähnte, Migräne, kann die Massage zugleich die Einnahme von Tabletten als Schmerzmittel ersetzen. Geschicktes streichen, kneten, reiben (Friktionen), klopfen und vibrieren wird vom erfahrenen Therapeuten und Masseur zu einem Massagekonzept zusammengestellt, das sich am Krankheitsbild, an den Problemen des Patienten und seines Gewebefindes orientiert. Bei lokalen Massagen fühlt die massierende Hand regelrecht den Zustand des Gewebes und kann so auch den therapeutischen Erfolg überprüfen.



Im Vital- und Wellnesshotel Zum Kurfürsten, hoch über der Mittelmosel und dem pittoresken Bernkastel-Kues, anerkannt als namhaftes Kompetenzzentrum der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM), weiß man schon lange um die Wirkung der schmerzstillenden Handarbeit. Die TCM-Massagen setzen allerdings die Puls-, Zungen- und Meridian-Diagnose voraus. Die Experten analysieren den Gesundheitsstand und sorgen für eine Anamnese-Erhebung. Das Ergebnis bildet die Basis einer entsprechend individualisierten Therapie-Empfehlung. Z.B. mit der Tuina-Ganz- oder Teilkörpermassage, einer ganz wesentlichen Therapieform der TCM, älter auch als die ebenfalls anerkannte Akupunktur. Das chinesische Wort Tuina wird mit schieben und greifen übersetzt. Dabei kommen verschiedene Massage- und Grifftechniken zum Einsatz, um die Leitbahnen u. a. durchlässig zu machen. Eine spürbare Massage, freilich auch mit spürbarem Erfolg.

Wer unter permanenten Schmerzen leidet, der verliert mit der Zeit häufig auch seine Lebensenergie. Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beginnen und enden die sechs wichtigsten Meridiane des Menschen in den Füßen. Als „Wurzel der Lebensenergie“ werden deshalb in der TCM die Füße bezeichnet. Bei der entsprechenden Fußreflexzonenmassage werden die wichtigsten Akupunkturpunkte stimuliert und aktiviert und damit verloren gegangene Lebensenergie wieder aufgebaut. Basis ist auch bei dieser Heilbehandlung die vorherige Puls-, Zungen- und Meridian-Diagnose.

Ebenso wie bei der Guasha-Massage. Sie ist besonders anerkannt bei schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparates und bei chronischen Kopfschmerzen. Guasha, die Kunst des Körperschabens, repräsentiert eine altchinesische Therapieform. Mit speziell geformten Jadesteinen und entsprechenden Ölen wird den Ursachen des Schmerzes regelrecht nahe ge(d)rückt. Zum Abschluss dieser indikativen Heilbehandlung reichen die TCM-Spezialisten entsprechende Tees, die für die notwendige Ausleitungen sorgen sollen.

Dass TCM-Team hoch oben auf dem Kueser Plateau hat als namhafte Medical-Wellness-Stätte jahrelange Erfahrungen mit Massage-Therapien. Gerade bei rheumatischen Beschwerden und Erkrankungen setzen die Professionals auf die vielfältigen Möglichkeiten der Massage-Therapie. Denn so könne meist auf pharmazeutische Medikationen, deren Nebenwirkungen fast allen Rheuma-Kranken zusätzliche Probleme (oft Beschwerden oder Erkrankungen des Magenbereichs) verschafften, verzichtet werden. Statt des Griffs zur Schmerztablette empfehlen die TCM-Spezialisten den gezielten Massage-Griff. Er sorgt zusätzlich – quasi nebenher – für absolut positive Begleiterscheinungen wie die Stärkung des Immunsystems, die Stabilisierung des Energiepotenzials und für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Informationen: Vital- & Wellnesshotel Zum Kurfürsten, Amselweg 1, D-54470 Bernkastel-Kues, Tel: 06531 9677-0, Fax: 06531 9677-69, [www.zum-](http://www.zum-kurfuersten.de) [1] [kurfuersten.de](http://www.zum-kurfuersten.de), [info@zum-kurfuersten.de](mailto:info@zum-kurfuersten.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:00):** <http://www.medkom24.eu/node/16013>

### Links:

[1] [http://www.zum-](http://www.zum-kurfuersten.de)

[2] <mailto:info@zum-kurfuersten.de>